

Naturheilschule Isolde Richter

Ausgabe 2 / 2021

Stark durch Naturheilkunde



Beziehung statt Erziehung,
Haltung statt Handlung

Leben,
Beraten,
Therapieren,
Heilen



Kinder fördern durch
das Horoskop



So schmeckt's:
Herbstliche Kürbis-Gnocchi



Vorwort



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Es hat mich schon immer sehr bewegt zu sehen, wie das Schicksal eines Kindes davon abhängt, in welchem Kontext es geboren wird.

Da ist das Kind, das in einem Elternhaus geboren wird, das ihm von Anfang an Liebe, Geborgenheit und Sicherheit, sowohl in emotionaler als auch in finanzieller Hinsicht gibt. Es bekommt eine gute Ausbildung und somit einen guten Start ins Erwachsenenleben. So gestärkt und gefestigt hat das Kind die besten Bedingungen, das Leben zu meistern und sich frei entfalten zu können.

Dann gibt es die Kinder, bei denen zwar der äußere Rahmen gesichert ist und so wachsen sie in einem Elternhaus auf, das relativ stabil ist, sie erhalten aber - aus welchen Gründen auch immer - nicht die erforderliche emotionale Sicherheit, vielleicht, weil die Eltern selbst diese Sicherheit in ihrer Kindheit nicht erfahren, somit nicht gelernt haben und auch nicht weitergeben können.

Oder die Kinder, die einen gesicherten Familienrahmen hatten und dann plötzlich herausgerissen wurden, weil sich die Eltern scheiden ließen oder weil ein Elternteil stirbt. Gar nicht denken möchte ich an die Kinder, denen die Eltern durch Missbrauch großes Leid zugefügt haben.

Dann die Kinder, die in einem Kriegsgebiet auf die Welt kommen! Die vom ersten Schrei an nur Unsicherheit und Ängste, ihre eigenen und die Ängste ihrer Bezugspersonen erleben. Die das Trauma einer Flucht erleiden, die ihren kulturellen Rahmen verlassen müssen und dann feststellen, dass sie zwar in ihrem neuen Land und Leben äußeren Frieden haben aber keinen inneren, weil sie hier nicht gewollt sind.

Je mehr man darüber nachdenkt, umso umfangreicher wird dieses Thema und umso mehr wird man von diesen Fragen berührt. Aber umso erstaunlicher ist es, dass manche Kinder trotz denkbar schlechter Voraussetzungen es schaffen, ein für sie zufriedenstellendes und glückliches Leben zu führen.

Glück oder Unglück? oder... „Wer weiß wozu es gut ist?“

Ein Mann und sein Sohn züchteten Pferde auf ihrem Pferdehof. Eines Tages entlief ihr bestes Zuchtpferd. Mitleidig kamen die Nachbarn vorbei und bedauerten die Beiden wegen des Unglücks. Der Mann aber antwortete: „Woher wisst ihr, dass das ein Unglück ist?“ Die Zeit verging und plötzlich kommt das Pferd zurück

und brachte noch einige Wildpferde mit auf den Hof. Wieder kamen die Nachbarn und beglückwünschten den Mann und Sohn ob dieses Glücksfalles. Der Mann aber antwortete wiederum: „Wie wollt ihr wissen, ob das ein Glücksfall ist?“ Dann wollte der Sohn eines der Wildpferde einreiten, dieses warf ihn aber ab und er brach

sich ein Bein. Die Nachbarn kamen und bedauerten den Mann ob dieses Unglücksfalls. Unser Mann aber antwortete wiederum: „Wie wollt ihr wissen, ob das ein Unglücksfall ist?“ Kurz darauf brach in dem Land ein Krieg aus und... der Sohn brauchte wegen seiner Verletzung nicht in den Krieg zu ziehen...



Die Einschulung steht vor der Tür

Der erste Schultag ist aufregend – für viele Erstklässler mit lebendiger Vorfreude und ein wenig Stolz verbunden; manche können ihren großen Tag kaum erwarten. Auch die Eltern freuen sich, wenn das Kind mit lebendiger Neugier, Lebensfreude und Aufgeschlossenheit in die neue Lebensphase eintreten kann.

Für andere Kinder bedeutet der Schulstart eher eine Belastung, große Unsicherheit und sie haben ansteigende Unruhe bis hin zu Angstgefühlen. Manche Schulanfänger bekommen Ein- oder Durchschlafprobleme und sind von Albträumen geplagt. Wieder andere leiden unter morgendlichen Bauch- oder Kopfschmerzen und wollen deshalb lieber in der sicheren Umgebung zu Hause bleiben.

Schwierigkeiten, die schon ihre eigenen Eltern hatten.

Eine weitere Tatsache ist, dass nicht verarbeitete Gefühle der Eltern genauso an Kinder weitervererbt werden können, wie dies bei Augen- oder Haarfarbe der Fall ist. Emotionen wie Stress, Angst, Traurigkeit und Unsicherheit sind über Generationen hinweg vererbbar. Somit sind Kinder (und auch Erwachsene) häufig nicht nur durch ihre eigenen Erfahrungen belastet, sondern zusätzlich auch durch die vererbten und übernommenen Emotionen ihrer Eltern und Vorfahren.

Wie viel emotionalen Ballast tragen wir tagtäglich mit uns mit, ohne uns darüber bewusst zu sein? Alte Emotionen aus der Vergangenheit können sich in Form eines „Energieballs“ buchstäblich im Körper festsetzen.



Wichtig ist es für diese Kinder zu erfahren, dass sie von ihren Eltern in ihrer Unsicherheit und Angst gesehen, wahrgenommen und geliebt werden. Für manches Kind ist es tröstlich zu hören, dass seine eigenen Eltern sich damals bei der eigenen Einschulung ähnlich gefühlt haben und dass es dann nach der Eingewöhnungsphase leichter wurde.

Kinder orientieren sich stets an den Erwachsenen. Empfinden die Eltern etwas als schwierig, erleben es die Kinder meist in gleichem Maße herausfordernd.

Außerdem neigen Kinder dazu, die emotionalen Belastungen ihrer Eltern zu übernehmen und sie ebenfalls als emotionale Blockade in ihrem eigenen kleinen Körper einzulagern. Somit erleben Kinder häufig die gleichen

Sie können den Fluss der Lebens-Energie beeinträchtigen und Blockaden im Leben verursachen.

Die ganzheitliche Heilkunde beschäftigt sich mit der Ursachenforschung von Krankheiten und Ungleichgewichten sowie der Harmonisierung des Menschen auf allen seinen Ebenen – der körperlichen, emotionalen, mentalen, spirituellen und der Seelenebene. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise der sogenannten bioenergetischen Medizin schließt somit auch tief liegende emotionale Belastungen mit ein und bedient sich hilfreicher Methoden, um schädliche eingeschlossene Emotionen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen und Tieren aufzulösen.

Vor ca. 6 Monaten bat mich eine Mutter um Unterstützung für Ihren 6-jährigen Sohn, der sich üblicherweise sehr schnell



Renate Rombach
Dipl.VwW(FH), Dozentin,
Heilpraktikerin, Heilerin

Ausbildungsschwerpunkt:

- Bioenergetisches Austesten und der Emotionscode

ausgegrenzt und benachteiligt fühle. Daher zeige er häufig ein sehr dominantes, lautes Auftreten und schein alles und über jeden bestimmen zu wollen. Daraufhin fanden wir ein physisches Trauma aufgrund extremen Stresses sowie eine emotionale Resonanz auf Wertlosigkeit. Seit der Ablösung dieser beiden emotionalen Blockaden ist Constantin viel zufriedener und ausgeglichener, fühlt sich angenommen und kann sich wesentlich leichter sowohl im Familien- als auch im Schulalltag integrieren. Das Eingehen von Kompromissen scheint ihm kaum noch Schwierigkeiten zu bereiten und sein Verhalten anderen gegenüber ist seitdem gelassener, freundlicher und sogar oft liebevoll.

Die meist tief liegenden Ursachen für ein auffälliges Verhalten oder Unsicherheit und Angst vor der Schule, dem Lehrer oder den Mitschülern, können sehr leicht dadurch entfernt werden, dass mit einer simplen Bereinigungstechnik mit Hilfe von Körperpsychotherapie der emotionale Ballast der Kinder identifiziert und anschließend unmittelbar ausgeräumt wird.

Die Kinder reagieren meist, wie Constantin, sehr gut und schnell auf diese Methode und können sich auch bei Angst oder Abwehr gegenüber der Schule möglicherweise wieder leichter auf die neue Situation mit Lehrern und Mitschülern einlassen.



Sandro Hänseroth

Diplom-Sozialarbeiter / Sozialpädagoge (FH), Systemischer Berater, Psychologischer Berater

Seine

Ausbildungsschwerpunkte

- Systemische Beratung
- Onlinetools für die Beratungsarbeit

Das Konzept der neuen Autorität

Keywords: Erziehung, Pädagogik, Autorität, Bindung, Haltung, Präsenz, Eltern-Kind-Beziehung, Fachkräfte, Beratung, Professionalität, Konflikte, Beziehungsgestaltung, Stärke, Macht, Verhalten, Bindung

"Viele Eltern sind heute in ihrem Erziehungsverhalten tief verunsichert. Sie können ihre Erziehung nicht mehr - wie in den vergangenen Jahrhunderten - auf den früher so selbstverständlichen Abstand zwischen Erwachsenen und Kind gründen. Der definierte, völlig unhinterfragt, die Erwachsenen als groß, mächtig, als Personen, die angelernt haben, die die Welt kennen und die wichtigen Dinge wissen. Demgegenüber war das Kind oder der Jugendliche klein, musste alles erst allmählich lernen und zum Erwachsensein erzogen werden".

Das schreibt Wilhelm Rotthaus (2015, S. 15) im Vorwort des Buches "Autorität durch Beziehung" von Haim Omar und Arist von Schlippe: Haim Omer ist ein 1949 geborener israelischer Psychologe und entwi-

Das Konzept der neuen Autorität

Beziehung statt Erziehung, Haltung statt Handlung, Stärke statt Macht

ckelte an der Hochschule Tel Aviv in den 90er Jahren das Konzept der "Pädagogik der neuen Autorität" - ein Ansatz für Eltern - aber auch für pädagogische Fachkräfte. Im Kern geht es um eine Autorität, die geprägt ist von Gewaltfreiheit, Präsenz und Beziehung. Er forschte zu der Frage, was man mit Kindern und Jugendlichen tun kann, die sehr aggressiv und selbstverletzend sind und jegliche Formen von Autorität ablehnen. Vor ca. zehn Jahren brachte er das Konzept gemeinsam mit Arist von Schlippe in den deutschsprachigen Raum. Seit der Jahrtausendwende ist die neue Autorität eine neue Form und Haltung zur Autorität.

Dieser Artikel beleuchtet die Aspekte eines Ansatzes, eines Konzeptes, einer Haltung - für Eltern ebenso wie für pädagogische Fachkräfte und Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten, sei es in erzieherischen, pädagogischen oder beraterischen bzw. therapeutischen Kontexten.

***"Es gibt keinen Weg zu einer guten Beziehung, eine gute Beziehung ist der Weg!"
(Michael Grabbe)***

Mit dem Begriff "Autorität" verbinden wir zunächst einen der bekannten Erziehungs- und Führungsstile (neben laissez faire und demokratisch bzw. partnerschaftlich oder anti-autoritär). Diese Konzepte betrachten jeweils eine Person, die erzieht oder führt - und eine Person, die erzogen und geführt wird. "Erziehung und erziehen (lt. Duden =

herausziehen) bedeutet, jemandes Geist und Charakter zu bilden und seine Entwicklung zu fördern" (Stangl 2021, Internetquelle). "Erziehung kann als Versuch der Beeinflussung (Intervention) verstanden werden, durch den eine Verbesserung und Vervollkommnung der Persönlichkeit des Erzogenen erreicht werden soll" (Hurrelmann 2006, S. 156).

Bereits in diesen klassischen Definitionen wird deutlich, dass Erziehung im bisherigen Sinne scheinbar immer etwas mit Autorität, Macht und Hierarchie zu tun hat - und damit mit einem Bild von Beziehungsgestaltung zwischen zwei Menschen - nämlich der Person, die erzieht - und der Person, die erzogen werden soll. "Die autoritäre Instanz forderte das Einhalten von Regeln ein, Nichtbeachtung wurde mit strengen Strafen geahndet. Eltern waren unnahbar und entschieden, was richtig und was falsch war" (Omer / Streit 2018, S. 15). Ziel von autoritärer Erziehung war und ist die Angst - sie setzt auf Beziehungsabbruch und Liebesentzug als steuerndes Mittel (vgl. ebd).

So entsteht ein klares Machtgefälle zwischen der erziehenden und der zuerziehenden Person, wobei es bei Macht eher um ein Einflussverhalten auf andere Menschen geht, oft verbunden mit Zwang. Bei Autorität geht es eher darum, dass Menschen gemeinsam miteinander handeln - manchmal mit dem paradoxen Ziel, dass Menschen wiederum anderen frei- und bereitwillig folgen - was ähnlich der para-



doxen Idee ist, spontan kreativ zu sein. Wir folgen jedoch auch Menschen, weil wir ihnen Autorität zuschreiben, und nicht, weil sie uns vorgeschrieben wird. In der ursprünglichen Idee der Autorität folgen Menschen anderen Menschen freiwillig - und nicht, weil sie müssen.

Klassisch kennen wir die Phänomene Autorität, Macht und Erziehung im pädagogischen Sinne aus der Arbeit mit Familien - aber auch in professionellen pädagogischen Kontexten spielen diese Themen eine bedeutende Rolle (KITA, Schule, Jugendhilfe etc.). Gerade in überfordernden, stressigen oder konfliktbehafteten Situationen reagieren Menschen oft (ungewollt) autoritär, streng oder mit Macht - sie versuchen, die Kontrolle zu erlangen, Grenzen aufzuzeigen, erheben die Stimme und tun alles, um Situationen und Ereignisse in ihrem eigenen Sinne zu steuern. Von solchen Erfahrungen berichten auch viele pädagogische Fachkräfte.

Aus meiner Erfahrung in der superviso- rischen und fallbezogenen Arbeit mit Lehrer/innen sind es oft erst einmal sogenannte "schwierige" Kinder, die den Unterricht stören, unaufmerksam sind oder mit Absicht etwas tun, was gegen die Fachkräfte gerichtet ist. Systemisch betrachten wir dann zunächst den Kontext und die Umgebung - mit der Frage, was dies für eine Auswirkung auf das jeweilige Kind hat. Verhalten ist immer auch ein Ausdruck von Bedürfnissen - und nicht immer können Kinder oder Jugendliche diese Bedürfnisse genau benennen - oder gar erschließen.

Nun ist gerade der Kontext Schule und Unterricht mit starren Regeln (Stillsitzen, Melden, Zeitstrukturen etc.) für Kinder herausfordernd, da diese in den jeweiligen Entwicklungsphasen vor allem nach Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit streben und die Welt erkunden und erforschen wollen. Dieses Bedürfnis muss in der Schule z.B. zum großen Teil unterdrückt werden - zudem teilt man die Aufmerksamkeit des Lehrers oder der Lehrerin mit über 20 anderen Schüler/innen.

Das führt, so die Hypothese, zu Frustration - und der Fokus der Aufmerksamkeit wechselt vom Unterricht weg und hin zu den Dingen, die das Kind



eher interessieren. Es beginnt, mit anderen in Kontakt zu treten, spielt, malt oder wird unruhig. Auf dieses Verhalten wiederum reagiert der/die Pädagog/in - leider oft entgegen des eigentlichen Bedürfnisses - sondern eher mit maßregelnden, steuernden oder erziehendem Verhalten - bis hin zur Androhung von Strafen etc. Das Kind fühlt sich dann weder gesehen noch wertgeschätzt - und schon gar nicht in seinen Bedürfnissen ernst genommen.

Hinzu kommt, dass der/die Pädagog/in ihre innere Haltung zum Kind ändert. Er/sie entwickelt vielleicht Wut, Abneigung, Ärger oder eigenen Frust, was sich wiederum auf das Kind überträgt. Es lässt sich sicher nachvollziehen, dass unter diesen Umständen weder das Kind mit der Fachkraft - noch die Fachkraft mit dem Kind in einer gelingenden, positiven Beziehung ist.

Zu dieser Erkenntnis kommen in den Supervisionen dann auch die Pädagog/innen - letztlich liegt es an der inneren Einstellung. Diese nennen wir oft auch Haltung - und meinen die Beziehung zum Kind, die entscheidend für den Ausgang konfliktbehafteter Ereignisse und Situationen ist. Fokus der weiteren Reflexionsarbeit sind dann die eigenen Anteile, das eigene Handeln, die eigene Einstellung - und die Veränderung der selbigen - frei nach der Annahme, dass man andere Menschen nicht ändern kann - sich selbst und seinen eigenen Umgang jedoch schon.

An dieser Stelle folgt in Supervisionen, Fallberatungen oder Fortbildungen von meiner Seite oft ein flammendes Plädoyer für Haim Omers Konzept der neuen Autorität. Die Säulen der Neuen Autori-

tät können dabei nicht ausschließlich für die Beziehungsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen verstanden werden. Auch für pädagogische Fachkräfte sowie Fachkräfte in Beratung und Therapie ist der Ansatz nützlich für die Beziehungsgestaltung. Doch was genau hat es mit dem Konzept der neuen Autorität auf sich und wie können wir es für unsere professionelle und alltägliche Beziehungsgestaltung nutzen und worauf gründet sein erzieherischer und pädagogischer Ansatz genau?

"Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun."
(Jesper Juul)

Haim Omer baut sein Konzept unter anderem auf Kernideen und Grundgedanken des systemischen Arbeitens und der humanistischen Psychologie auf. Kindern soll eben *nicht* anezogen werden, wie sie sich zu verhalten haben. "Kinder und Jugendliche ändern sich, weil Eltern und Bezugspersonen sich ändern und eine neue, andere Haltung einnehmen" (Omer / Streit 2018, S. 9).

Die Grundlogik hinter dem systemischen Konzept ist die Kernidee, dass jegliche Ereignisse immer Auswirkungen auf die einzelnen Personen im System haben, also z.B. in einem Familiensystem. Das Verhalten von Person A hat immer Auswirkungen auf das Verhalten von Person B (im Rahmen des Konzepts also das Verhalten der Erwachsenen bezogen auf das Verhalten des Kindes). Hintergrund ist, dass in Systemen alles mit allem verbunden und in Interaktion ist bzw. in Beziehung steht. Veränderungen in einem Bereich des Systems haben Auswirkungen und Effekte auf alle anderen

Teile des Systems - wie in einem Mobilee, welches an jeder Stelle berührt werden kann und am Ende bewegt sich das gesamte Mobilee.

Das Handeln der Systemmitglieder, also z.B. der erwachsenen Personen, wird dabei durch ihre Präsenz beeinflusst, was enormen Einfluss und Auswirkungen auf das Bindungsverhalten von Kindern gegenüber ihren Eltern hat. Somit richtet Haim Omer einen Fokus seines Konzepts auf die Bindungstheorie von John Bowlby.

Die Bindungsforschung geht davon aus, dass die frühen Bindungserfahrungen so sehr prägen, dass sie unser Erleben und unsere Beziehungsgestaltung bis ins hohe Erwachsenenalter beeinflussen. John Bowlby selbst erforschte die Auswirkungen von der Trennung der Mutter auf das Kind. In seinem Buch „Bindung als sichere Basis“ verdeutlicht er „die unverzichtbare soziale Funktion der Eltern“ (Bowlby 2008, S. 3). Er verweist dabei auf diverse Studien, die bestätigten, dass zufriedene, gesunde und selbstbewusste Jugendliche meist in stabilen Familien aufwachsen, in denen



sie viel Aufmerksamkeit und Zuwendung von den Eltern erhielten (vgl. ebd.). Je mehr ein Kind sich auf die Verfügbarkeit seiner Fürsorgeperson verlassen kann, desto mehr kann es sich Neugierde, Erkundungsdrang und dem Spiel hingeben. Durch die Fürsorge der Bindungsperson kann das Kind ein soziales Verhalten ausbilden, welches ihm erleichtert, positiven sowie negativen Situationen entgegenzutreten (vgl. König 2009, S. 101f).

Das Ziel elterlicher Be- und Erziehung ist es, dass das Kind eine sichere Bindung aufbaut - somit also die innere Sicherheit entwickelt, dass die Bezugsperson

auch nach zeitlich begrenzter Abwesenheit zurückkehrt und das Kind sich hierauf verlassen kann. Sicher gebundene Kinder können besser mit (emotionalem) Stress umgehen, gehen besser soziale Beziehungen ein und erforschen ihre Umwelt in der Sicherheit, immer wieder in ihren „sicheren Hafen“ der Bezugsperson zurückkehren zu können.

„Eine sichere Bindung ist ein psychischer Schutz und ein stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung und persönliche Reifung. Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger gegen Belastungen, haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, leben eher in freundschaftlichen Beziehungen, sind häufiger in Gruppen, verhalten sich in Konflikten sozialer, weniger aggressiv und finden Lösungen, die ihnen weiterhelfen. Sie sind kreativer, flexibler, ausdauernder und ihre Lern- und Merkfähigkeiten, also ihr Gedächtnis ebenso wie ihre Sprachentwicklung, sind besser als die von unsicher gebundenen Kindern“ (Brisch 2021, Internetquelle).

Neben sicher und unsicher gebundenen Kindern gibt es zudem noch unsicher-vermeidende sowie unsicher-ambivalente und desorganisierten Bindungstypen. Der Bindungstyp hat letztlich nicht nur Einfluss auf die Beziehungsgestaltung im weiteren Verlauf der Kindheit, sondern auch auf kommende Bezugspersonen (Erzieher/innen, Lehrer/innen, Ausbilder/innen etc.).

Elterliche Präsenz und eine damit verbundene wachsame Sorge der Eltern sind für Omers Konzept die erste Verankerung für eine gelingende Erzie-

hung. Diese Verankerungen können auch gleichzeitig als Ziele seiner Idee der neuen Autorität verstanden werden. Eltern und Bezugspersonen sind für Omer eben jener sichere Hafen im Alltag ihrer Kinder. Immer, wenn das Kind also beim Erforschen der Welt an Grenzen stößt, fällt oder etwas nicht funktioniert, kann es in diesen sicheren Hafen zurückkehren und entwickelt das Gefühl, dass die Bezugsperson immer da ist (basierend auf der Grundidee der sicheren Bindung).

Im Rückzug in die sichere Basis, z.B. der Mutter, findet das Kleinkind dann immer wieder Sicherheit und damit auch eine Form von Verlässlichkeit, mit welcher das Kind wieder sinnbildlich in die Welt zieht, um diese zu erkunden und zu erforschen.

Haim Omer beschreibt dies als Doppelfunktion - einerseits helfend und ermutigend, andererseits loslassend - das Kind kann also jederzeit in die Welt gehen und gleichzeitig immer zurückkommen, um Sicherheit und Verlässlichkeit zu erfahren – und dies immer in dem Wissen, dass die Bezugsperson dableibt. So lernt das Kind, die eigene Bindung zu regulieren und entwickelt ein gesundes Bindungsverhalten. Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob jemand in einer Situation sehr präsent ist (also psychisch anwesend, achtsam, selbstbewusst, beobachtend, wachsam, reflektiert) oder nicht.

Ist die Person z.B. oft mit anderen Gedanken oder Tätigkeiten beschäftigt und somit der Fokus der Aufmerksamkeit nicht in der Situation, so hat dies Auswirkungen auf die Beziehungsgestaltung und das Verhalten des Kindes.

Elterliche Präsenz meint, da zu sein und dies auch zu empfinden, auszudrücken und entsprechende Signale zu senden, die Präsenz zeigen. Im Alltag könnte dies ein regelmäßiger Blickkontakt, wiederkehrende verbale und non-verbale Zeichen oder aktives Zeitverbringen mit Kindern und Jugendlichen sein. Dies verlieren Bezugspersonen in der Beziehungsgestaltung jedoch allzu oft, gerade in Konfliktsituationen, Streits, Meinungsverschiedenheiten oder bei Stress und destruktiver Anspannung, wie anfangs beschrieben.

„Das Entscheidende, was in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern verloren geht, ist (...) nicht die Macht, sondern die elterliche Präsenz, das Bewusstsein, als Mutter, als Vater zu handeln“ (Omer / von Schlippe 2018, S. 33), also wenn die Eltern so handeln, dass die folgenden Botschaften übermittelt werden: Ich bin hier! Ich bin dein Vater/deine Mutter und werde es bleiben! Ich werde dir nicht nachgeben, aber ich werde dich auch nicht aufgeben! Ich kämpfe um dich und um meine Beziehung zu dir, nicht gegen dich! (vgl. ebd).

Omers Ansatz unterteilt elterliche Präsenz in drei Dimensionen: Die individuelle Präsenz, der Selbstwert in der elterlichen Rolle sowie die Überzeugungen, die persönlichen Kompetenzen zu besitzen. Im Bereich des Verhaltens fokussiert er die Umsetzung der elterlichen Kompetenz, die körperliche Präsenz der Eltern sowie ein immer bestehendes Interesse am Kind und damit einer sorgenden Präsenz.

Neben den genannten Ankern „Präsenz und wachsame Sorge“ betont Omer zudem auch die Wichtigkeit von Struktur für Kinder und Jugendliche als zweite Säule der Verankerung. „Wenn in der Erziehung Chaos statt Ordnung herrscht, kommt es zu gravierenden Problemen und Schwierigkeiten. Kinder brauchen einen Rahmen, mit einer reinen, eigenverantwortlichen Bedürfnisbefriedigung sind sie heillos überfordert“ (Omer / Streit 2018, S. 19).

Kindern können nicht zwischen richtig und falsch differenzieren und fehlende Ordnung verstärkt Ängste, Gewalt und Orientierungslosigkeit. Verlässliche Strukturen und ein klares Regelwerk

sorgen für Stabilität im Erleben der Kinder, erzeugen Ordnung und Sicherheit und wirken sich positiv auf das Wohlergehen und die kindliche Entwicklung aus (vgl. ebd). Selbstkontrolle und Deeskalation bilden die dritte Form der Verankerung im Konzept der neuen Autorität und greifen damit den bereits genannten Grundgedanken auf, dass wir das Verhalten anderer nicht ändern oder kontrollieren können.

„Das Einzige, das wir kontrollieren können, ist unser eigenes Verhalten (Omer / Streit 2018, S. 21). Es liegt letztlich an uns als Eltern und pädagogischen Fachkräften, unsere Gedanken, unsere Haltung, unsere Worte und Handeln zu kontrollieren, zu steuern und situationsadäquat sowie in gewaltfreier, wertschätzender und selbstbezogener Weite zu gestalten. „Wir haben die Möglichkeit, unsere Emotionen und Impulse (...) der Wut und der Unbeherrschtheit gerade in schwierigen Situationen im Zaum zu halten“ (vgl. ebd).

Deeskalation stärkt unsere Selbstkontrolle und belässt damit unsere Emotionen bei uns – und die des Kindes bei sich. Die Beziehung kann sich somit auf das fokussieren, was sie ohne die Situation des Konflikts ist. Omer empfiehlt, die eigene Reaktion auf ein unerwünschtes Verhalten abzuwarten, zu schweigen und zu verzögern, statt impulshaft oder im Affekt zu reagieren. So eröffnen sich neue Möglichkeiten von Erziehung und Situationsgestaltung ohne eine Eskalation. Seine Idee der Deeskalation trennt damit die Vorstellung von Autorität von jeglicher Form von Unterordnung und Gehorsam.

Das Geheimnis einer gelingenden Erziehung ebenso wie einer professionellen

pädagogischen Beziehungsgestaltung ist also, dass man das eigene Verhalten vom anderen unabhängig macht - vor allem in konfliktbehafteten Situationen oder Ereignissen, die mit Wut, Frustration und Ärger zu tun haben. „Vielfältige Möglichkeiten positiver Entwicklung entstehen, weil Eltern Provokationen widerstehen, Wiedergutmachung anregen und Unterstützung einfordern, anstatt mit voller Härte zu strafen, um ja nicht die Kontrolle zu verlieren“ (Omer / Streit 2018, S. 9).

Im systemischen Sinne definiert er die Dimension in der Unterstützung beispielsweise vom Partner bzw. der Partnerin, von Verwandten, Freund/innen sowie anderen Personen, die Einfluss auf die Entwicklung eines Kindes haben, u.a. Lehrer/innen, andere Eltern, Bekannte etc. (vgl. Omer / von Schlippe 2018, S. 34). „Wenn Eltern andere um Unterstützung bitten, hält der Anker besser (...) und bei Kindern von Eltern, die Unterstützung haben, verringert sich die Auftrittswahrscheinlichkeit problematischen Verhaltens um die Hälfte (Omer / Streit 2018, S. 22).

Ein weiterer Grundpfeiler Omers Arbeit ist die Idee des gewaltlosen Widerstandes von Mahatma Gandhi und Martin Luther King. Er meint damit vor allem eine wertschätzende Standhaftigkeit gegenüber Forderungen des Kindes sowie die Bereitschaft der Eltern bzw. Bezugspersonen, das Kind vor eigenen schädlichen Handlungen zu schützen.

Weiterhin zielt der gewaltlose Widerstand darauf ab, auf jegliche körperliche und verbale Gewalt zu verzichten, kein drohen, beschimpfen, beleidigen etc. – ebenso, wie auf das Finden von Lösungen, in denen sich das Kind weder gedemütigt noch besiegt fühlt. Bei Eskalationen und Gewalt des Kindes werden im Sinne des gewaltlosen Widerstandes lediglich Schläge oder Angriffe passiv abgewehrt, jedoch nicht mit Gewalt zu antworten.

So wird die elterliche Präsenz wiederhergestellt, um somit destruktives Verhalten zu beenden, ohne eine Eskalation hervorzurufen. Aus Kämpfen soll ausgestiegen werden (verbal wie körperlich) und stattdessen eine Verbindung zum Kind hergestellt werden, in der Eltern ihre Rolle als Eltern und Kinder ihre Rolle als Kinder wieder einnehmen können,



um wieder Nähe und Liebe empfinden zu können (vgl. Omer / von Schlippe 2016, S. 231). Ein weiteres Ziel einer neuen Autorität in der Beziehungsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen ist also eine Form von Gleichwertigkeit / Gleichberechtigung und einer gelebten Gewaltlosigkeit. Gewalt in Beziehungen, aber auch in Organisationen ist oft wenig sichtbar (sie findet durch Ausgrenzung, Spott, Häme, Mobbing, latente Konflikte etc. statt) und hat viele negative Auswirkungen für die Betroffenen (es entwickelt sich Angst, Isolation, Abwehr, Selbstabwertung etc.).

Dies gilt für Beziehungen zwischen jungen und älteren Menschen ebenso, wie unter erwachsenen Menschen. Omer betont die Wichtigkeit der Präsenz von Bezugspersonen und deren Haltung, die er als Fähigkeit und weniger als Technik oder Erziehungsmethode bezeichnet (vgl. ebd.). Auch in Supervisionen und in der Reflexion pädagogischer Situationen von Fachkräften geht es letztlich fast immer um die eigene Haltung, die letztlich auch in beraterischen und therapeutischen Kontexten elementar ist. Während unsere Körperhaltung durchaus ausdrückt, wie es uns geht (unser Körpererleben ist eng verbunden mit unseren Emotionen, denn unser Organismus ist bio-psycho-sozial, auch hier ist alles mit allem verbunden), geht es bei der Haltung im zwischenmenschlichen Sinne um eine Verkörperung einer inneren Einstellung in die Außenwelt.

So entsteht auch ein Bild von der Welt und damit eine Beziehung zur selbigen – ebenso zu anderen Menschen, Situationen und Phänomenen des Lebens. Während Erziehung und Führung eher auf einer Verhaltensebene (mit Fokus auf Verhaltensänderung oder -anpassung) stattfindet, wird im Konzept der neuen Autorität die innere Welt fokussiert, welche unser Verhalten beeinflusst - sowohl im privaten sowie im pädagogischen Alltag. Das Konzept lässt sich somit auf alle Bereiche übertragen und anwenden, wo Beziehungsgestaltung eine elementare Rolle spielt.

*„Ich bin dein Vater.
Du kannst mich
nicht feuern.
Ich bin da und bleibe da.“
(Haim Omer)*

Haim Omer

Bildquelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Haim_Omer



Über den Autor



Sandro Hänseroth wurde 1983 geboren, ist staatlich anerkannter Kinderpfleger, Diplom-Sozialarbeiter und Sozialpädagoge, Systemischer Berater und Pädagoge, Supervisor und Coach sowie Psychologischer Berater und Traumapädagoge. Er war über fünf Jahre in der offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig und arbeitet seit über zehn Jahre in der psychosozialen Beratung von Studierenden. Als Supervisor und als Dozent in der Erwachsenenbildung ist er in zahlreichen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie in pädagogischen Kontexten aktiv. An der Heilpraktiker- und Therapeuteschule Isolde Richter begleitet er den Grund- und Aufbaukurs "Systemische Beratung und Coaching". Besuchen Sie die Kursseite und informieren Sie sich gern über das Angebot:

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.sandro-haenseroth.de oder unter info@sandro-haenseroth.de

Verwendete und weiterführende Literatur

Bowlby, J. (2008): Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie. München: Ernst Reinhardt Verlag. Originalausgabe (1988): A Secure Base. Clinical Applications of Attachment Theory, Routledge.

Brisch, Karl Heinz (2021): Sichere Bindung - Warum sie für unsere Entwicklung so wichtig ist. https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-5014504/sichere-bindung---warum-sie-fuer-die-entwicklung-so-wichtig-ist-8395 (Zugriff am 09. Juli 2021)

Hurrelmann, Klaus (2006): Einführung in die Sozialisationstheorie. Weinheim / Basel: Beltz Verlag

König, A. (2009): Interaktionsprozesse zwischen ErzieherInnen und Kindern. Eine Videostudie aus dem Kindergartenalltag. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Omer, Haim / von Schlippe, Arist (2018): Autorität durch Beziehung – Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung. Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen

Omer, Haim / Streit, Philip (2018): Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern. Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen

Omer, Haim / Haller, Regina (2020): Raus aus der Ohnmacht – Das Konzept Neue Autorität für die schulische Praxis. Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Erziehung – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/1410/erziehung> (Zugriff am 10. Juli 2021)



BILDERRÄTSEL

Hier finden Sie einige Bildrätsel. Viel Spaß beim Knobeln.
Die Lösung mit Erklärungen finden Sie auf Seite 15.

Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Rätsel 1:

Der gezeigte Hautausschlag bei diesem Kindergartenkind weist am wahrscheinlichsten auf ...

1. Herpes simplex
2. Impetigo contagiosa
3. Exanthema subitum (Roseola infantum)
4. Hand-Fuß-Mund-Krankheit



©shutterstock_502410196_fotovapl

Rätsel 2:

Eine Himbeerzunge gehört zu ...

1. Masern
2. Röteln
3. Scharlach
4. Windpocken

Rätsel 3:

Diese Hauterscheinungen sind bei einem 2 Monate alten Säugling aufgetreten. Die Krusten sind weich und jucken nicht. Worum handelt es sich?

1. Milchschorf
2. Kopfgneis
3. Neurodermitis
4. Psoriasis





Attila Budai

Dozent, freier Autor,
Spirituelle Lehrer und Philosoph

Seine Ausbildungsschwerpunkte

- Spirituelle Beratung:
Fünf Elemente Lehre der Tibeter,
I-Ching, Innere Alchemie,
Numerologie, Tarot, Intuition
und Hellsichtigkeit, Traumdeu-
tung, Yoga-Philosophie

Kinder haben immer Recht. Damit meine ich nicht, dass Kinder immer alles richtig sehen. Es ist auch nicht immer einfach zu verstehen, was ein Kind uns sagen will. Wenn aber meine Kommunikation mit einem Kind schief läuft, so lastet meistens zum größeren Anteil die Schuld auf mir. Warum? Wir Erwachsenen machen oft den Fehler, dass wir die Sichtweise und Meinung von Kindern als geringwertiger einschätzen als die eines Erwachsenen. Wir gehen oft davon aus, dass ein Kind weit weniger Lebenserfahrung hat. Wir meinen, dass das Kind die größeren Zusammenhänge des Lebens noch nicht ganz erfassen kann. Wir bezweifeln, dass wir seine Meinung der eines Erwachsenen gleichsetzen sollen. Diese Denkweise ist sehr vereinfacht und nur bedingt richtig. Das Kind mag zwar erst kürzer gelebt haben, aber die tiefe Weisheit seiner Seele ist genauso ausgeprägt wie bei allen Lebewesen der Erde. Auch uns Erwachsenen widerfahren immer wieder Situationen, die neu sind, in welchen unsere bisherige Erfahrung nichts hilft. Je mehr wir auf unsere innere Weisheit vertrauen, umso bessere Entscheidungen fällen wir. Gerade ein Kind vermag eine Situation noch mit unschuldigen Augen zu sehen und so oft den Kern eines Problems klarer zu erkennen. Für uns Erwachsene lohnt es sich, aufmerksam

Kinder, unsere wahren Meister

zu bleiben für die manchmal einfachen und direkten Ratschläge, die uns Kinder geben. Wer selber Kinder hat, hat wahrscheinlich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es sich manchmal so anfühlt, als ob eine höhere Weisheit durch das Kind spricht.

Wenn ich es schaffe die Sichtweise des Kindes auf einen bestimmten Gegenstand mit dem gleichen Ernst und Gewicht zu hören wie die eines Erwachsenen, dies aber gleichzeitig mit der Güte und Umsicht des weisen Älteren tue, der das Gehörte in den entsprechenden Kontext zu setzen vermag, dann wird meine Kommunikation mit dem Kind glücken und wir können dann getrost auf unsere Kinder als wahre Partner bei unseren alltäglichen Entscheidungen vertrauen. Nicht nur Kinder lernen von uns, sondern auch wir können von ihnen viel lernen. Vor allem können uns Kinder dabei helfen nicht nur unserem Kopf zu vertrauen, sondern uns mehr auf unsere Intuition zu verlassen.

Ich nenne Kinder deshalb oft unsere "kleinen Meister". Kinder sind Ausdruck der puren Lebenskraft in seiner reinsten Form. Kinder erinnern uns daran, dass jeder Tod auch eine Geburt bedeutet. Jeder Mensch muss sterben, aber der Tod ist nur die andere Seite der Medaille, auf welcher vorne die Geburt geschrieben steht. Ohne Geburt kein Tod. Ohne Tod, keine Geburt. Das Leben ist in jedem Augenblick ein kleiner Tod und die Geburt von etwas Neuem. Kinder können diesen Wandel noch mit viel frischeren

Augen sehen. Ihre Neugier ist noch nicht durch den Staub vergangener Enttäuschungen und Frustrationen überdeckt.

Wie oft möchten wir Erwachsene unseren Kindern beibringen, wie man alles richtig macht und doch handeln die Kinder oft anders. Wir werden dann darüber mitunter wütend oder traurig, dabei liegt es auf der Hand, warum die Kinder nicht folgen wollen. Die Kinder lernen nämlich nicht nur von unseren Worten, sondern auch von unseren Taten. Wir sind das lebende Beispiel für unsere Kinder. Wir gehen mit unserem Beispiel voran und sie folgen uns auf ihre eigentümliche Art. Auch hier zeigt sich, wie sie unsere "kleinen Meister" sein können. Sie halten uns liebevoll, aber doch ungeschminkt einen Spiegel vor: "So bist Du" - das erzählen uns ihre Reaktionen auf unsere Worte und Taten.

"Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen," heißt es in der Bibel und wir verstehen auf Anhieb, was gemeint ist: Das Himmelreich ist nicht ein entfernter Ort, sondern ein Gemütszustand, welchen wir dann erreichen, wenn wir wieder lernen die Dinge zu sehen wie die Kinder: Voller Vorfreude und Neugier auf alles Neue in unserem Leben. Wir sollten also nie vergessen: Jeder Erwachsene war einmal ein Kind und wenn er glücklich sein möchte, dann sollte er im Herzen ein Kind bleiben und nicht vergessen, immer auch das Spielerische im Fluss des Lebens zu sehen.



©banksy

Selbstbewusstsein von Kindern stärken

Was ist überhaupt Selbstbewusstsein? Es gibt viele Bezeichnungen, die Aspekte dessen beschreiben, was wir unter Selbstbewusstsein verstehen. Zum Beispiel das Selbstvertrauen, das ausdrückt, dass wir uns selbst und unseren Fähigkeiten vertrauen oder das Selbstwertgefühl, sich selbst als wertvoll zu empfinden. Selbstbewusstsein hängt mit dem Erleben von Selbstwirksamkeit zusammen, immer dann, wenn ein Kind erlebt, dass es etwas ausrichten kann. Erlebt es das öfter, dann wird es auch in zukünftigen Situationen annehmen, dass es dort etwas bewirken kann.

Was Sie tun können?

Zeigen Sie Ihren Kindern täglich Ihre Liebe durch Ihre Hilfe, Interesse an ihren Meinungen, durch gemeinsame Zeit, durch Anerkennung und körperliche Nähe, wie Umarmungen.

Die Kinder können auch gestärkt werden, wenn sie sich wirklich gesehen fühlen und erleben, wie sie etwas für andere beitragen können, so dass sie sich selbst als wertvoll für andere empfinden. Wenn Kinder sich als selbstwirksam erleben, glauben sie daran, dass sie etwas erfolgreich erle-



Wie kann das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert werden?

Die Kinder sehen Erwachsene als Vorbilder. Fragen Sie sich: „Wie selbstbewusst bin ich?“ Kinder nehmen auch unbewusst unsere Verhaltensweisen auf und übernehmen sie.

Leben Sie ihnen vor, dass Sie für sich einstehen, wenn Sie jemand herabsetzend behandelt? Dann lernen sie eher auch für sich einzustehen, so dass mit ihnen respektvoll umgegangen wird.

Das Selbstbewusstsein wird enorm gestärkt, wenn die Kinder sich geliebt und angenommen fühlen, so wie sie sind. Dieser starke Rückhalt ermöglicht ihnen, voller Vertrauen Neues auszuprobieren mit der Sicherheit, im Notfall aufgefangen zu werden

Fühlt sich Ihr Kind von Ihnen geliebt und angenommen?

digen können. Diese Selbstwirksamkeit baut sich immer dann auf, wenn sie erleben, dass sie selbst etwas bewirken und beitragen können, z.B. durch Mithelfen im Haushalt.

Vergleichen Sie Ihr Kind möglichst nicht mit anderen. Auch nicht mit seinen Geschwistern. Jedes Kind steht für sich und ist einzigartig. Bringen Sie Ihren Kindern bei, dass ihre Weiterentwicklung zählt, nicht das Endergebnis. Es ist doch super, wenn weniger Fehler im Diktat sind als früher, auch wenn die Note nicht die Beste ist.

Vermitteln Sie Ihren Kindern, dass Fehler menschlich sind und auch hilfreich sein können. Fehler sind Helfer. Wir brauchen Fehler zum Wachsen und um uns weiterzuentwickeln. Denn wer immer nur Aufgaben löst, die er schon kann, der lernt nichts dazu. Wenn Ihr



Madlen Rieck

Achtsamkeitslehrerin, Dozentin,
Emotions- & Mentalcoach

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Selbstbewusstsein & Sichtbarkeit
- Herz-Kopf-Harmonie

Kind lernt, Fehler zu begrüßen und als etwas Positives zu sehen, statt als Bedrohung, dann schmälert das auch nicht sein Selbstbewusstsein, wenn es einen Fehler macht, dann ist es, wie es ist.

Verbringen Sie mit Ihren Kindern eine schöne gemeinsame Zeit, z.B. mit Hüpfen auf dem Trampolin zur Lieblingsmusik. Das Hüpfen kurbelt stimmungsaufhellende Neurotransmitter an und verbessert das eigene Körpergefühl.

Ihre Kinder werden es Ihnen danken, wenn sie ihnen ein starkes Selbstbewusstsein mit auf den Lebensweg geben und Sie werden es ebenfalls als Freude erleben, wenn Sie sehen, dass Ihre Kinder das Leben als Erwachsene meistern können.



Annika Schramm

Psychologin, Astrologin,
freie Dozentin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Astrologie und Psychosomatik
- Die Psychologie von Tod und Sterben
- Pränatale Psychologie

Das Leben ist endlich! Diese Erfahrung wird oftmals bereits im Kindesalter gemacht. Etwa, wenn die Großeltern sterben, das Haustier spurlos verschwindet oder eine Pflanze vertrocknet aufgefunden wird. Wie gehen die Kleinen aber mit Verlust und Tod um? Und wie können wir als Erwachsene mit ihnen in diesen Situationen umgehen? Dazu haben wir Annika Schramm, Palliativpsychologin und Psychoonkologin befragt.

F: Wenn ein Kind mit dem Tod konfrontiert wird, was kann man den Eltern oder Bezugspersonen raten?

A: Das kommt zunächst einmal ganz darauf an, wie alt das Kind ist. Je nach Alter haben die Kinder oder Jugendlichen natürlich ein anderes Verständnis davon, was der Tod ist. Und auch andere Bedürfnisse, die man beachten sollte. Aber eine generelle Grundregel ist, dass die Kinder in der Regel selbst spüren und wissen, was sie in den Situationen brauchen. Ich arbeite in einem Hos-

Wenn Kinder dem Tod begegnen

piz und habe Kinder begleitet, die ganz eindeutig mitgeteilt haben, dass sie definitiv nicht kommen wollen und ihren sterbenden Angehörigen nicht mehr sehen wollen. Das sollte man auf jeden Fall respektieren und sie nicht zwingen! Andererseits gilt das auch umgekehrt. Wenn ein Kind zum Beispiel mit auf eine Beerdigung möchte oder an das Sterbebett kommen will, sollte man ihm diese Möglichkeit auch einräumen.

F: Aber kann das die Kinder nicht erschrecken?

A: Nein – unter der Voraussetzung, dass es gut vorbereitet ist und das Kind freiwillig sich dafür entschieden hat. Ich arbeite oft mit Eltern, die sich genau diese Sorgen machen und aus Liebe ihre Kinder vor der Trauer und dem

Vorteil sein, früh erfahren zu haben: „Das gehört zum Leben dazu und danach geht das Leben weiter. Ich komme damit zurecht!“ Natürlich wünscht sich keiner diese Situationen in einer Lebensphase herbei, in der Leichtigkeit und Unbeschwertheit im Vordergrund stehen sollten.

Aber in diesem Konfrontiert-Sein mit dem Tod und vor allem einem guten Umgang damit, steckt auch das große Potential, ein tiefes Selbstbewusstsein und innere Kraft zu entwickeln, die das Kind durch sein späteres Leben tragen.

F: Das klingt schön. Du hast erwähnt, dass es auf den Umgang mit der Situation ankommt, ob ein Kind sie als schlimm oder traumatisierend oder auch als stärkend erlebt. Wie sieht denn ein „guter Umgang“ aus?



Schmerz schützen wollen. Das ist einerseits sehr nachvollziehbar, da wir kulturell nur noch wenige offene Ausdrucksmöglichkeiten für diese Gefühle haben und daher schnell überfordert und unsicher sind, wie wir ihnen begegnen sollen. Andererseits verhindert dieser meiner Meinung nach wenig hilfreiche „Schutz“ zwei ganz wichtige Dinge: erstens, dass das Kind im sicheren Schutz seiner Bezugspersonen einen Umgang mit Tod und Trauer lernen kann und zweitens, dass es die Erfahrung machen kann, dass man solche Situationen gut bewältigen kann.

Früher oder später werden wir alle mit der Endlichkeit konfrontiert, es ist nur eine Frage der Zeit. Da kann es doch ein

A: Das hat viele Aspekte, aber mit einer der wichtigsten ist, wie die Bezugspersonen bzw. die Eltern selbst mit dem Verlust umgehen. Es kommt gar nicht so sehr darauf an, was man den Kindern erzählt oder erklärt, sondern wie man ist. Kinder lernen am stärksten durch Beobachtung und aus ihren Gefühlen. Und das ist ein ganz wichtiger Punkt: Sie spüren sowieso alles! Und was sie sehr dringend brauchen, ist eine Übereinstimmung von ihrer Wahrnehmung und dem, was ihnen verbal vermittelt wird.

F: Was heißt das genau?

A: Nehmen wir an, ein Kind spürt die Trauer des Vaters darüber, dass seine Mutter (also die Großmutter des Kindes)

im Sterben liegt. Der Vater will aber für seine Familie „stark sein“ und bewahrt nach außen hin die Haltung – das nennt man „Inkongruenz“ und das hat etwas sehr Verwirrendes für Kinder, die wie gesagt, sehr feine atmosphärische Antennen haben.

F: Aber die Eltern sollten doch auch eine Stütze für die Kinder sein, oder?

A: Das stimmt natürlich. Damit ist kein Zerfließen, kein emotionaler Zusammenbruch gemeint, sondern eine normale Ehrlichkeit oder Offenheit. Wenn man traurig ist, zeigt man es, ganz einfach. Kinder lernen durch Beispiele und Nachahmung. Ich denke gerade an einen Vater, den ich auf der Palliativstation begleitet habe. Er konnte seinem Sohn erst seine Gefühle zeigen, als ihm in unserem Gespräch klar wurde, dass er sonst Vorbild für die Unterdrückung seiner Emotionen für ihn sein würde.

F: Und was ist, wenn man als Bezugsperson doch so einen „emotionalen Zusammenbruch“ erlebt, wie du beschrieben hast?

A: Das ist natürlich eine schwierige Situation, aber keine unlösbare. Denn das Kind braucht ja Sicherheit und ein emotionales „Verfügbarsein“ von seiner Bezugsperson und gleichzeitig ist die aber dann nicht in der Lage, das zu geben. Dann ist es wichtig, dies zunächst dem Kind zu erklären und z.B. zu sagen: „Die Mama ist gerade so traurig. Sie denkt so viel an Oma. Deshalb weint sie viel und kann dich nicht in die Schule bringen“. Und dann wäre eine andere Bezugsperson als Ansprechpartner für das Kind ideal, die persönlich nicht so betroffen ist, wie eine gute Freundin oder der Patenonkel. Die könnte dann das Kind auch z.B. auf eine Beerdigung begleiten.

F: Es geht also viel darum, dass die Eltern selbst authentisch mit ihren Gefühlen und der Situation umgehen. Was ist noch wichtig?

A: Je nach Alter kann es sein – und das erwähne ich, da viele Erwachsene das nie vermuten würden – dass das Kind sich selbst die Schuld für das Versterben einer anderen Person gibt. Das nennt man „magisches Denken“ und kommt meistens im Vorschulalter vor,

nach dem Motto: „Weil ich böse war, ist die Mama gestorben“. Das ist dann ganz wichtig deutlich zu korrigieren und in kindgerechter Sprache klarzustellen, was die eigentliche Todesursache war.



F: Was meinst du mit „kindgerechte Sprache“?

A: Das bedeutet, dass man klar und mit altersgemäßen Worten erklärt, was passiert ist oder passieren wird. Das Kind muss sich innerlich vorbereiten können: „Der Opa wird jetzt ein bisschen anders aussehen und seine Hand kalt sein, weil der Körper keine Wärme mehr macht, wenn er tot ist“. Oder „Wir gehen morgen zusammen auf den Friedhof, dann kommt der Körper vom Onkel Hans in einer Holzkiste in die Erde und danach gehen wir essen“.

Was auch ganz wichtig ist, ist keine Metaphern oder Beschönigungen zu verwenden, die den Kindern Angst machen können. Etwas zu sagen wie „Tante Inge ist eingeschlafen“, oder „Der Michi ist heimgegangen“ kann dazu führen, dass ein Kind Angst vor dem Zubettgehen oder dem eigenen Haus bekommt. Und das Kind sollte vermittelt bekommen, dass immer, wenn es Fragen hat, es die stellen darf und wissen, wer sein Ansprechpartner ist.

F: Was ist denn in der Zeit nach dem Versterben zu beachten?

A: Die Trauerphase! Das ist auch ein wichtiger Punkt. Kinder trauern näm-

lich ganz anders als wir Erwachsenen. Die wenigsten Kinder drücken das in der Form verbal aus wie wir. Was ich beobachte, ist oftmals ein schnelles Schwanken oder ganz „ruckartiges“ Verarbeiten.

Ich habe einmal im Kinderhospiz gearbeitet und hatte Hausaufgaben mit einem Mädchen gemacht, deren Schwester mit einer Krebserkrankung dort Patientin war. Lina (*) hatte nachvollziehbarerweise größere Konzentrationsschwierigkeiten und fragte mich urplötzlich über den Rechenaufgaben: „Warum muss meine Schwester sterben?“ Ich sagte: „Ich weiß es auch nicht“ und fing an, mit ihr darüber zu sprechen. Und schon nach einigen Augenblicken wechselte sie das Thema. Das ist ganz typisch und Ausdruck davon, dass im Kind ganz viel vorgeht, auch wenn man es von außen nicht sieht.

Ich sage immer zu den Eltern: „Gehen Sie davon aus, dass ihr Kind alles, wirklich alles mitbekommt“. Es mag so aussehen, als würde das Kind es ganz leugnen oder „normal“ weiterspielen, aber innerlich läuft sicherlich der Trauerprozess ab. Auch „Rückschritte“ in der Entwicklung wie Bettnässen, Daumenlutschen, Baby spielen können ein ganz normaler Trauerausdruck sein und bilden sich in der Regel wieder von allein zurück.

Genauso ist es mit körperlichen Symptomen wie Bauchweh, Durchfall oder auch Fieber.



F: Und was kann man denn tun, um den Kindern durch diese Zeit durchzuhelfen?

A: Ich muss es noch einmal wiederholen: Das Wichtigste ist ein offener Umgang mit dem Thema, auch wenn es schwerfällt. Bitte keine Geheimnisse machen, das ist höchst irritierend für die Kinder. Es ist schwer keine Antworten auf ihre Fragen zu haben. Es ist schwer, dass sie uns hilflos und traurig erleben.

Aber trauern müssen sie so oder so, die Frage ist nur wann. Ich erlebe es auch in der psychotherapeutischen Arbeit, dass ein nicht betrauerter früher Verlust auch Jahrzehnte später noch genauso stark wiegt und nach Erlösung ruft. Abgesehen davon lieben es viele Kinder etwas für das Verlorene zu „tun“, zu basteln, zu singen, zu beten, etwas zu malen, das Grab zu schmücken, Blumen zu pflücken. Und sie sind dabei herrlich kreativ! Das ist wirklich meine Erfahrung, dass wenn wir die Kinder nicht mit unseren eigenen Ängsten und Vorbehalten prägen, sie oft einen ganz natürlichen und liebevollen Umgang mit dem Tod pflegen.

Ich werde nie vergessen, wie einmal auf der Palliativstation der kleine Maxi zu seinem sterbenden Opa in das Zimmer kam. Die gesamte Familie saß betreten, traurig und schweigend um das Bett und Maxi ging schnurstracks zu seinem Opa hin, streichelte ihm zärtlich die Hand, sagte „Griß di, Opa, i bins, der Maxi!“, und setzte sich hin. Alle waren von der Selbstverständlichkeit und liebevollen Leichtigkeit berührt.

Wenn man ganz ehrlich ist, ist es eher so, dass wir in diesem Bereich eher

von den Kindern lernen können als umgekehrt. Natürlich brauchen sie uns auch, aber es gibt auch vieles, was wir uns von ihnen abschauen können. Da ist von uns auch ein wenig Demut gefordert.

F: Du hast gesagt, dass Kinder in diesem Zusammenhang gerne kreativ werden. Hast du konkrete Ideen, was man machen könnte?

A: Was oft schön ist, ist eine kleine Gedenckecke zusammen einzurichten oder ein Foto aufzustellen. Auch geben Rituale Sicherheit, z.B. beim Essen an die verstorbene Person zu denken oder in regelmäßigen Abständen Geschichten von ihr zu erzählen. Man kann auch die Aktivitäten, die das Kind mit der Person erlebt hat (z.B. Angeln mit dem Onkel), in Gedenken fortführen oder wiederholen. Kinder können bei der Grabpflege helfen oder einen Luftballon mit guten Wünschen steigen lassen. Ich finde es auch eine schöne Idee, einen Brief zu schreiben und ihn tatsächlich in die Post zu werfen, natürlich abhängig vom Alter des Kindes.

Es gibt auch schöne Kinderbücher zum Thema Verlust und Sterben, die man zusammen lesen kann. Und es ist sehr lohnenswert das Kind selbst zu fragen und nicht alles vorzugeben – es ist faszinierend, was für Ideen sie haben!

F: Jetzt hast du viel über Kinder gesprochen, kannst du auch etwas zu Jugendlichen sagen?

A: Da sieht es wieder ganz anders aus. Ich würde sagen, die Pubertät ist eine der herausforderndsten Situationen, um mit dem Tod konfrontiert zu werden. Man befindet sich psychologisch und körperlich ohnehin in einer „Umbauphase“ und der Fokus (das

werden alle Eltern bestätigen können) ist stark auf sich selbst ausgelegt.

Diese natürliche Selbstbezogenheit, die für das Umfeld manchmal egoistisch und rücksichtslos wirkt, dient dazu, sich selbst zu finden und eine neue Identität zu schaffen. Und dieser Prozess kann durch ein Verlusterlebnis gestört bzw. unterbrochen werden. In dieser Phase sind Jugendliche ohnehin schwerer erreichbar, zumindest von Eltern und „Erziehungspersonen“ im weitesten Sinne.

Daher kommt es bei der Trauerbegleitung von Jugendlichen stark darauf an, wie die Beziehung vorher war, wie viel Vertrauen, wie viel Konflikt da ist. Prinzipiell sind deshalb die Freunde und Gleichaltrigen für die Trauerverarbeitung von Jugendlichen von größter Bedeutung.

Die Peers sind oft die besseren Ansprechpartner und daher können in schweren Fällen Selbsthilfegruppen von betroffenen Gleichaltrigen sehr hilfreich sein. Da gibt es mittlerweile gute Strukturen und auch Online-Angebote.

F: Das macht Sinn. Vielen Dank für das Gespräch! Was würdest du abschließend sagen, ist das Wichtigste, wenn Kinder mit dem Tod in Berührung kommen?

A: Sie sind weiser und stärker als man vermuten würde. Vertraut euren Kindern!

(*) Namen geändert

Lösungen Bilderrätsel:



Rätsel 1: Anzukreuzen ist 2.

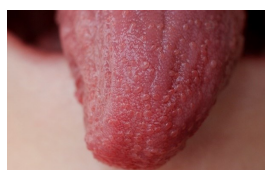
Anmerkung

zu 1: Herpes simplex führt zwar zu einem charakteristischen Hautausschlag am Übergang von Haut zu Schleimhaut. Dabei kommt es aber zunächst zu Spannungsgefühl, Juckreiz, Brennen und Rötung. Nach 1 bis 2 Tagen bilden sich stecknadelgroße, gruppiert stehende Bläschen auf gerötetem Grund. Später brechen die Bläschen auf und entleeren einen wässrigen, hochinfektösen Inhalt. Die Flüssigkeit ist eher trüb und zeigt meist nicht diese honiggelbe Färbung, wie sie die Abbildung zeigt. Danach bilden sich Krusten, die innerhalb von 8 bis 12 Tagen abfallen ohne Narben zu hinterlassen.

zu 2: Die Aussage ist richtig: Bei Impetigo contagiosa (Borkenflechte) kommt es bei der kleinblasigen Form zu den typischen honiggelben Krusten. Betroffen sind v.a. Kindergarten- und Schulkinder.

zu 3: Dreitagefieber (Exanthema subitum, Roseola infantum) geht mit einem drei Tage andauerndem hohem Fieber einher. Dann kommt es zur plötzlichen Entfieberung und zum Auftreten eines röteln-ähnlichen Hautausschlags am Rumpf und den Extremitäten. Das Gesicht bleibt meist erscheinungsfrei.

zu 4: Bei der Hand-Fuß-Mund-Krankheit handelt es sich um eine meist harmlos verlaufende virale Erkrankung, von der v.a. Kinder unter 10 Jahren betroffen sind. Es kommt an Händen, Füßen und der Mundschleimhaut zu Krankheitserscheinungen. Im Mund handelt es sich um aphthenähnliche Veränderungen, die schmerzhaft sind. Die Krankheit heilt meist nach einer Woche ohne Krustenbildung aus.



Rätsel 2: Anzukreuzen ist 3.

Anmerkung

zu 1: Masern (Morbilli) ist eine hochansteckende Kinderkrankheit, die mit einem Vorläuferstadium (mit Koplik-Flecken), hohem Fieber und einem kräftigen Exanthem einhergeht. Typisch nach durchgestandener Masernerkrankung ist, dass die Kinder nur langsam ihre ursprünglichen Abwehrkräfte wiedergewinnen. Ungefähr 40 Tage lang besteht nach durchgestandener Erkrankung eine deutliche Abwehrschwäche.

zu 2: Röteln (Rubeola, Rubella) ist eine meist harmlos verlaufende Kinderkrankheit, die mit einem Exanthem und Lymphknotenschwellung (v.a. im Nacken) einhergeht. Der Hautausschlag beginnt im Gesicht und greift dann auf den Rumpf und die Extremitäten über. Es handelt sich um hellrote kleine Flecken, die etwas erhaben sind und einen hellen Hof besitzen und in der Regel nicht konfluieren. Die Flecken sind größer als bei Scharlach und kleiner als bei Masern.

zu 3: Scharlach (Scarlatina) wird durch Streptokokken verursacht und geht mit einer eitrigen Angina, hohem Fieber und einem feinfleckigen Hautausschlag einher. Weitere Symptome sind Himbeer- bzw. Erdbeerzunge (durch Entzündung der Zungenpapillen), die periorale Blässe (sog. Milchbart) und eine feine, kleieförmige Abschuppung am Stamm und den Extremitäten, der eine großlamellige Schuppung der Handflächen und Fußsohlen folgt.

zu 4: Bei Windpocken (Varizellen) handelt es sich um eine akute Virusinfektion (Varizella-Zoster Virus, das zu den Herpesviren gehört), die v.a. Kinder betrifft. Es kommt meist zu Fieber zwischen 38°C und 39°C, allerdings gibt es auch fieberfreie Verläufe. Schon am nächsten Tag zeigt sich der typische Hautausschlag mit Flecken, Papeln, Bläschen, Pusteln und Krusten. Die Krankheitserscheinungen bestehen meist 1 bis 2 Wochen und gehen mit Lymphknotenschwellungen im Hals- und Nackenbereich einher.



Rätsel 3: Anzukreuzen ist 2.

Anmerkung

zu 1: Milchschorf: Oft werden Milchschorf und Kopfgneis gleichgesetzt. Das ist nicht richtig, denn Milchschorf beginnt erst ab dem 3. Lebensmonat und kann sich über Monate bis hin zu 2 Jahren erstrecken. Kopfgneis tritt meist schon eine Woche nach der Geburt auf und bleibt bis zum 3. Lebensmonat (nur selten länger). Milchschorf juckt heftig, Kopfgneis dagegen kaum oder gar nicht. Die Krusten sind beim Kopfgneis weich und bei Milchschorf härter. Sie können bei Kopfgneis einfach mit Öl abgelöst werden, bei Milchschorf dagegen muss eine naturheilkundliche Allergie-Therapie durchgeführt werden.

zu 2: Kopfgneis (s. vorstehend Milchschorf)

zu 3: Neurodermitis tritt vor allem in den Ellenbeugen auf (Beugeneckzem), außerdem gehört zur Neurodermitis ein heftiger Juckreiz.

zu 4: Prädispositionsstellen bei Psoriasis sind die Ellenbogen, aber auch der behaarte Kopf (Beginn meist an der Stirn-Haar-Grenze) und die Knie- und Kreuzbeingegend. Psoriasis tritt bevorzugt im Jugend- und Erwachsenenalter auf, manchmal auch zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr.



Cathrin Müller

Qigong-Dozentin,
Psychologische Beraterin,
Bachblütenberaterin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Qigong Übungsleiter / Übungsleiterin
- Qigong bei Burnout / zur Burnoutprophylaxe
- Qigong für Frauen - Hormon-Qigong
- Qigong zur Immunstärkung
- Qigong bei Rückenschmerzen & Verspannungen
- Stressbewältigung
- Waldbaden

Qigong für Kinder

Als Mama einer Rasselbande mit vier Kindern im Alter von 9 bis 19 Jahren kenne ich unsere Kinder fröhlich, voller positiver Energie, Freude, Elan, Tatendrang, Witz, Begeisterungsfähigkeit und zuckersüß.

Aber auch mies gelaunt, gereizt, faul, un- ausgeglichen, unkonzentriert, auf Krawall gebürstet, antriebslos, zickig, nicht aus den Federn zu bekommen oder auch schon mal aggressiv.

Manchmal frage ich mich, ob das genau die gleichen Kinder sind, die ich auch eine Stunde zuvor hatte, da sie so wandlungsfähig sind.

„Was ist bloß mit meinem Kind los, wenn es so aus dem Lot ist?“ fragen sich wahrscheinlich fast alle Eltern irgendwann einmal. Kennen Sie das auch?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sprechen wir von der Lebensenergie, dem Qi, unserer Vitalkraft, die in den Leitbahnen (Meridianen) unseres Körpers fließt.

Wir bekommen von unseren Eltern vorgeburtliche Lebensenergie, das Jing, mit, die im Laufe unseres Lebens abnimmt. Außerdem haben wir die nachgeburtliche Lebensenergie, die wir immer wieder stärken können. Sei es durch das Einatmen reiner Atemluft, durch gute Ernährung, gesunde Bewegung oder von außen durch Akupunktur, etc.

Fließt unsere Lebensenergie frei und ungehindert, sind wir aktiv, gesund und aus-

geglichen. Ist das Qi gestaut, kommt es zu Erkrankungen körperlicher und / oder psychischer Art und unser Wohlbefinden gerät ins Ungleichgewicht.

Das Gleichgewicht der Lebensenergie ist besonders bei Kindern noch etwas ungenau und ist dadurch recht störanfällig und sensibel.

Durch kindgerechte Qigong-Übungen können wir unsere Kinder ganz spielerisch dabei unterstützen, den Qi-Fluss zu harmonisieren und so unsere Kinder emotional und körperlich wieder ins Lot zu bringen.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt „Qigong für Kinder? Ist das nicht langweilig? Mein Kind bringe ich nie dazu.“

Vor einigen Jahren dachte ich ähnlich, bis ich eine spannende Erfahrung machen durfte:

Mit einer meiner Qigong-Gruppen war ich im Freien. Da es ein strahlender Sommertag war und schon vormittags sehr heiß, suchten wir uns spontan einen schattigen Platz. Bei der Platzwahl dachte ich nicht daran, dass der Pausenhof der Schule gleich nebenan ist und die Grundschule in dieser Zeit Pause hatte.

Und so kamen schon nach kurzer Zeit die ersten Kinder herausgestürmt, mit viel Geschrei und voller Energie.

Wir als Gruppe haben die Kinder im Hintergrund wahrgenommen, waren aber in unsere Übungen vertieft. Schon kamen die ersten Kinder zu uns, stellten sich um



uns herum und schauten gespannt, ganz still und andächtig zu. Einige von ihnen machten sogar mit.

Da zwei unserer Kinder zu dieser Zeit in diese Schule gingen, kannte ich die Schulkinder sehr gut.

Zwei der Jungs, die voller Begeisterung, Konzentration und Ernsthaftigkeit mitmachten, waren die größten Schulraubauben, die nie stillsitzen konnten und immer am Quatsch machen waren.

Seitdem denke ich anders.

In der Zwischenzeit durfte ich die Erfahrung machen, dass viele Kinder, die wild, laut und schwer zu „zähmen“ sind, sich nach äußerer Stille und innerer Ruhe sehnen. Danach, zu sich selbst zu kommen. Der Alltag lässt ihnen aber keinen Raum dafür.

Unsere Kinder leisten sehr viel, haben inzwischen vollgepackte Tage mit Schule, Hobbys, Sport, etc. Der Ausgleich kommt häufig zu kurz. Einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

In der TCM sorgen wir dafür, dass Yin und Yang möglichst ausgeglichen sind. Zeiten der Ruhe und Entspannung (Yin) und Zeiten der Aktivität (Yang) sollten in Balance zueinander stehen.

Die Zeiten der Ruhe und Entspannung müssen nicht zwangsläufig bedeuten, dass sich das Kind hinlegt und meditiert. Ein fröhliches, positives und harmonisches Miteinander mit der Familie, mit Freunden und in der Schule, der herzliche und zugewandte Umgang miteinander, sind ebenfalls gelebtes Yin.

Vielleicht möchten Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind ausprobieren, einige Qigong-Übungen draußen in der Natur zu üben.

Ein gemeinsamer Nachmittag im Wald stärkt nicht nur das Yin, sondern sorgt auch für tolle gemeinsame Erlebnisse, viel Spaß, frische Luft und eine glückliche Familienzeit.

Die Geosmine (Moleküle, die sich im Waldboden befinden und die den typischen erdigen, leicht modrigen Waldgeruch ausmachen) regen unsere Entspannung an und Glückshormone werden ausgeschüttet. Das Oxytocin, Serotonin und Dopamin, das uns bei einem Waldbesuch durchflutet, hält sogar noch ein paar Tage nach.

Dazu stärken wir durch die Phytonzide und Terpene des Waldes unser Immunsystem.

Genial, oder? Ein toller Familientag mit Glücks- und Gesundheitsbonus.

Haben Sie am kommenden Wochenende schon etwas vor?



Schnappen Sie sich doch Ihr Kind, packen Sie eine leckere Brotzeit und etwas zum trinken ein, ziehen Sie sich entsprechend an und los geht es in den nächsten Wald.

Wenn Sie ein Stück barfuß gehen möchten, ist das eine wunderschöne Erfahrung, das weiche Moos den Füßen, piksende Nadeln, raschelnde Blätter. Sie erhalten dabei sogar noch eine kostenlose Fußreflexzonenmassage. Ihre Durchblutung wird angeregt, Sie bekommen das Gefühl sich innerlich zu verwurzeln, zu erden und innere Spannungen werden abgebaut.

Wald-Wellness. Bestimmt macht es Ihnen und Ihrem Kind ganz viel Freude. Probieren Sie es einfach aus!

Barfußgehen wird sogar in der Psychotherapie zum Spannungsabbau angewendet, beispielsweise bei Borderlinern, so dass diese wieder ins Spüren ihrer selbst kommen können.

Eine tolle Idee für zuhause ist z. B. eine Wanne mit Waldgegenständen. Das können verschiedene Zapfen, Moos, Steinchen, Blätter, Eicheln, Kastanien, Bucheckern usw. sein, die Sie in die Wanne geben. Ihr Kind (oder auch Sie selbst) können immer wieder mit den Füßen in die Wanne treten, was beispielsweise in anstrengenden Hausaufgaben-situationen eine wunderschöne Entspannung für zwischendurch ist.

Genießen Sie Ihre gemeinsame Waldzeit ohne festes Ziel.

Am schönsten (und wirkungsvollsten) ist es, wenn Sie sich treiben lassen. Kinder können das ganz großartig, nur treiben wir sie meistens zum Weitergehen an. An ihrem Waldtag ist nicht

die zurückgelegte Strecke das Ziel, sondern der Weg.

Tauchen Sie mit allen Sinnen ein in die Ruhe des Waldes, lauschen Sie dem Zwitschern der Vögel, dem Rascheln der Blätter, entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Dinge, die sonst nur Kinderaugen sehen und lassen Sie sich entführen ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Welche Farbe haben die Blätter?

Welche Tiere entdecken wir?

Wie fühlt sich die Baumrinde an?

Was können wir alles hören, wenn wir ganz still sind?

In welche Richtung fließt das Bächlein?

Wie fühlt sich das Moos an der Wange an?

Und vielleicht möchten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Bächlein durchwaten oder auf Steinen über den Bach balancieren?

Es ist so zauberhaft, gemeinsam mit dem Kind selbst wieder mit Kinderaugen unterwegs zu sein.

Wenn Sie Lust haben, ein bisschen Kreativ zu sein, sammeln Sie doch ein paar Waldgegenstände und legen Sie ein schönes Bild oder ein Mandala. Land-Art heißt der Fachbegriff für das, was unsere Kinder ganz intuitiv begeistert machen, wenn wir ihnen den Raum dafür geben.

Eine spannende Idee ist es, gemeinsam mit dem Kind vor dem Waldbe-

such aufzuschreiben wie Sie sich und Ihr Kind gerade fühlen, wie es Ihnen geht. Nach der Waldzeit dürfen Sie wieder bewusst wahrnehmen, wie es Ihnen und Ihrem Kind geht und das mit den Aufzeichnungen von vor dem Waldaufenthalt vergleichen.

Seien Sie gespannt darauf!

Entweder für Ihren gemeinsamen Waldbesuch oder zur (möglichst regelmäßigen) Anwendung im Alltag gebe ich Ihnen noch drei schöne und wirkungsvolle Qi-gong-Übungen an die Hand.

Den Bauch kraulen

(zur „Erdung“, für den Mut, Aufrichtigkeit, zur Beruhigung und Motivation)

Die Füße stehen etwas breiter als hüftbreit. Die Zehenspitzen zeigen parallel nach vorne.

Die Knie sind locker, leicht gebeugt und im Lot mit den Zehen.

Wir stellen uns vor, wie ein großer, stattlicher Baum, fest mit den Füßen im Boden verwurzelt zu sein. Unsere Wurzeln ragen tief in die Erde hinein und verzweigen sich breit.

In Gedanken sitzen wir auf einer weichen, bequemen Wolke. So wird der Rücken schön lang.

In unserer Vorstellung sind wir am Kopf mit einem goldenen Faden nach oben zum Himmel aufgespannt. (Wie eine Marionette.)

In einem Ausatemzug lassen wir die Schultern locker sinken.



Wir reiben die Handinnenflächen mehrmals aneinander. Die Hände werden warm und energetisiert.



Mit den Händen reiben wir mehrmals sanft und kreisend unser Gesicht.

Vorstellung: Wir waschen das Gesicht und waschen alles ab, was wir im Moment nicht brauchen.



Mit beiden Händen streichen wir mehrmals abwechselnd vom Hals bis zum Brustkorb.

Die Konzentration ist dabei möglichst auf die Hand gelegt, die gerade nach unten streicht.



Ebenfalls mit beiden Händen streichen wir mehrmals abwechselnd von den Brüsten bis zum Bauch.

Die Konzentration ist dabei möglichst auf die Hand gelegt, die gerade nach unten streicht.

Vorstellung: Wir streicheln mit langen, sanften, langsamen und gleichmäßigen Streichbewegungen einen niedlichen Hund mit weichem, warmem Fell.



Beide Hände auf den Unterbauch (unterhalb des Nabels) legen.

Mädchen: rechte Hand auf den Bauch, linke Hand darüber
Jungen: linke Hand auf den Bauch, rechte Hand darüber
In den Bauch spüren.

Vorstellung: Wir sammeln unsere Energie im Bauch und werden ruhig.

An den Zehen knabbern

(zur Findung der inneren Mitte und Ruhe, von Kreativität, Einfühlungsvermögen, Konzentration, Selbstbewusstsein und zum psychischen Loslassen)

Bequem auf den Boden oder eine Decke setzen.

Beide Füße mit den Fußsohlen aneinander legen.

Mit den Händen die Füße umfassen.

Die Füße sanft näher zum Körper ziehen.

Der Oberkörper ist schön aufrecht.

Die Schultern dürfen in einem Ausatemzug locker sinken.



Die Knie leicht nach hoch und runter wippen.

Vorstellung: Die wippenden Beine sind Flügel, wir heben ab und fliegen vogelfrei dorthin wo es schön ist – eine Blumenwiese, die Berge, das Meer, den Strand.

Einatmen.

Beim Ausatmen mit dem Oberkörper und dem Kopf, soweit es angenehm ist, zu den Füßen hinunter beugen.

(Bitte nie in einen Schmerz hinein üben.)

Einen Moment in dieser Position verweilen, dabei ruhig ein und ausatmen.

Vorstellung: Wir knabbern an unseren Zehen.



Vorsichtig und langsam wieder nach oben kommen.

Die Übung mehrmals wiederholen.

Herzliche Fingermassage

(zur Beruhigung vor Prüfungen, bei Aufregung, zum besseren Einschlafen)

Beginnend vom kleinen Finger **alle Finger einzeln massieren und austreichen.**

An beiden Händen wiederholen.



Beginnend vom kleinen Finger **alle vorderen Fingerglieder seitlich an den Nagelfalzen massieren und austreichen.**

An beiden Händen wiederholen.

Alle „Schwimmhäute“ zwischen den Fingern **austreichen.**



Alle **Fingerspitzen aneinander legen**, dabei versuchen den Energiefluss zwischen den Fingern wahrzunehmen.

Die **Handkanten an der Kleinfingerseite aneinander** legen.

Mit dem Daumen sanft die **Handherzen (Laogong-Punkt)** in der Mitte des Handtellers **massieren.**

An beiden Händen wiederholen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind zauberhaft schöne gemeinsame Auszeiten beim Entdecken, Entschleunigen und sich mit der Natur verbinden.

Alles Liebe

Ihre

Cathrin Müller



Therapiemöglichkeiten bei der Diagnose intestinale Fructoseintoleranz



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin,
Dozentin und Autorin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Ernährungsberatung
- Fasten
- Abnehmen
- Vitalstoffberatung
- Bach-Blüten
- Wechseljahresberatung
- Ayurveda
- Schönheit von innen

Etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung sowie zwei von drei Kindern leiden an einer intestinalen Fructoseintoleranz, auch Fructosemalabsorption genannt. (statista 2021) Dabei ist die Aufnahme von größeren Fructosemengen im Dünndarm gestört. Viele der kleinen Patienten sind lange Zeit symptomfrei. Doch bei jedem dritten betroffenen Kind zeigen sich Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, wie Bauchschmerzen, Durchfall, Krämpfe oder Koliken. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Depressionen gehören auch zu den häufig auftretenden Symptomen. Obwohl immer mehr Kinder unter dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden, wird die Erkrankung oftmals nicht oder erst sehr spät erkannt. Sie haben einen langen und schmerzhaften Leidensweg hinter sich. Dabei kann die Diagnose durch einen einfachen Wasserstoffatomtest gesichert und anschließend gut therapiert werden.

Unterschied zwischen Nahrungsmittelintoleranz und Nahrungsmittelallergie
Fälschlicherweise werden die Begriffe Nahrungsmittelintoleranz und Nahrungsmittelallergie häufig als Synonym verwendet. Das stiftet Verwirrung. Nicht nur bei den Patienten, sondern ganz besonders in der Therapie. Im Prinzip gibt es maximal, je nach Verlaufsform, Überschneidungen in der Symptomatik. Eine Nahrungsmittelallergie ist eine Fehlschaltung im Immunsystem. Als Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel werden Antikörper gebildet, die sich allergisch bemerkbar machen. Typische Symptome können Beschwerden im Magen-Darm-Trakt sein. Aber auch Hautreaktionen bis hin einem anaphylaktischen Schock sind möglich. Um diese allergischen Reaktionen auszulösen, reichen bereits kleinste Mengen des Allergens. Das Immunsystem reagiert sofort.

Eine Nahrungsmittelallergie zeigt sich typischerweise schon sehr früh. Meist in den ersten drei Lebensjahren, häufig sogar bei dem Start zur Beikost. Nahrungsmittelallergien im Kindesalter müssen aber nicht zwingend ein Leben lang vorhanden sein. Deshalb ist es sinnvoll sie in regelmäßigen Abständen zu prüfen.

Eine Nahrungsmittelintoleranz hingegen ist eine Störung im Stoffwechselprozess. Meist liegt das Problem in den mangelhaften Zersetzungs Vorgängen im Magen-Darm-Bereich. Hier wird der Verdauungsvorgang aufgrund fehlender Enzyme oder Transporterdefekte gestört.



Im Gegensatz zu einer Nahrungsmittelallergie kann bei einer Nahrungsmittelintoleranz meist eine gewisse Menge des Lebensmittels gegessen werden. Die Mengen sind aber sehr individuell und somit vollkommen unterschiedlich. Die auftretenden Beschwerden sind zwar unangenehm, nehmen aber nie einen lebensbedrohlichen Zustand an. Bei einer Nah-

ahrungsmittelintoleranz kommt es zu keiner Immunreaktion.

Auch die Diagnosestellung ist unterschiedlich. Bei Nahrungsmittelallergien werden Antikörper gebildet, die im Blut nachweisbar sind. Zusätzlich kann ein Prick-Test durchgeführt werden. Dabei werden potentielle allergene Substanzen auf die angeritzte Haut aufgetragen und die Immunreaktion beobachtet. Bei der Bestimmung der Fructosemalabsorption kommt der Wasserstoffatemtest oder eine Blutzuckermessung zum Einsatz. Eine Blutanalyse oder ein Pricktest fallen immer negativ aus.

Die Ursache der Fructosemalabsorption ist ein Defekt des Transportsystems

Kohlenhydrate, die über die Nahrung aufgenommen werden, werden von Enzymen in Monosaccharide aufgespalten. Diese Einfachzuckerarten, wie Glukose, Galaktose oder Fructose werden dann mittels entsprechenden Transportsysteme durch die Mukosa des Intestinum tenue transportiert. Im menschlichen Körper gibt es verschiedene Transportsysteme. Sie heißen: GLUT-1 bis GLUT-12. Fructose wird nur durch das Transportsystem GLUT-5 in die Dünndarmmukosa aufgenommen. GLUT-5 ist ein Protein in der Zellmembran von Darmepithelzellen, das die Aufnahme von Fructose mittels einer Diffusion, also eines passiven Transports in die Zellen ermöglicht. Das Enzym wird bei Menschen hauptsächlich im Dünndarm gebildet. Aber auch Spermien und im geringen Maße die Muskeln und das Fettgewebe können es ausbilden. Normalerweise wird die Fructose dem Speisebrei im Dünndarm entzogen. Mittels GLUT-5 wandert die Fructose durch die Zellen des Dünndarms und wird vom GLUT-2 Transporter in die Blutbahn entlassen. Genau dieses Transportsystem kann defekt oder teildefekt sein. Das kann angeboren oder erworben sein. Auch erworbene Defekte treten entweder vorübergehend oder dauerhaft auf. Die Transportkapazität von GLUT-5 kann auch durch die Aufnahme von Sorbit mit der Nahrung blockiert werden. Das passiert natürlich immer nur vorübergehend, wenn Sorbit vorhanden ist. Gleichzeitig stimuliert Glucose dieses Transportsystem. Das ist auch der Grund, warum Haushaltszucker, der ja

aus je einem Molekül Glucose und einem Molekül Fructose besteht, meist relativ gut vertragen wird. Etliche Krankheiten beeinflussen die Aufnahme von GLUT-5 signifikant. Dazu gehören:

- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Bluthochdruck
- Adipositas
- Entzündliche Erkrankungen

Die maximalen Belastungsgrenzen von Fructose sind unterschiedlich hoch

Bei Patienten mit Fructosemalabsorption ist die Kapazität dieses Transporters sehr stark vermindert. Es kann nur wenig Fructose, unter 25 Gramm täglich oder sogar gar keine Fructose aufgenommen werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass jeder Mensch unterschiedlich viel Fructose aufnehmen kann. Bei gesunden Menschen liegt die Fructosebelastungsgrenze vermutlich bei etwa 35–50 Gramm pro Tag. Werden größere Mengen gegessen, können diese nicht mehr resorbiert werden. Es entsteht eine Malabsorption von Fructose. Der nicht verarbeitete Fructoseanteil gelangt in den Dickdarm. Bakterien verwandeln die Fructose in die Gase Wasserstoff und Kohlendioxid, sowie in kurzkettige Fettsäuren. Bei dieser Fermentation ist besonders das Kohlendioxid für die Blähungen verantwortlich. Kurzkettige Fettsäuren führen dagegen zu einer osmotischen Diarrhöe, auch als Durchfall bekannt. Die Fermentierung von Stoffen im Dickdarm ist gewissermaßen ein natürlicher Prozess und wird in geringen Mengen sogar benötigt. Die Symptome sind abhängig von der Lokalisation und der Menge der im Darm befindlichen Bakterien, die sich im gesamten Darm befinden. Finden die Fermentationsprozesse bereits im Dünndarm statt, wird dies deutlich schlechter vertragen.

Das sind die typischen Symptome einer Fructosemalabsorption

Bei vielen kleinen Patienten zeigen sich Symptome, die dem Reizdarmsyndrom ähneln. Bei der Fructosemalabsorption wird zwischen Symptomen unterschieden, die unmittelbar nach dem Verzehr auftreten und den Begleitsymptomen. Diese können auftreten, wenn die Erkrankung schon länger vorhanden ist.

Typischerweise kommt es etwa 30 – 90 Minuten nach dem Verzehr von fructosehaltigen Speisen oder Getränken zu folgenden Symptomen:

- Völlegefühl
- Meteorismus und Flatulenz
- Breiiger Stuhl
- Schmerzen
- Übelkeit
- Magen-Darm-Krämpfe und Koliken
- Durchfall

Sowohl die Darmgase als auch der Stuhl sind aufgrund der oben beschriebenen Fermentationsprozesse meist übelriechend.



Ähnlich wie bei dem Reizdarmsyndrom erkennt der Therapeut auch bei der Fructosemalabsorption oft psychische Veränderungen. Deshalb besteht schon bei kleinen Betroffenen ein höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken. Schuld daran ist die Komplexbildung von Fructose und Tryptophan. In diesem Komplex ist das Tryptophan biologisch nicht mehr verfügbar. Deshalb kommt es zu einem Tryptophanmangel. Tryptophan ist eine essentielle proteinogene Aminosäure. Bei der Bildung des Neurotransmitters Serotonin wirkt sie entscheidend mit. Serotonin, bekannt als sogenanntes Glückshormon, hat einen großen Einfluss auf die Psyche und die Stimmungslage. Ein Mangel an Serotonin kann direkt Kopfschmerzen, Aggressionen oder innere Unruhe auslösen. Die Gefahr durch einen Serotoninmangel an einer Depression zu erkranken, ist für Patienten mit einer Fructosemalabsorption deshalb besonders hoch.

Mangel an Folsäure und Zink durch Fructosemalabsorption sind typisch

Durch die Malabsorption verändert sich die Darmflora. Besonders bei älteren Patienten zeigt sich eine niedrigere Folsäure- und Zinkkonzentration im Blut. Auffällig ist das besonders bei Betroffenen, die bereits länger an einer Fructo-

semalabsorption leiden. Durch die veränderte Darmflora entsteht eine unzureichende mikrobielle Folsäureproduktion. Das Spurenelement Zink kann durch Bindung an Fettsäuren, die durch die Vergärung der Kohlehydrate in einer erhöhten Konzentration intraluminal gebildet werden, seine Bioverfügbarkeit verlieren. Durch diese beiden Defizite entstehen weitere Krankheitssymptome.

Diese Folgen von Folsäuremangel sind typisch:

- Reizbarkeit und Aggressivität
- Müdigkeit und Zerstreuung
- Gedächtnisschwäche
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Depression
- Entzündungen im Mund und im gesamten Verdauungstrakt
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Anämie
- Wachstumsstörungen und Geburtsfehler

Die Folgen von Zinkmangel sind:

- Haarausfall und Hautirritationen
- Schlechte Wundheilung
- Vermehrte Infektanfälligkeit
- Nachtblindheit
- vermindertes Geruchs- und Geschmackempfinden
- Hyperaktivität
- Aggressivität
- Depression
- Lernschwäche
- Wachstumsstörungen und verspätete sexuelle Entwicklung

Sichere Diagnosestellung Fructosemalabsorption

Die Diagnose Fructosemalabsorption wird üblicherweise mit dem Wasserstoffatemtest erstellt. Dabei wird die Konzentration von Wasserstoff und Methangas im Atem der Testpersonen gemessen. Auf nüchternen Magen werden dabei 25 g Fruchtzucker (Fructose), bei Kindern weniger, in 250 ml Wasser gelöst und getrunken. Die Messungen erfolgen dann innerhalb von zwei Stunden mindestens halbstündig, besser viertelstündig. Steigt die Wasserstoffkonzentration im Atem über einen bestimmten Wert an, kann von einer Fructosemalabsorption ausgegangen werden. Wird gleichzeitig Wasserstoff und Methan in der Atemluft bestimmt, gilt die Diagnose Fructo-



semalabsorption als gesichert. Bei manchen Menschen regt die Fructoselösung nicht nur das Wachstum von wasserstoffproduzierenden Bakterien an, sondern auch das von wasserstoffverbrauchenden Bakterien. Das sind zum Beispiel methangasproduzierende Bakterien. Im Extremfall ist der Verbrauch von Wasserstoff so hoch, dass er dann in der Atemluft nicht mehr nachgewiesen werden kann.

Der Drei-Stufen-Plan als sinnvolle Therapie

Die Diagnose Fructosemalabsorption macht viele Eltern von betroffenen Kinder ratlos. Bei anderen Unverträglichkeiten, wie Maltose- oder Histaminintoleranz, weiß man relativ schnell was man essen darf. Bei Fructosemalabsorption ist das nicht so einfach. Außerdem spielt bei der Verträglichkeit auch das Verhältnis von Fructose, Sorbit und Glucose eine Rolle. Die Fructose ganz zu vermeiden bewirkt über längere Zeit, dass die Kinder immer geringere Mengen Fructose vertragen.

Mit dem Drei-Stufen-Plan kann eine schnelle Beschwerdelinderung erreicht werden.

Dabei ist die erste Stufe sehr fructosearm und in der Regel aber auch sorbitarm, laktosearm und wenig blähend. In dieser ersten Phase werden nur Lebensmittel verzehrt, die keine Beschwerden verursachen. Die Phase sollte nicht länger als zwei bis vier Wochen andauern. Der Körper darf sich nicht an die extrem kleine Menge Fructose gewöhnen. Denn so wird die Verträglichkeit von Fructose weiterhin verringert. Sobald es dem Patienten

in dieser ersten Phase besser geht, beginnt die Phase zwei, der sogenannten Testphase.

In der zweiten Phase geht es darum zu ermitteln, wie viel von welchen Lebensmitteln vertragen werden, ohne dass Beschwerden auftreten. Mit verschiedenen, geschickten Nahrungsmittelkombinationen kann der Patient in kurzer Zeit seine individuelle Toleranzgrenze für fructosehaltige Produkte erkennen. Die Beschwerden können deutlich vermindert werden, wenn innerhalb einer Mahlzeit Fette und Eiweiße verzehrt werden. Diese verlängern die Verweildauer des Speisebreis im Magen. So gelangt der Zucker in viel kleineren Mengen und über eine längere Zeit in den Dünndarm. Die Restkapazität der GLUT-5 Transporter wird effektiver ausgenutzt. Auch das Verhältnis von Fructose und Glucose innerhalb einer Mahlzeit spielt eine Rolle. Je höher der Glucoseanteil ist, desto geringer sind die Beschwerden.

Folgende Obst- und Gemüsesorten werden in der Regel gut vertragen: Mandarinen, Clementinen, Honigmelonen, Wassermelonen, Aprikosen, Bananen, Grapefruit, Orangen, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Papaya, Erdbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, Maracuja, Pfirsich, Pflaumen, Möhren, Blumenkohl, Zucchini, Spargel, Spinat, Champignons, Avocado, Gurken, Mangold. Probiert werden sollten auch tiefgekühlte Gemüsesorten. Oftmals werden sie besser vertragen.

Weiterhin gut vertragen werden auch: Kartoffeln, Nudeln, Nüsse, Ölsaaten, Salate, frische Kräuter, Sprossen, Eier, Fisch, Fleisch, Öle und Fette, stilles Wasser und Tee.

Vorsichtig sollten die Patienten mit diesen Produkten und Zutaten (Inhaltsstoffen) umgehen:

- Kohlensäurehaltigen Getränke, Softdrinks oder Wellnesswasser
- Frucht- und Magerquark, Frucht- und Magerjoghurt, Milchshakes
- Kohlgemüse und Hülsenfrüchte
- Fertig- und Lightprodukte
- Gewürzmischungen, Honig, Sirup, Zucker
- Eis, Süßigkeiten, Trockenfrüchte, Kaugummi
- Müsli, Brot und Backwaren
- Zuckeralkohol und Alkohol

In der dritten Phase geht es um eine dauerhafte, gesunde und vollwertige Ernährung. Nur so kann auf Dauer einem Mangel an Vitaminen und Spurenelementen vorgebeugt werden. Die kleinen Patienten sind jetzt mit der erlernten Zusammensetzung der Mahlzeiten beschwerdefrei. Trotzdem sollten die Kinder von den Eltern immer wieder motiviert werden, auch mal fructosereichere Lebensmittel zu essen. Denn mit diesem Plan erhöhen sich mit der Zeit die Toleranzgrenzen. Eine regelmäßige Überprüfung des Speiseplans durch den Therapeuten ist äußerst sinnvoll.

Fazit:

Der Drei-Phasen-Plan nach der Diagnose Fructosemalabsorption ist die einzige Möglichkeit, den betroffenen Kindern ein beschwerdefreies Leben zu ermöglichen und gleichzeitig keinen Mangel zu erleiden. Allerdings sollte man auch wissen, dass es außer der Ernährung noch andere Faktoren gibt, die die Verträglichkeit von Fructose beeinflussen. Dazu gehört Stress, negative Umweltbedingungen und bei Mädchen kann sogar der Menstruationszyklus mitwirken. Auch eine verminderte Speichelbildung, wie sie bei Depressionen symptomatisch sind, schränken die Magen-Darm-Tätigkeit ein und verschlechtern die Fructosemalabsorption. Sollte während dem Drei-Phasen-Plan keine Verbesserung eintreten, kann es auch an diversen anderen Zuckerarten liegen, die ebenfalls nicht ausreichend resorbiert werden können. Dazu zählen oft Fructoseoligosaccharide, Inulin oder modifizierte Stärke.



Rezepte von Gudrun

Kürbis-Gnocchi

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hokkaidokürbis
300 g Dinkelmehl
1 großes Bio Ei
Salz

etwas geriebene Muskatnuss
3 EL Butter
1 Bund Salbei
50 g frisch geriebenen Parmesan

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Umluft aufheizen.
2. Kürbis waschen und vierteln. Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
3. Kürbiswürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Backblech mittig für 15 Minuten in den Ofen schieben.
5. Danach durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
6. Das Ei dazu geben und nach und nach das Mehl untermengen.
7. Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.
8. Teig zu einer Kugel formen, in ein Leintuch wickeln und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
9. Mit den Händen Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen.
10. 2 cm dicke Stücke abschneiden.
11. Auf jedes Stück einmal eine Gabel drücken.
12. Kürbisgnocchi in kochendem Salzwasser geben und solange darin lassen, bis sie oben schwimmen.
13. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.
14. Butter erwärmen, Salbeiblätter dazugeben.
15. Gnocchis auf vier angewärmte tiefe Pastateller verteilen mit Salbeibutter übergießen. Frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.



©Gudrun Nebel



©Gudrun Nebel

Schnelle Champignon-Vollkornpizza

Zutaten für 4 Personen:

400 g frisch gemahlene Dinkel-Vollkornmehl
200 ml warmes Wasser
2 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
100 g Crème fraîche
2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian
1 große rote Zwiebel
1 große rote Spitzpaprika
100 g Champignon
200 g Fontinakäse oder Gouda in dünnen Scheiben
30 g geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen

1. Aus Mehl, Wasser, Backpulver und Salz einen dehnbaren Teig zubereiten.
2. Direkt auf das mit Backpapier ausgelegtem Backpapier ausrollen.
3. Crème fraîche mit dem Tomatenmark vermischen und mit mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
4. Diese Masse direkt auf den Teig streichen.
5. Zwiebel, Paprika und Champignons in mit dem Gurkenscheider in dünne Scheiben hobeln.
6. Alles gleichmäßig auf die Crème fraîche -Tomatenmark-Masse verteilen.
7. Mit den dünnen Käsescheiben belegen und die Kürbiskerne darüber streuen.
8. Pizza in den vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Min backen. Der Käse soll goldgelb sein.
9. Fertige Pizza in Rechtecke schneiden und mit den Fingern essen



Unser Instagram-Fotowettbewerb



Der erste Platz



Der zweite Platz



Der dritte Platz



Der vierte Platz

Anlässlich zur Feier des 2500 Abonnenten hatten wir uns entschlossen zu einem Fotowettbewerb auf Instagram aufzurufen.

Unter den gemeinsamen Hashtags #Isoldepix und #Naturheilschuleisolderichter kamen über 100 Beiträge zusammen. Wir waren schlichtweg begeistert!



Die Top 4 Gewinner und einige weitere tolle Bilder haben den Weg in unsere Zeitschrift gefunden.

Herzlichen Glückwunsch!

Euer Instagram Isolde Team

Diese Bilder haben leider nicht gewonnen, sind aber zweifelsohne auch wunderschön. Folgt uns auf Instagram oder schaut euch unter #Isoldepix gerne die anderen Bilder an.



Dickhäuter in der Potenzierten Heilkunst

Calcium carbonicum, die Auster und Bryophyllum, die Goethepflanze, zwei wertvolle Heilmittel in der homöopathischen und anthroposophischen Kinderheilkunde, nicht nur bei Hauterkrankungen.



Manfred Nistl

Heilpraktiker und
Gesundheitswissenschaftler

Seine

Ausbildungsschwerpunkte

- Anthroposophische Heilkunde
- Homöopathie-Ausbildung
- Homöopathie im Alltag
- Homöopathische Miasmen
- Homöopathie in der Schmerzbehandlung
- Schüßler-Salze-Therapie

Die Haut, der Limes

„Die nackte Haut, die nicht von Borsten, Fell, Federn oder Schuppen bedeckt ist, zeichnet nur uns Menschen aus. In ihrer samtartigen Oberfläche fasziniert sie ganz besonders beim Neugeborenen. Jeder, der sie berührt, empfindet unmittelbar, wie sensibel, verletzlich und schutzbedürftig das Baby ist, was sich in seiner Haut spiegelt.“ Dieses Zitat der beiden anthroposophischen Ärzte Dr. Jan Vagedes und Georg Soldner aus ihrer anthroposophisch orientierten medizinischen Betrachtung der Haut des Menschen, respektive des Kindes (Vagedes und Soldner 2012, S. 214), sei den nachfolgenden Betrachtungen zur Einstimmung vorangestellt. Ob beim Erwachsenen oder beim Kind, die nackte Haut bildet den Limes, die sichtbare Grenze eines Menschen zur Außenwelt. Sie ist Barriere und Schutzorgan, Organ der

Berührung wie auch der Abgrenzung. Als Wärmewesen braucht der Mensch diese schützende Hülle. Sie hilft ihm körperlich wie auch seelisch sich einzugrenzen und sich abzugrenzen und gleichzeitig auch, die Außenwelt wahrzunehmen. Denn die Haut ist viel mehr als nur reine Oberfläche. In ihrem Aufbau, bestehend aus Epidermis (Oberhaut), Dermis (Lederhaut) und Subcutis (Unterhaut), zeigt die menschliche Haut eine Dreigliedrigkeit, die ihre vielseitige Physiologie und ihre unterschiedlichen Qualitäten widerspiegelt. Sie ist Sinnesorgan, Stoffwechselorgan und rhythmisches (elastisches) Organ zugleich. Und nicht selten kann sie als Spiegel der Innenwelt auf tiefer liegende, körperliche wie auch seelische Konflikte im Organismus hinweisen.

Der Mensch ist ein Wärmewesen.

An der Grenze zur Außenwelt gelegen versinnbildlicht die Haut schlussendlich die Inkarnation (in carne = ins Fleisch) und die Individualisierung eines Menschen. Individualisierung braucht Persönlichkeit. Und so sind Wachstum und Formbildung zentrale Themen im Leben eines jungen Menschen. Der heranwachsende Mensch wächst im wahrsten Sinne des Wortes in seine Haut und in seinen Körper hinein. Er entwickelt sich, bildet seine Form aus und erobert sich die Welt und seinen persönlichen Raum. Nicht zuletzt über die nackte Haut verbindet sich der Mensch mit der Außenwelt und lässt sich vom Leben berühren. Wohl dem, der sich wohl fühlt in seiner Haut.

Berührung und Abgrenzung, der Mensch im Rhythmus

In der Homöopathie gilt die Haut entsprechend der sogenannten Heringsschen Regel, nach der Heilung u.a. von innen nach außen stattfindet, als Erfolgsorgan innerer, an die sichtbare

Oberfläche drängender Heilungsprozesse. Sowohl körperlich wie auch seelisch zeigt sich die Haut dabei mit dem gesamten Wesen und der Dynamik eines Menschen verbunden. Eine dicke Haut im übertragenen Sinne steht sinnbildlich dafür, dass ein Mensch sich abzugrenzen weiß, aufrecht und standhaft sein kann und auch in Belastungssituationen bei sich und in seinem Rhythmus bleiben kann. Die Balance zu halten zwischen Berührung und Abgrenzung, was nehme ich und was lehne ich ab, stellt ein allgegenwärtiges Thema im Leben dar. Der junge Mensch wächst in diese Themen hinein bzw. damit auf und lernt damit umzugehen. Dabei spielen Stabilität und Sicherheit, verlässliche und regelmäßig wiederkehrende (Lebens-) Rhythmen gerade im Leben von Kindern eine wichtige Rolle (vgl. Settertobulte 2010).

Denn der Mensch ist ein rhythmisches Wesen und in der Ruhe liegt die Kraft. Umso wichtiger ist es, dass gerade der junge Mensch sich die Welt in seinem eigenen Rhythmus erobern kann, wozu schlussendlich auch die Entscheidung über Nähe und Distanz zählt sowie in besonderem Maße der eigene ausgewogene Atem. Nach anthroposophischer Erkenntnis gilt dies insbesondere für das erste Lebensjahrsieb eines Kindes, aber auch für alle folgenden Jahre im Leben eines jeden Menschen.

Die Potenzierte Heilkunst, unter der ich die drei Disziplinen Homöopathie, Anthroposophische Heilkunde und Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler zusammenfasse, bietet mit ihren potenzierten, rhythmisch hergestellten Heilmitteln einen Schatz der Naturheilkunde an, der den Menschen in seiner Rhythmizität und Selbstregulationskraft (Resilienz) als rhythmisches Wesen anspricht. Auch und gerade bei den Themen Berührung und Abgrenzung, metaphorisch gesprochen, wenn es um die >dicke Haut< geht, können potenzierte Heilmittel

helfen, Stabilität und Rhythmus wiederherzustellen und die Individualität eines Menschen stärken.

**Der Mensch
ist ein
rhythmisches Wesen.**

Das Heilmittel Calcium carbonicum ist eines der bewährtesten Kindermittel in der Homöopathie. Es ist, wie die nachfolgende Betrachtung zeigen soll, ein Heilmittel mit einem ausgesprochenen Bezug zur Haut und zur Rhythmizität eines Menschen sowie zur Fähigkeit sich abzugrenzen. Ihm steht Bryophyllum, die Keimzampe, auch Goethepflanze genannt, in der Anthroposophischen Heilkunde in nichts nach. Wenn dem Menschen, respektive dem Kind, etwas an oder im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut geht, oder wenn der Mensch die Balance verliert zwischen Anspannung und Entspannung, kann jedes dieser beiden Heilmittel für sich oder auch beide in sinnvoller Kombination helfen, die Haut zu heilen, die eigene Mitte wiederzufinden und eventuelle hinter einer sichtbaren Erkrankung stehende Konflikte zu bewältigen.

Calcium carbonicum, ein Heilmittel aus dem Meer



Eines der großen Kindermittel in der Homöopathie ist das Heilmittel Calcium carbonicum (Calc.). Die amerikanische Homöopathin Catherine Coulter bezeichnet es für „Säuglinge und kleinere Kinder“ als „das Konstitutionsmittel par excellence“ (Coulter 2011, S. 5). Calcium carbonicum ist ein Heilmittel aus dem Meer, hergestellt aus dem schneeweißen Inneren der Austernschale. Als solches trägt es in seinem Wesen neben den weichen, bewegungsarmen und schutzbedürftigen, aber auch schutzbildenden Attributen der Auster ausgeprägte Affinitä-

ten zu den Rhythmen. Gemäß dem anthroposophischen Menschenverständnis sind es primär die Rhythmen, die für Wachstum, Entwicklung und Formbildung des jungen Menschen verantwortlich zeichnen. Und so ist das Heilmittel Calcium carbonicum eines der wichtigsten Formmittel in der Homöopathie und eines der bedeutendsten Säuglings- und Kindermittel.

Das Calc-Kind mag, wie die Auster, keine Veränderungen. Es fehlt ihm an Festigkeit und Standvermögen. Häufig ist sein Händedruck schlaff und feucht. Hauptthemen des Heilmittelbildes von Calcium carbonicum sind daher Schutz und Geborgenheit. Um das weiche Innere gut zu schützen, gab die Natur der Auster eine harte Schale. Droht Gefahr oder wird es der Auster in irgendeiner Situation unangenehm, macht sie einfach dicht. Sie schließt die Schotten und ist für nichts und niemanden mehr >zu sprechen<. Die Signatur der Abgrenzung zeigt sich hier sehr plastisch. So weich und schlaff die Auster in ihrem Inneren ist, so verletzlich und empfindsam ist das Calc-Kind in seinem Wesen.

Konzentrationsstörungen und viele Ängste prägen das homöopathische Arzneimittelbild. Und so ist Calcium carbonicum eines der wichtigsten homöopathischen Heilmittel, wenn Kinder Angst vor der >großen weiten Welt da draußen< haben (Angst vor Neuem und vor Veränderung). Und natürlich wirkt es wohltuend auf das Grenzorgan Haut, insbesondere bei Milchschorf, Neurodermitis und diversen Ekzemen. Es ist Hahnemanns großes Antipsorikum, was analog zur Heringsschen Regel bedeutet, dass es ein potenziertes Heilmittel mit einem großen Bezug zur Haut ist und zu chronischen Erkrankungen, die die Tendenz haben, sich über einen Hautausschlag auszuheilen oder mit einem solchen einhergehen und die überdies häufig mit Schwäche, Schweiß oder Drüenschwellungen vergesellschaftet sind.

Für Calc-Kinder ist Geborgenheit in der Familie essentiell. Wie die Auster ist das Calc-Kind sehr gesellig und anhänglich. Auch eine regelmäßige, täglich wiederkehrende Routine im Alltag wirkt sich positiv auf die Entwicklung

eines Calc-Kindes aus. Die Auster liebt es nicht, sich allzu viel bewegen zu müssen oder ständig den Ort zu wechseln. Sie bleibt gerne an dem einmal gewählten Platz und wiegt sich in den immer wiederkehrenden (stabilen) und verlässlichen Rhythmen des ihr bekannten und vertrauten Meeres. Analog braucht das Calc-Kind Routinen im Tagesablauf und ein Umfeld, das Geborgenheit vermittelt. Wenn es dann auch noch gemütlich ist, umso besser. Es ist hilfreich, wenn Eltern, Lehrkräfte und auch Therapeutinnen und Therapeuten wissen, dass die Auster eine langsame Dynamik hat. Entsprechend langsam und mitunter spät verlaufen Entwicklungs- und Heilungsprozesse sowie auch die gesamte Nahrungsverwertung und der Stoffwechsel bei einem Calc-Kind.

**Harte Schale,
weicher Kern.**

Das Calc-Kind erkältet sich leicht. Jegliche Veränderungen und alles Neue fordern es. Wetterwechsel ist eine Herausforderung und ein Appell an die eher wenig ausgeprägte Anpassungsfähigkeit des Kindes. Häufig leidet es an Drüsenerkrankungen und schwitzt leicht (viel Schweiß). Anstrengung, geistig und körperlich, führt schnell zu Erschöpfung und Schwitzen. Besonders auffällig ist nächtlicher Schweiß am Hinterkopf und im Nacken. Bei vielen Calc-Kindern zeigt sich ein ausgeprägtes Verlangen nach Eiern und Milch. Jedoch auch Unverträglichkeit von Milch (Urtikaria nach Milch) gehört zum Arzneimittelbild sowie Verlangen nach Unverdaulichem, Sodbrennen, Magenkrämpfe, Durchfall oder auch Verstopfung. Auf Impfungen kann das Calc-Kind mitunter sehr empfindlich reagieren.

Stellen diese doch in ihrem Wesen eine Grenzverletzung dar. Kommt es nach einer Impfung zu Krämpfen, kann Calcium carbonicum, ob seines Kupferanteiles, ein wichtiges Heilmittel, neben oder ergänzend zu Cuprum arsenicosum, sein - auch dies ein rhythmisches Thema.

Speziell Kinder unterliegen rhythmischen Prozessen und Formbildungs-

und Abgrenzungsthemen in besonderem Maße. Sie befinden sich im Wachstum, suchen und bilden ihre Form und sie entwickeln mit zunehmendem Lebensalter ihren eigenen (Lebens-)Rhythmus. Calcium carbonicum ist zur Unterstützung eines harmonischen Gelingens dieser Prozesse das homöopathische Heilmittel der Wahl. Es kann in jedem Lebensalter für Kinder wie auch für Erwachsene ein ausgeprägt wertvolles Heilmittel sein, gerade wenn es um die persönliche Form, den individuellen Schutz und die eigene Rhythmizität geht.

Ist der Rhythmus des Menschen gestört und gelingt es ihm in herausfordernden Situationen nicht bei sich und in seiner Mitte zu bleiben, oder diese wieder zu finden, kann es zu Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Ängsten (Schulangst) oder auch zu der heute allzu häufig auftretenden Aufmerksamkeitsstörung ADS/ADHS kommen. Aus anthroposophisch-medizinischer Sicht handelt es sich hierbei nicht um eine Erkrankung, sondern vielmehr um ein rhythmisches Anpassungsproblem (Vagedes und Soldner 2012) und um eine Abgrenzungsthematik des Kindes. Calcium carbonicum hat sich hier auch in einer wissenschaftlichen Pilotstudie als wirksam erwiesen (Behnke 2017). In seinem geistigen Wirkungsbereich hilft Calcium carbonicum dem Kind sich abzugrenzen und bei sich zu bleiben. Es vermittelt Stabilität, Wachstumskraft und Stärke und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.

Viele Hautthemen prägen das Heilmittelbild von Calcium carbonicum. Sie stellen sich schwerpunktmäßig wie folgt dar:

- Hautausschläge mit Jucken, Wundheit, Rissen, Bläschen (Herpes), Nesselausschlag
- Seborrhoe der Neugeborenen und frühen Säuglinge
- Milchschorf
- Ekzeme und Flechten (Ringelflechte)
- Warzen im Gesicht und an den Händen
- Kleine Wunden wollen nicht heilen (Boericke 2011)
- Die Haut juckt und brennt nach dem Waschen
- Das Kind erkältet sich bei jedem Wetterwechsel, besonders an kalter Luft

- Viel Schweiß
- Schweiß am Kopf bei Kindern, so dass das Kissen nass wird
- Generell sieht die Haut ungesund aus, leicht ulzerierend und schlaff

Kommt es im Leben eines Kindes zu Hauterkrankungen oder Abgrenzungsstörungen im oben dargestellten Sinne, bei denen das Kind Schwierigkeiten hat in entsprechenden Lebenssituationen bei sich zu bleiben, sich zu sammeln und sich zu konzentrieren (Beispiel ADHS) oder zeigen die Lebensrhythmen Auffälligkeiten, kann Calcium carbonicum das homöopathische Heilmittel der Wahl sein. Es schützt das Kind körperlich wie auch seelisch, macht dicht und hilft, damit das Kind aus seiner eigenen Mitte heraus agieren und sich möglichst kreativ entfalten kann. Und so ist Calcium carbonicum eines der besten Wachstums- und Formmittel für Kinder und eines der bewährten Heilmittel aus dem Meer in der homöopathischen Materia medica.

Bryophyllum, ein Dickblattgewächs



Kalanchoe pinnata
Tafel aus der Beschreibung als *Bryophyllum calycinum* von 1805 durch Richard Anthony Salisbury,
www.wikipedia.org, gemeinfrei

Neben der Homöopathie stellt die Anthroposophische Heilkunde eine weitere große Errungenschaft unserer abendländischen Heilkunst dar. Viele der im Rahmen einer anthroposophisch orientierten Therapie verwendeten Heilmittel werden auch in der Homöopathie eingesetzt bzw. entstammen ursprünglich dem homöopa-

thischen Erfahrungsschatz. Eine Ausnahme bildet Bryophyllum, die Keimzumpe. Sie findet sich nicht in der homöopathischen Materia medica. Umso mehr wird ihre Heilkraft in der Anthroposophischen Medizin und Heilkunde geschätzt. Dies nicht zuletzt, da Goethe der Keimzumpe große Aufmerksamkeit schenkte und ihr sogar ein Gedicht widmete. Ein Umstand, der auch die Homöopathie nicht gänzlich unberührt lassen sollte.

Bryophyllum ist ein Dickblattgewächs, eine Sukkulente und damit eine Pflanze mit einem enormen Wasseranteil. In der anthroposophischen Heilkunde wird das Wässrige mit dem Leben schlechthin in Verbindung gebracht. Im Wässrigen wirken nach anthroposophischem Verständnis die Regenerations-, Heilungs- und Wachstumskräfte des Organismus. Dieser Wesensbereich des Menschen wird in der anthroposophischen Menschenbetrachtung Ätherleib genannt (vgl. Schmötzler 2008). Im Sinne der Homöopathie spiegelt sich hier die sogenannte Lebenskraft, jene Instanz unseres Menschseins, der Hahnemann seine große Aufmerksamkeit mit Blick auf den grundlegenden Wirkansatz homöopathischer Heilmittel schenkte. Im Vademecum Anthroposophische Heilmittel (GAÄD 2017, S. 295) liest sich unter Bezugnahme auf Rudolf Steiner (1861-1925), den Begründer der Anthroposophie, der vielbedeutende Satz: „Bryophyllum hält das Ätherische im unteren Menschen fest.“

Für den sogenannten unteren Menschen gilt in der anthroposophischen Menschenbetrachtung grob gesagt alles, was mit Stoffwechsel, Fortpflanzung und Bewegung zu tun hat. Bryophyllum ist demnach ein Heilmittel, das die Lebenskraft eines Menschen exakt am Ort des Geschehens erhält und festhält, damit Wachstum, Heilung und Gesundheit sich optimal entfalten können.

Ein weiterer bemerkenswerter Wesenszug der Keimzumpe besteht darin, dass jeder einzelne Spross, bzw. jede einzelne Knospe der Pflanze, eine ungemein starke Keimkraft in sich trägt. Fällt die Knospe auf den Boden, wurzelt sie bei entsprechender Gelegenheit sogleich ein und es bildet sich eine komplette neue Pflanze. Diese starke Fortpflanzungskraft brachte der

Keimzampe auch den Namen Brutblatt ein.

Es gehört zur Anthroposophie, dass der Mensch sich die Welt über die Betrachtung und einen nachfolgenden Erkenntnisgewinn zu erschließen versucht. Diese Vorgehensweise und Betrachtung der Natur ist nicht neu. Schon Paracelsus bediente sich der Signaturenlehre. Die aus der Signaturenbetrachtung zu gewinnenden Erkenntnisse erscheinen manchmal verblüffend einfach. Bryophyllum ist ein Dickblattgewächs mit einer starken Fortpflanzungskraft. Haben wir im vorigen Abschnitt die Auster mit ihrer harten Schale betrachtet, so begegnet uns nun eine Pflanze mit einer äußerst dicken Haut bzw. starken und dicken Blättern. Es liegt nahe, in Bryophyllum ähnliche Qualitäten hinsichtlich des Vermögens zur Abgrenzung und einen Bezug zur Haut zu erkennen, wie dies bei Calcium carbonicum anhand der Signatur der Auster möglich war. Und ebenso steht zu vermuten, dass Bryophyllum als Heilmittel die Fortpflanzung und möglicherweise auch die Geburt mit ihren Begleiterscheinungen positiv beeinflusst.

Ein Blick in die anthroposophische Fachliteratur bestätigt dies (GAÄD 2017). Wilhelm Pelikan, ein anthroposophischer Pflanzenheilkundiger, erkennt in Bryophyllum unter Bezugnahme auf Steiner ein Heilmittel bei Zuständen, in denen „Außen- weltprozesse nicht genügend von der unteren menschlichen Organisation abgewehrt werden...“ können (Pelikan und Roggenkamp 2012, S. 50).

So erstrecken sich die Heilkräfte der Keimzampe von vorzeitigen Wehen, Beeinträchtigungen des Geburtsvorgangs und Gebärmutterhalskrankungen über Hysterie (hysteria = altgr. die Gebärmutter) und Unruhe, Abgrenzungs- und Bindungsstörungen, nächtliches Bettnässen bis hin zu Schlafstörungen und ausgeprägten psychosomatischen Störungen und Angstzuständen.

Das anthroposophische Heilmittel Bryophyllum hilft dem Menschen, seine innere Stärke wiederzufinden und zu erhalten. Es hält die Lebenskraft im Menschen fest. In der Verbindung mit Silber (Bryophyllum Argentum cultum),

rhythmisch über verschiedene Wärmestufen und ohne Alkohol potenziert, ist es ein bewährtes Heilmittel bei Schlafstörungen von Kindern und bei Menschen mit hysterischer Konstitution sowie wenn Kinder an Hautausschlägen mit nässenden Ekzemen leiden. Die anthroposophische Pharmazie ist, was Synergien bildende Verbindungen von Heilmitteln anbelangt, sehr kreativ. So findet sich in dem Heilmittel Bryophyllum/Conchae eine Kombination aus der Keimzampe und Calcium carbonicum (GAÄD 2017, S. 241). Ein Heilmittel, das sich sowohl bei Schlafstörungen und Unruhezuständen wie auch bei Neurodermitis als wertvoll erwiesen hat. In der Verbindung mit Quecksilber als Bryophyllum Mercurio cultum ist die Keimzampe bei bestimmten Formen der ADHS angezeigt.

So kann das Dickblattgewächs Bryophyllum in der naturheilkundlichen Praxis, bei Kindern wie auch bei Erwachsenen, seinem Namen alle Ehre machen. Seine heilsame Wirkung entfaltet sich bei Erkrankungen der Haut sowie bei allen die Rhythmizität und die Abgrenzungs- wie auch Bindungsfähigkeit des Menschen betreffenden Problemen allein oder in sinnvoller Kombination.

Synthese und Synergie

Mit dem homöopathischen Heilmittel Calcium carbonicum und dem anthroposophischen Heilmittel Bryophyllum bietet die potenzierte Heilkunst zwei Heilmittel an, deren Wirkungsbereiche sich überschneiden und die sich in ihrer Heilwirkung ergänzen können. Sowohl Calcium carbonicum wie auch Bryophyllum stärken die Abgrenzungsfähigkeit des Menschen und seine Rhythmizität bzw. seine Fähigkeit zur Resilienz. Ein Thema, mit dem heute vor allem Kinder konfrontiert werden und das sich in der naturheilkundlichen Praxis zunehmend zeigt. So können beide Heilmittel, allein als Einzelmittel oder in Kombination und unterschiedlichen Potenzierungsgraden als wirkungsvolles Duo, Menschen und vor allem Kindern helfen, die im Getriebe des modernen, oftmals reizüberfluteten Lebens verloren zu gehen scheinen und die auf der Suche nach ihren eigenen Grenzen und ihrem Rhythmus sind.

Literaturverzeichnis

Behnke, Jens (2017): Homöopathie bei ADHS. Online verfügbar unter <https://www.carstens-stiftung.de/artikel/kuegelchen-fuer-zappelphilipp-a.html>, zuletzt geprüft am 31.07.2021.

Boericke, William (2011): Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen. Materia medica und Repertorium; [Anhang mit mehr als 100 Mitteln. 10., erneut überarb. Aufl. Leer: Grundlagen und Praxis Wiss. Autorenverl.

Coulter, Catherine R. (2011): Die großen Kindermittel in der Homöopathie. Treffende Typenbilder für Kinder und Jugendliche. 1. dt. Ausg. Kandern: Narayana-Verl.

GAÄD (2017): Vademecum Anthroposophische Arzneimittel 2017. 4. Auflage, erweiterte Ausgabe. München: Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland.

Pelikan, Wilhelm; Roggenkamp, Walther (2012): Heilpflanzenkunde Band II. Der Mensch und die Heilpflanzen. 6. Aufl. Dornach: Verlag am Goetheanum.

Schmötzer, Werner (2008): Anthroposophische Naturheilpraxis. Hand- und Praxisbuch mit umfangreichem Indikationsverzeichnis. Bonn: Verl. Volksheilkunde.

Settertobulte, Wolfgang (2010): AOK-Familienstudie 2010. Routinen und Rituale fördern die Gesundheit der Kinder. Unter Mitarbeit von Klaus Hurlmann und Ulrike Ravens-Sieberer. Online verfügbar unter Routinen und Rituale fördern die Gesundheit der Kinder., zuletzt aktualisiert am 07.05.2018.

Vagedes, Jan; Soldner, Georg (2012): Das Kinder-Gesundheitsbuch. Kinderkrankheiten ganzheitlich vorbeugen und heilen. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH (Gesundes Kind).



Nicole Kremling,
Heilpraktikerin und
Tierheilpraktikerin
Kinderheilkunde, Frauen-
heilkunde, Schmerzthera-
pie, Darmsanierung

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Tier-Heilpraktiker
- Fachfortbildungen rund ums Tier
- Sterbebegleitung für Tiere
- TCM für Hund und Katze (ab 2021)

Man sollte glauben, schlafen sei das Einfachste der Welt. Sie sind müde, schließen die Augen und schlafen ein. Wenn Sie das Glück haben, sich gesund, ohne Sorgen und Ängste und in einer sicheren Umgebung schlafen legen zu können, wird das genau so ablaufen.

Wie schnell es durch kleine Unpässlichkeiten, Aufregungen oder Störungen dazu kommen kann, dass der Schlaf nicht so ungehindert kommt, dürfte etwas sein, das jeder erwachsene Mensch schon erlebt hat.

Säuglinge und Kinder schlafen in den seltensten Fällen so viel, wie es ihren Eltern guttun würde. Das sind Pha-

Wenn Schlafen zum Problem wird...

sen, die vorbeigehen und auf die man sich einrichten kann. Trotzdem gibt es hier jede Menge falscher Informationen, die immer noch durch die Kinderzimmer geistern: „Lass‘ den ruhig mal schreien, der lernt sonst nie, sich alleine zu beruhigen.“,

„Erziehung fängt da schon an, wenn Du jetzt nicht hart bleibst, tanzt sie Dir demnächst auf der Nase herum!“

Das Märchen, dass Kinder im Säuglingsalter „lernen“ könnten zu schlafen, ist nicht tot zu bekommen. Und wie schädlich es ist, können wir Heilpraktiker seit einigen Jahren in unseren Praxen sehen.

1946 beobachtete René Spitz (österreichisch-amerikanischer Psychoanalytiker, der als Wegbereiter der Säuglingsforschung und Entwicklungspsychologie gilt) in Waisenhäusern Kinder, die zwar versorgt, aber mit denen sich nicht intensiv beschäftigt wurde. Diese Kinder magerten ab, weinten viel und zogen sich von ihrer Umwelt zurück. Spitz beschäftigte sich intensiv mit der Beziehung zwischen Mutter und Kind im ersten Lebensjahr und den Folgen, die sich durch aktive oder passive Ablehnung des Kindes, Überfürsorglichkeit und abwechselnder Feindseligkeit und Verwöhnung ergeben.

Bis dahin dachte man, Säuglinge bräuchten keine intensive Zuwendung, man wartete mehr oder weniger ab, bis man mit dem Kind kommunizieren

konnte, um es „erziehen“ und nach den eigenen Ansprüchen formen zu können.

Jeder Säugling, jedes Kind hat Grundbedürfnisse, von deren Erfüllung sein Wohlfühl, sogar sein Überleben abhängt. Dazu gehört natürlich Nahrung, Wärme, Hygiene, aber eben auch Berührung und Liebe. Und in erster Linie – Sicherheit.

Sicherheit entsteht durch Vertrauen. Und dazu braucht es deutlich mehr, als nur ernährt und gesäubert zu werden. Bindung entsteht in geringem Maße natürlich auch dem Menschen gegenüber, der das Baby ernährt, aber bei weitem mehr demjenigen gegenüber, der es schützt.

Die meisten Eltern machen es intuitiv richtig. Sie stillen ihr Kind (oder geben ihm das Fläschchen), tragen es mit sich herum, schlafen zusammen mit ihm, richten ihr Leben in der ersten Zeit komplett nach dem Neuankömmling aus.

Ein Kind, das weint oder schreit, tut das, weil ihm etwas fehlt. Das können die profanen Dinge sein: Hunger, Durst, Kälte, Wärme, Schmerzen. Die Ursachen sind dann meist schnell behoben. Es gibt aber auch weniger greifbare Auslöser: Angst, Unsicherheit, Entwicklungssprünge.

Der kleine Mensch liegt im Bett und hat geschlafen, er wacht auf, es ist dunkel, er ist allein. Gerade eben war er noch



bei Mama oder Papa. Die sind jetzt weg. Je nach Charakter und Erfahrungswerten wird sich jetzt leise bemerkbar gemacht oder eben auch gleich geschrien. Das ist ein Hilferuf. „Rettet mich! Ich bin alleine!“. Wenn jetzt jemand kommt, ist alles wieder gut, die Welt ist wieder in Ordnung. Kommt niemand, steigert das die Angst, das Kind verliert sein Vertrauen darauf, dass es geschützt ist. Das ist im

heit erlebt haben, an die sie sich gerne erinnern, einfach nur ihrem Bauchgefühl folgen, wäre das das Beste, das sie für ihr Kind tun können.

Leider leben wir nicht in einer idealen Welt, sondern haben es manchmal mit gesellschaftlichen Zwängen, übergriffigen Menschen oder Manipulationen zu tun, die wir zunächst nicht als solche erkennen.

sein wollen, weil es schön ist, weil man sich geborgen fühlt. Genau dasselbe empfindet das Kind, soll aber trotzdem alleine schlafen.

Erfahrungsgemäß verlassen alle Kinder das elterliche Bett, wenn sie etwas größer sind und das eigene Bett attraktiver finden, vor allem weil man darin auch mehr Platz hat. Das Wissen, immer zu Mama und Papa kom-



Übrigen auch der Grund, warum manche Kinder nur ungern an fremden, unbekanntem Orten schlafen.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen bewegungsunfähig in einem Bett. Sie wachen auf, es ist dunkel und niemand ist da. Jeder von uns bekäme es da mit der Angst zu tun, der erste Impuls wäre zu rufen. Wir sind soziale Wesen, wir wissen, dass wir von anderen Menschen in der Regel Hilfe erwarten können. Nun kommt aber niemand. Was würde das mit Ihnen anstellen? Sie finden den Vergleich abwegig? Nein, das ist er mitnichten.

Ich habe oben geschrieben, die meisten Eltern machen es intuitiv richtig. Aber leider gibt es Ausnahmen. Und das liegt zur Entschuldigung dieser Eltern sehr oft an den äußeren Umständen oder den Menschen, die sie umgeben. In den ersten Wochen sind alle hingerissen, aber irgendwann kommen die vielen ungebetenen Ratschläge, die nicht nötig wären und die gerade junge Eltern mit dem ersten Kind verunsichern.

Natürlich will man alles richtig machen, man verirrt sich auf dem Weg manchmal in Internetforen, zu erfahrenen Eltern oder Sachbüchern, die einem genau erklären, wie das Kind „lernt“ zu schlafen. Würden alle Mütter und Väter, die selbst eine Kind-

Das Kind darf nicht ins Bett

Oftmals wird um das Thema, ob das Kind mit im elterlichen Bett schlafen darf, ein Riesenthema gemacht. Eine der besten Erfindungen der letzten Jahre ist für mich die Erfindung des Anstellbettes. Das Baby hat sein eigenes Bett, ist aber schnell bei Mama und Papa, wenn es Nähe braucht oder Hunger hat. Schläft es wieder ein, kann man es gut zurücklegen, ohne das Bett verlassen zu müssen.

Aber hier finden auch Machtkämpfe statt, die mit „Das Kind schläft auf keinen Fall bei uns im Bett!“ beginnen und letztendlich auch etwas über die Beziehung zum Kind als auch der Partner untereinander aussagen, wenn nur einer diese Meinung vertritt. Es gibt für Mütter wenig Selbstverständlicheres als das Baby bei sich zu haben, natürlich und vor allem auch nachts, wenn man selbst Ruhe braucht. Sollten beide Eltern dieser Meinung sein, das Kind soll alleine schlafen, stellt sich die Frage, ob sie die Not des Kindes, nicht alleine schlafen zu wollen nicht sehen, oder ob sie ihre eigenen Bedürfnisse über die des Kindes stellen.

Normalerweise schlafen auch Ehepartner zusammen in einem Bett. Warum? Weil sie sich lieben, weil sie zusammen

men zu können, wenn man sich nachts unwohl fühlt, ist die Basis für ruhige Nächte, auch wenn das zunächst wie ein Widerspruch klingt. Wenn Kinder weit über das Kindergartenalter hinaus noch bei den Eltern schlafen wollen, liegt es oft daran, dass ein Elternteil das selbst so möchte. Hier gilt es nachzuspüren, wo die Interessen dieses Elternteils liegen und was sich dahinter verbirgt.

Das Kind soll schlafen lernen

„Als die Zeit näherkam, in der ich wieder anfangen wollte zu arbeiten, waren die langen Nächte mit der Gewöhnung unseres Kindes an das eigene Bett, die nur unter großem Protest stattfand, eine große Belastung für mich. Es war praktisch gewesen, das Baby im Elternbett schlafen zu lassen und nicht aufstehen zu müssen, wenn sie nachts aufwachte.“

Aber wenn ich morgens um 6 Uhr alleine aufstehen wollte, war es nahezu unumgänglich, dass Leonora in ihrem eigenen Bett schlief. Schon vorher gab es viele gute Ratschläge, die ich aber nicht mit mir selbst vereinbaren konnte. Ich wollte sie nicht schreien lassen. Ich wollte nicht, dass sie sich allein fühlt.

Als meine Mutter anbot, Leonora für einen Abend zu nehmen, damit mein Mann und ich nach langer Zeit mal wieder ausgehen konnten, versprach sie mir, Leonora nicht schreien zu lassen, sondern zu ihr zu gehen, wenn sie weinte. Wir hatten einen schönen Abend, das Handy blieb still und wir genossen es, als Paar unterwegs zu sein.

Umso schlimmer war die Rückkehr, Leonora hatte gerötete Wangen, das Schlafanzugoberteil war nass geweint und sie atmete seufzend, so wie es Kinder tun, die lange geweint haben. Ihr Zustand sagte alles.

Das Verhältnis zu meiner Mutter, die meinte, ich würde das Kind viel zu sehr verwöhnen, ist seither gestört. Leonora lasse ich nicht mehr alleine mit ihr. Ich gab mir selbst mehr Zeit für den Wiedereinstieg in den Beruf und meine Tochter hat in ihrem Tempo gelernt, in ihrem eigenen Bett zu schlafen. Sie weiß, dass zuverlässig jemand kommt, wenn sie ruft oder weint, das gibt ihr Sicherheit.“ Bettina, 32 Jahre.

Wenn Kinder schreien und feststellen müssen, dass niemand kommt, dann macht ihnen das richtig Angst. Wenn die Eltern dann ein bestimmtes Buch gelesen haben, ins Zimmer kommen, das Kind zu beruhigen versuchen und

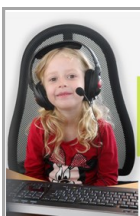
dann wieder gehen, dann ist das fast noch schlimmer, weil das Kind feststellt, dass seine Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es verliert Vertrauen in die Eltern, die Umwelt und das Leben.

In den letzten Jahren beschäftigen sich viele Therapeuten mit genau diesen Menschen, die damals Babys waren und lernen mussten, dass ihre Bedürfnisse nach Nähe und Sicherheit nicht erfüllt werden. Die das Urvertrauen verloren haben und noch heute damit kämpfen.

Natürlich leben wir in einer Welt, in der es Vorgaben gibt, die man nicht einfach verleugnen kann.

Aber, wenn man sich bewusst für ein Kind entscheidet, dann sollte klar sein, dass es sich um einen kleinen Menschen handelt, der mehr als alles andere unsere Liebe, Fürsorge und Nähe braucht. Erziehen findet deutlich später statt, nämlich dann, wenn man argumentieren und das Kind verstehen kann, warum manche Dinge erlaubt sind und andere nicht.

Dieses kleine Wesen, das uns anvertraut ist, sollte groß werden in dem Wissen, dass es für seine Eltern der wichtigste Mensch der Welt ist und dass er bei Ihnen in Sicherheit ist. Auch nachts.



Probieren
kinderleicht

Gastzugang

Sie können ohne Anmeldung, kostenlos und unverbindlich (bei jedem Kurs, der mehr als 6 Termine hat)

- am ersten Termin live schnuppern oder wenn das Webinar bereits gehalten wurde und als Mitschnitt zur Verfügung steht.
- die Aufzeichnungen des ersten Termins ansehen.



Infopaket
anfordern

Infomaterial

Wir senden Ihnen gerne die Infopakete zu unseren Ausbildungen kostenlos zu. Machen Sie sich ein Bild von unserem Angebot! Unser Erfolgsrezept für Sie: hervorragende Online-Ausbildungen und Weiterbildungen, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.



Newsletter

Newsletter

Bleiben Sie mit unserem Newsletter immer auf dem neuesten Stand. Sie erfahren von neuen Webinaren, kostenlosen Vorträgen und Gewinnspielen. Und bekommen nebenbei auch noch interessante Tipps von Isolde Richter und ihrem Dozententeam.

Sie können die Zustellung des Newsletters jederzeit wieder stoppen.

Kinder fördern durch das Horoskop

Jedes Kind ist anders!

Das ist so einfach und doch so bedeutsam für unseren Umgang mit Kindern. Und im Horoskop kann man diese Einzigartigkeit ganz genau und präzise erkennen.

Ich finde es immer besonders schön und berührend mit Eltern über die Horoskope ihrer Kinder zu sprechen, weil sie meistens Fragen stellen, die wirklich von Herzen kommen: Ich möchte mein Kind verstehen! Wie kann ich es fördern? Was braucht es von mir? Wie kann ich ihm helfen, eine aktuelle Herausforderung zu meistern?

Meiner Erfahrung nach passieren dann mehrere Dinge: Es entsteht eine Atmosphäre liebevollen Wohlwollens. Es ist schön, Eltern oder Bezugspersonen dann lächeln zu sehen und gemeinsam die Achtung und Freude an dem Wesen des Kindes, über das wir sprechen, zu teilen. „Ja, genau so ist sie“, scheinen die Blicke zu sagen. Oftmals erlebe ich auch Erleichterung, Entlastung in den Beratungen: „Wir haben ja gar nichts falsch gemacht!“, „Super, jetzt weiß ich, wo ich ansetzen kann“, oder auch: „Dann sind wir ja schon auf einem guten Weg!“ sind Gedanken, die dann aufkommen können.

Auch den ein oder anderen „Aha-Effekt“ kann es geben, wenn z.B. bis dahin unerkannte Talente zur Sprache kommen oder das Bedürfnis hinter einer vermeintlichen Schwäche erkannt werden kann.

Es ist immer wieder ein Geschenk, zu erleben, wie durch die Astrologie Men-

schen zu einem tieferen Verständnis von sich selbst und ihren Mitmenschen gelangen. Und ein ganz besonderes Herzensanliegen ist mir das bei den Kindern. Die Einzigartigkeit, von der wir sprachen, ist auch der Grund, warum verschiedene Kinder auf dasselbe Ereignis, denselben Satz so unterschiedlich reagieren.

Die Tierkreisenergien kann man sich sozusagen als „Filter“ vorstellen, durch die die Welt fällt. Als kleines Beispiel möchte ich (sehr stark vereinfacht und prototypisch) anführen, wie Kinder mit verschiedenen Tierkreisprägungen den Satz „Räum dein Zimmer auf!“ verstehen könnten (*). Für ein Widder-geprägtes Kind könnte es etwa die Einladung in die symbolische Kampfarena sein und als Provokation aufgefasst werden, sodass es mit einem pauschalen lautstarken „Nein!“ reagiert. Ein Kind mit ausgeprägter Steinbock-Betonung könnte denselben Satz als Maßregelung verstehen, als Pflicht, die man tun muss, um vom Gegenüber geliebt zu sein – und vermutlich trotz eventuellem Missmut frei nach dem Motto „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ die Aufgabe erfüllen.

Ein Waage-Kind kann man vermutlich eher überzeugen, wenn man anbietet gemeinsam aufzuräumen, ein in seine Traumwelt versunkenes Fische-Kind registriert die Aufforderung eventuell gar nicht und einem Jungfrau-Kind könnte das Saubermachen sogar Freude machen.

So trifft derselbe Satz jeweils auf andere Bewusstseinszustände, andere „Ohren“. Diese Sicht auf Erziehung und Gemein-



Annika Schramm

Psychologin, Astrologin,
freie Dozentin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Astrologie und Psychosomatik
- Die Psychologie von Tod und Sterben
- Pränatale Psychologie

samkeit entbindet Eltern und Erzieher zwar nicht von der Verantwortung, die eigene Kommunikation und Handlungsweise liebevoll und klar zum Ausdruck zu bringen, kann aber auch entlasten. Das Kind – und im Grunde jeder Mensch – empfängt die Welt, die Verhaltensweisen der Umwelt entsprechend seiner Natur. Das ist auch der Grund weshalb Eltern, wenn sie mehrere Kinder haben, mit demselben Verhalten so unterschiedliche Erfahrungen hervorrufen.

Und der große Vorteil an der Arbeit mit dem Horoskop ist, dass man die Eigenart des Kindes erkennen und sich entsprechend darauf einstellen kann, um die Beziehung harmonischer und verständnisvoller zu gestalten.

Ich möchte nun einige Beispiele aus meiner Praxis nachzeichnen, um darzustellen, wie die Arbeit mit dem Horoskop konkret den Familienalltag verbessern kann. Als Vorbemerkung muss gesagt werden, dass es meiner Ansicht nach nicht möglich ist, allgemeine Ratschläge oder Empfehlungen für die einzelnen Tierkreiszeichen zu geben. Zum Beispiel würde der Widder-Energie der Sport entsprechen und damit als Empfehlung für Kinder



mit einer Betonung dieser Energie gelten. Allerdings ist am Horoskop nicht absehbar, ob das Kind seine Anlage bereits lebt. Es wäre z.B. denkbar, dass die Widder-Energie sehr geistig angelegt ist und daher nicht (ausschließlich) auf der körperlichen Ebene gelebt werden möchte und das Kind überhaupt kein Interesse am Sportverein zeigt. Eine andere Möglichkeit wäre, dass das Kind zwar stark Widder-betont ist, aber Ängste in diesem Bereich vorliegen. Somit wäre es gut zunächst andere Schritte vorzuschalten, bis sich das Kind in die sportliche, dynamische Welt des Widders hineintraut.

Was an den folgenden Beispielen ebenfalls deutlich werden wird ist, dass bei den Themen der Kinder oftmals die Eltern beteiligt sind. Bis zu einem Alter von ca. 14 Jahren gehen wir davon aus, dass das Zusammensein mit den Bezugspersonen stark in die Arbeit mit dem Horoskop einbezogen werden sollte. Auch bei Krankheiten (z.B. Mittelohrentzündung, Bauchschmerzen) des Kindes sollte immer auch berücksichtigt werden, was für Themen im Leben der Eltern bzw. Bezugspersonen gerade aktuell sind. Vereinfacht könnte man sagen: Es ist nicht (nur) das Thema des Kindes, sondern der ganzen Familie. In diesem Sinne wäre es passend zu sagen, die Förderung von Kindern durch das Horoskop beinhaltet automatisch eine systemische Perspektive. So auch im folgenden Beispiel:

ADHS – Familie Strotmann (°)



Frau Strotmann ist die Mutter der acht-jährigen Marlene und kommt in die Beratung, da Marlene seit einigen Monaten in der Schule Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit hat, unruhig ist, dem Unterricht nicht folgen kann und auch der Lehrerin und den Mitschülern gegenüber reizbar und ungeduldig ist. Die Lehrerin hatte bereits

vorgeschlagen eine ADHS-Diagnostik durchführen zu lassen.

Der Planet, welcher astrologisch den Symptomen von Marlene entspricht,



ist der Uranus. Und der anschließende Blick ins Horoskop zeigt eine Venus-Uranus-Opposition – eine Konstellation, die darauf hinweisen kann, dass die innere Unruhe, die Marlene wohl empfindet, Ausdruck eines sozialen Ungleichgewichtes ist. Kinder mit dieser Konstellation fungieren oft im Familiensystem unbewusst als „Blitzableiter“ für Spannungen in der Elternbeziehung. Daher frage ich Frau Strotmann nach der Beziehung zu ihrem Mann. Verwundert berichtet sie, dass es in dieser Hinsicht aktuell überhaupt keinen Grund zur Beunruhigung gebe. Die ganze Familie sei im Moment sehr harmonisch, da sie gerade wieder frisch schwanger sei und sie und ihr Mann sich auf das Baby freuen.

Als ich frage, ob Marlene weiß, dass sie ein Geschwisterchen bekommt, verneint die Mutter: Sie wollte das Ende des dritten Monats abwarten, da sie Marlene nicht belasten wolle, falls es doch zu einem Abgang kommt. Wir erarbeiten, dass es dennoch Sinn macht, Marlene darüber zu informieren, da es ihr einen Teil der inneren Spannung nehmen könnte und vereinbaren, dass Frau Strotmann das nächste Mal gemeinsam mit ihrem Mann kommt. In diesem Gespräch bringe ich wieder meine (astrologische) Hypothese vor, dass Marlene aktuell durch Spannungen in der Elternbeziehung belastet sein könnte und diese durch ihr Verhalten in der Schule „abarbeitet“ bzw. widerspiegelt. Frau

Strotmann reagiert wieder positiv und verneint lächelnd meine Vermutung, Herr Strotmann scheint unangenehm berührt. Schließlich kristallisiert sich im Verlauf des Gespräches immer stärker

folgender Konflikt heraus: Herr Strotmann hat deutlich ambivalente Gefühle gegenüber der aktuellen Schwangerschaft. Er weiß, dass sich seine Frau sehr ein zweites Kind gewünscht hat und ist einerseits erleichtert, dass nach zwei Abgängen nach der Geburt von Marlene sich nun eine stabile Schwangerschaft abzeichnet. Andererseits wird nach und nach deutlich, dass er Schwierigkeiten hat, sich auf die intensive und fordernde Zeit mit einem Säugling einzustellen.

Gerade jetzt sei Marlene etwas unabhängiger und er genieße es, sich mehr auf seine Karriere konzentrieren zu können und auch Zeit für sich zu haben. Die Vorstellung, nun wieder zeitlich und organisatorisch sehr eingeschränkt zu sein, bedrücke ihn und enge ihn ein. In dem Maß, wie sich ihr Mann zunehmend öffnet und seine Widerstände gegen ein zweites Kind zum jetzigen Zeitpunkt zeigt, fühlt sich Frau Strotmann gekränkt, verletzt und auch geschockt. Der Konflikt des Paares liegt nun offen auf dem Tisch.

Ich zeige den Eltern die Verbindung zu Marlenes Verhalten auf und erkläre, dass eine offene Auseinandersetzung und ein altersgemäßer Einbezug des Kindes, Marlene mit hoher Wahrscheinlichkeit sehr beruhigen und entlasten würde. Venus-Uranus-Kinder haben oftmals unbewusst das Gefühl, für Harmonie in der Elternbeziehung sorgen zu müssen und sind sehr sensi-

bel für Spannungen. Wird ein Konflikt offengelegt (ohne, dass er notwendigerweise gelöst werden muss), beruhigt sich das kindliche Nervensystem (Uranus) von ganz alleine.

Das Paar nimmt durch die astrologische Betrachtung die Aufgabe mit, sich (evtl. mit professioneller Hilfe) diesen Themen bewusst zuzuwenden und gemeinsam einen Weg zu finden, wie der Familienzuwachs integriert werden kann.

Schlafschwierigkeiten – Familie Mayer



Ein weniger komplexer Fall ist der der Familie Mayer. Frau Mayer kontaktiert mich, da ihr Sohn Josef, vier Jahre alt, große Probleme beim Einschlafen hat. Astrologisch wird der Schlaf dem Prinzip des Mondes zugeordnet. In Josefs Horoskop steht der Mond im vierten Haus im Stier. Die Planetenstellung zeigt immer sowohl die Ursache, als auch die Lösung eines Problems.

Im Fall von Josef muss also eine „Unterversorgung“ des Mondes mit Stier-Energie vorliegen. Ich frage daher die Mutter, wie die Abendroutine in der Familie ist und es stellt sich heraus, dass sie oftmals spontan abläuft – völlig im Gegensatz zu den erdigen Bedürfnissen des Stiers, der ganz viel Routine, Rituale und Beständigkeit braucht.

Josef ist das Dritte von vier Geschwistern und dementsprechend viel Trubel gibt es bei Familie Mayer, auch beim Schlafengehen. Die Erklärung, dass Josef ein Kind von einem langsameren, behäbigeren Temperament ist, wenn es ums Schlafen geht, ist für Frau Mayer ein Anstoß, ihm diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir überlegen gemeinsam, wie man für ihn eine gewisse Regelmäßigkeit in die Schlafroutine bringen kann. Außerdem

gebe ich ihr den Hinweis, dass für einen Mond im Stier körperliche Berührung sehr wichtig ist, etwa in Form von Massagen, Streicheln, Kuschneln. Einige Wochen später ruft Frau Mayer an und berichtet, dass sie sich nun immer zu Josef ins Bett legt. Sie sind gemeinsam einkaufen gegangen und er hat sich ein Öl ausgesucht, mit dem sie ihm nun die Füße einreibt. Lachend erzählt sie, dass nun die größere Schwierigkeit sei, dass sie nicht gemeinsam mit Josef einschlafe.

Aggressivität – Familie Lehner



Als Letztes möchte ich die Begleitung der Familie Lehner anführen, die auf mich zukam, da der kleine Max (5 Jahre alt) durch seine unkontrollierbaren Aggressionen die gesamte Familie in große Aufruhr versetzt. Die Eltern kommen gemeinsam in die Beratung und sind sichtlich erschöpft und hilflos den Ausbrüchen gegenüber. Aggressionen werden astrologisch dem Planeten Mars zugeordnet. Ein Blick in das Horoskop zeigt ein Mars-Pluto-Trigon, eine Konstellation, die auf eine große körperliche Vitalität und Willensstärke schließen lässt, die sich im Fall von Max anscheinend in der unerlösten, sprich aggressiven Form äußert. Im Gespräch mit Familie Lehner wird klar, dass Max viel zu wenig Möglichkeiten hat, sich seinem Naturell entsprechend auszuleben: Die Familie lebt in einer kleineren Altbauwohnung in der Stadt, die sehr hellhörig ist.

Die Nachbarn sind zwar größtenteils nachsichtig, aber doch lärmempfindlich, sodass Max sein lebendiges, durchaus lautes Naturell hier nicht ausreichend entfalten kann. Auch für die Eltern ist es belastend und sehr anstrengend, ihn ständig zu Ruhe und Stille ermahnen zu müssen. Den Eltern tut es sichtlich gut zu hören, dass ihr Kind kein kleiner Tyrann ist, sondern in meinen Augen eher durch sein Verhalten seine Bedürfnisse nach Bewegung und Lebendigkeit zum Ausdruck bringt. Pluto-Mars muss sich auspowern! Lasst ihn rennen, bis er nicht mehr kann! Steine in Bäche schmeißen! Mit Ästen im Wald herumschlagen! Wild sein! Natürlich braucht es Zeit und Planung, den Raum für die entsprechenden Veränderungen zu schaffen, aber: Der Impuls ist gesetzt, sodass für Max die Notwendigkeit zur Aggression nicht mehr besteht und die Eltern sich an ihrem lebendigen Sohn erfreuen können.

Diese Beispiele zeigen, wie komplex und individuell eine astrologische Beratung ist und warum Pauschalantworten, die auf ein Tierkreiszeichen gemünzt sind, nicht der Einzigartigkeit des jeweiligen Kindes gerecht werden können. Und wie hilfreich es sein kann, im Horoskop eine „Landkarte der Seele“ zu haben, die einen Weg aufzeigen kann, was ein Kind (ein Mensch!) braucht, wie man es fördern und verstehen kann. Dann kann es Freude machen, diesen Weg auch zu gehen.

(*) Hinweis: Damit ist nicht notwendigerweise „das Sternzeichen“ gemeint, sondern eine generelle Betonung der jeweiligen Energie im Horoskop!

(°) Alle Namen abgeändert





Webinar-Veranstaltungskalender - human

Webinar	Anfang	Kosten
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung, Block 2: Ernährungslehre	23.09.2021	295 €
Abnehm- und Gewichtscoach, Block 2: Ernährungslehre	23.09.2021	295 €
Praxiskurse zur HP-Ausbildung: Untersuchungstechniken, Erstuntersuchung, Injektionstechniken	23.09.2021	490 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block C: Praxis und Umsetzung	23.09.2021	295 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block A: Unsere tägliche Nahrung	23.09.2021	295 €
Ernährungsberatung für Kinderwunsch(paare), Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder, Block 2 Ernährungslehre	23.09.2021	295 €
Bachblütenberatung / Bachblütentherapie	27.09.2021	330 €
Heilpraktiker für Psychotherapie, Prüfungsvorbereitung, Herbst 2021	27.09.2021	240 €
Ausleitung-Entgiftung-Darmsanierung	27.09.2021	220 €
Ernährung und Mikronährstoffe in der Schmerztherapie	28.09.2021	150 €
Chakren - Die Räder unseres Lebens (Spirituelle Berater)	28.09.2021	270 €
Endokrinologie in der ganzheitlichen Frauenheilkunde, Block 1: Schilddrüse	29.09.2021	140 €
Qigong bei Burnout und zur Burnoutprophylaxe	30.09.2021	160 €
Entspannungspädagoge, Block 2: Progressive Muskelentspannung	30.09.2021	240 €
Kinderheilkunde, Block 1: Das Kind in der Naturheilpraxis	01.10.2021	175 €
Selbstbewusstsein & Sichtbarkeit	04.10.2021	460 €
Darmgesundheitsberater	06.10.2021	249 €
Praxisführung - Das Praxismodul	07.10.2021	185 €
Qigong - Supervision	07.10.2021	99 €
Homöopathie Ausbildung, Block 4: Miasmenlehre, Nosoden u.a.	11.10.2021	260 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Wechseljahre	11.10.2021	150 €
Anthroposophische Heilkunde	12.10.2021	495 €
Brust Gesund – Brustkrebs ganzheitlich behandeln	12.10.2021	120 €
Schüssler Salze im Alltag	14.10.2021	140 €
Qigong beim Waldbad	14.10.2021	80 €
Prüfungsvorbereitung-HPA für die Überprüfung im Herbst 2021, Block Prüfungssimulationen	16.10.2021	360 €
Karma und Rückführung (Spirituelle Berater)	20.10.2021	130 €
Pränatale Psychologie	20.10.2021	280 €
Endokrinologie in der ganzheitlichen Frauenheilkunde, Block 2: Nebennierenfunktionsstörungen	20.10.2021	140 €
Qigong zur Immunstärkung	21.10.2021	80 €
Säure-Basen-Berater, Grundregulationen der mentalen Stärke	27.10.2021	130 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 1 - Einführung Yin und Yang und die vitalen Substanzen	27.10.2021	240 €
TCM Chinesische Phytotherapie, Block 5 Qi und Blut regulierende Arzneien und Rezepturen	28.10.2021	240 €
Immunsystem stärken	02.11.2021	190 €
Trauerbegleiter Block 1	02.11.2021	249 €
Glückstraining und mentale Stärke für Kinder (Lerncoach)	02.11.2021	315 €
Psychologischer Berater / Lebensberater	03.11.2021	699 €
Schamanischer Heiler, Seelengespräche	03.11.2021	175 €
Kinderheilkunde Block 2 (Ernährung, Bach-Blüten, Aromatherapie)	03.11.2021	140 €
Arzneimittelwissen und Rezeptierkunde für Heilpraktiker, Basiswissen und Rezepterstellung	08.11.2021	55 €
Heilpraktiker für Psychotherapie, Differentialdiagnose	09.11.2021	480 €
Fastenleiter	10.11.2021	99 €
Kinderwunsch	10.11.2021	140 €
Reiki zur Selbstanwendung	18.11.2021	39 €

Webinar	Anfang	Kosten
Pflanzenheilkunde, Block 1: Rezepturen, Wirkstoffe, Einsatz in der Praxis	19.11.2021	135 €
Innere Alchemie (Spirituelle Berater)	22.11.2021	130 €
Webinar Herz-Kopf-Harmonie	23.11.2021	150 €
Arzneimittelwissen und Rezeptierkunde für Heilpraktiker, Typische Medikamente zu einzelnen Organsystemen und Beschwerdebildern	24.11.2021	150 €
Säure-Basen-Berater: Konzepte für die Regeneration der Körperchemie und die Führung eines basischen Lebens	24.11.2021	130 €
Prüfungsvorbereitung für die Überprüfung im Frühjahr 2022, Block 1: Schriftliche Prüfungsfragen	24.11.2021	360 €
Karma-Rückführung üben (Spirituelle Berater)	24.11.2021	60 €
Qigong ÜbungsleiterIn, Online-Block 2	26.11.2021	360 €
Kinderheilkunde Block 3 (Hauterkrankungen und Allergien)	01.12.2021	175 €
Entspannungspädagoge, Block 3: Autogenes Training	02.12.2021	240 €
Onlinetools für die Beratungsarbeit	10.12.2021	99 €
Intuition und Hellsichtigkeit, Außersinnliche Wahrnehmung (Spirituelle Berater)	10.01.2022	195 €
Systemische Beratung und Coaching, Aufbaukurs	10.01.2022	449 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 2 - Die 5 Elemente oder 5 Wandlungsphasen	10.01.2022	240 €
TCM Ohrakupunktur	10.01.2022	325 €
Homöopathieausbildung - Grundlagen der Homöopathie in Theorie und Praxis	10.01.2022	99 €
Trauerbegleiter Block 2	11.01.2022	249 €
Traumdeutung und Traumyoga (Spirituelle Berater)	11.01.2022	235 €
Astrologie und Psychosomatik, Block 1A: Einführung in die 12 Tierkreiszeichen	12.01.2022	340 €
Homöopathie im Alltag: Block Erkältungskrankheiten, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen etc.	12.01.2022	125 €
Faszien– faszinierendes Bindegewebe	12.01.2022	135 €
TCM Fachausbildung: Kindertherapie, Block 1: Einführung in die TCM-Kindertherapie	12.01.2022	360 €
Schamanischer Heiler: Basiskurs Schamanismus	12.01.2022	99 €
Pflanzenheilkunde, Block 2: Einführung in Spagyrik und Gemmo-Therapie	12.01.2022	165 €
Ernährungsberatung für Kinderwunsch(paare), Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder, Block 3: Verdauung und Stoffwechsel, Beratungsbaustein	13.01.2022	190 €
Abnehm- und Gewichtcoach, Block 3: Verdauung und Stoffwechsel, Beratungsbaustein	13.01.2022	190 €
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung, Block 3	13.01.2022	190 €
Vitalstoffberater / Ernährungsberater, Block Verdauung und Stoffwechsel, Beratung	13.01.2022	190 €
Ernährungsberater, Block D: Verdauung und Stoffwechsel, Beratungsbaustein	13.01.2022	190 €
Ernährungsberater, Block B: Ernährungsformen und Diäten	13.01.2022	295 €
Qigong für Kinder und Schüler	18.01.2022	150 €
Heilpraktiker für Psychotherapie, Online-Ausbildungskurs	19.01.2022	1.499 €
Qigong - Der Fünf Elemente Glückskreislauf	20.01.2022	99 €
Schamanischer Heiler, Schamanische Rituale für die Jahreskreisfeste	24.01.2022	275 €
Prüfungsvorbereitung für die Überprüfung im Frühjahr 2022, Block 2: Fallbeispiele I	29.01.2022	360 €
Homöopathieausbildung, Block 5: Homöopathie, Regulationsmedizin und ganzheitliche Heilkunde	31.01.2022	290 €
Sportberatung in der Praxis	01.02.2022	199 €
Lernschwierigkeiten besiegen - Spaß am Lernen (Lerncoach)	03.02.2022	349 €
Qigong ÜbungsleiterIn, Online-Block 3	04.02.2022	120 €
Ayurveda, Block 2: Schönheitslehre, Meditation, Sinnestraining, Massage, Wellness	08.02.2022	170 €
Homöopathie im Alltag: Block Mutter und Kind, Hausapotheke, Impfbegleitung etc.	09.02.2022	125 €
Chakren kompakt (Spirituelle Berater)	10.02.2022	145 €
Prüfungsvorbereitung für die Überprüfung im Frühjahr 2022, Block 3: Fallbeispiele II	12.02.2022	360 €
Kinderheilkunde, Block 4: Prävention von Fehlentwicklungen und Krankheiten im Kindesalter aus Sicht der TCM	14.02.2022	260 €
Pflanzenheilkunde, Block 3: Anwendungsmöglichkeiten Teil I	16.02.2022	165 €
Entspannungspädagoge, Block 4: Mentaltraining und positives Denken	17.02.2022	150 €
Autogenes Training, Oberstufe	21.02.2022	210 €
Spirituelle Berater Basiskurs: Die Welt der spirituellen Lebensberatung	22.02.2022	95 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block E	24.02.2022	190 €
Heilpraktiker für Psychotherapie, Prüfungsvorbereitung, Frühjahr 2022	28.02.2022	240 €



Der Verband freier Tierheilpraktiker e.V. stellt sich vor und erläutert das neue Tierarzneimittelgesetz (TAMG)

Der Beruf „Tierheilpraktiker“ ist – anders als der Humanheilpraktiker - nicht durch ein eigenes Tierheilpraktikergesetz geregelt. Allerdings reglementieren viele andere Gesetze wie z.B. das Tierschutzgesetz die TierheilpraktikerInnen und alle anderen TiertherapeutInnen indirekt in ihrer Berufstätigkeit.

Im Gegensatz zu Tierärzten gibt es für die Tierheilpraktiker keine vom Gesetzgeber eingesetzte *verpflichtende* Berufsvertretung (sog. Kammern). Gerade aus diesem Grund sind Berufsverbände so wichtig. Sie vertreten die Interessen der TierheilpraktikerInnen gegenüber dem Gesetzgeber, den Behörden, der Wirtschaft und unterstützen ihre Mitglieder auch vor Gericht, wenn es um standesrechtliche Probleme geht.

Eine Mitgliedschaft ist immer freiwillig, da die Tierheilpraktiker-Berufsverbände ja keinen Kammerstatus haben. Dies ist leider zum Nachteil der Berufsverbände, denn je mehr Mitglieder ein Verband hat, umso effizienter kann er agieren. Von den angehenden und niedergelassenen TierheilpraktikerInnen ebenso wie den anderen TiertherapeutInnen organisieren sich leider nur ein geringer Teil in Berufsverbänden. Das ist ungünstig, denn es gibt dem Gesetzgeber die Möglichkeit Gesetzesänderungen zum Nachteil der TierheilpraktikerInnen und TiertherapeutInnen durchzusetzen.

Als TierheilpraktikerIn bzw. TiertherapeutIn sollten Sie die Chance nutzen und Mitglied in einem Berufsverband werden, um in der Lage zu sein ihre Interessen stark vor allem gegenüber dem Gesetzgeber vertreten zu können. Wie wichtig das ist, erweist sich gerade jetzt mit dem neuen Tierarzneimittelgesetz (genauerer s. unten).

Wir möchten an dieser Stelle die Möglichkeit nutzen den Verband freier Tierheilpraktiker e.V. - VfT e.V. - vorzustellen:

Gegründet wurde der VfT e.V. im November 1995 in Hamburg von TierheilpraktikerInnen

- um dem Berufsstand des Tierheilpraktikers zu dem Stellenwert in der Öffentlichkeit zu verhelfen, der ihm gebührt,
- um TierheilpraktikerInnen in ihrer Arbeit zu unterstützen,
- um BerufsanfängerInnen Hilfestellung zu geben, sich in ihrem neuen Beruf zu etablieren.

Das sind Punkte, die wir seitdem konsequent verfolgen.

Wir sehen uns aber auch als Kommunikationsforum in den Bereichen Fortbildung und Erfahrungsaustausch in beruflichen sowie standesrechtlichen Fragen. Wir bieten unseren Mitgliedern die Möglichkeit ihre Erfahrungen über unsere VfT-Facebook-Gruppe zu teilen, haben regelmäßig Online-Gesprächsrunden, ermöglichen über Webinare zu unterschiedlichen Themen eine bequeme Fortbildung und geben Updates via Newsletter bei allen praxisrelevanten Gesetzesänderungen.

Selbstverständlich gehört es auch zu unseren Aufgaben, die Mitglieder in fachlichen wie auch berufspolitischen Fragen zu beraten und bei ungerechtfertigten Rechtsverfolgungen zu unterstützen.

TierheilpraktikerInnen sind in der Ausübung des Berufes immer mehr erheblichen, gesetzlichen Einschränkungen unterworfen. Es ist damit zu rechnen, dass in Zukunft durch EU-Beschlüsse die Ausübung des THP-Berufes in seiner derzeitigen Form noch weiter reglementiert werden wird.

Durch unseren intensiven politischen Einsatz in Dachorganisationen wie der Kooperation deutscher Tierheilpraktiker-Verbände e.V. und auch in der Interessengemeinschaft der Tierheilpraktikerverbände (IG THP) arbeiten wir dafür, den TierheilpraktikerInnen eine bestmögliche Basis ihrer Berufsausübung zu erhalten.

Wie wichtig die Arbeit der Berufsverbände ist, zeigt sich am neuen Tierarzneimittelgesetz (TAMG). Dieses Gesetz wird am 28.01.2022 in Kraft treten. Die Presseerklärung der Kooperation deutscher Tierheilpraktiker-Verbände e.V. zu diesem neuen Gesetz - veröffentlicht am 26. 07. 21 vom Verband freier Tierheilpraktiker e.V. auf unserer Webseite und auf Facebook - sorgte unter den TierheilpraktikerInnen und auch unter TierhalterInnen für erhebliche Unruhe.

Hintergrund dafür ist die im Januar 2022 in Kraft tretende "Verordnung (EU) 2019/6 des Europäischen Parlaments und des Rates über Tierarzneimittel". EU-Verordnungen müssen immer in nationales Recht umgesetzt werden und dies hat die Bundesregierung auf den letzten Drücker getan und ein neues Tierarzneimittelgesetz (TAMG) geschaffen. Das zurzeit noch geltende Arzneimittelgesetz (AMG) wird nach Inkrafttreten des Tierarzneimittelgesetzes für uns TierheilpraktikerInnen in unserer beruflichen Tätigkeit nicht mehr gelten.

Gegen dieses, mit "heißer Nadel" gestrickte Gesetz haben nicht nur die Tierheilpraktikerverbände Einwände erhoben, auch bei den Berufsvertretungen der Tierärzte hält sich die Begeisterung stark in Grenzen. Im Detail betrachtet weist das TAMG viele Nachteile auf. Auch in den Regelungen zur Minimierung des Antibiotikaeinsatzes, was eigentlich das große Ziel sein soll, gelingt nicht der große Durchbruch. Dennoch haben verschiedene PolitikerInnen jetzt schon angedeutet, dass eine Novellierung wohl nicht lange auf sich warten lassen wird.

Das Gesetz bringt für TierheilpraktikerInnen einige Änderungen mit sich. Zukünftig dürfen TierheilpraktikerInnen und auch TierhalterInnen Humanarzneimittel nach §2 Abs. 1, 2 und 3a AMG bei Tieren nur noch anwenden, wenn diese von TierärztInnen für das jeweilige Tier abgegeben oder verordnet wurden und eine schriftliche Behandlungsanweisung

derselben vorliegt. Liegt keine tierärztliche Behandlungsanweisung vor, dürfen TierhalterInnen und "andere Personen, die nicht TierärztInnen sind" - sprich Tierheilpraktiker - Arzneimittel bei Tieren nur anwenden, wenn die Arzneimittel für Tiere zugelassen oder registriert sind. Eine Zuwiderhandlung ist eine Ordnungswidrigkeit und kann mit Bußgeld belegt werden.

Dies bedeutet zum Beispiel, dass den TierheilpraktikerInnen künftig nur noch ca. 1,15 % der in Deutschland registrierten Homöopathika zur Verfügung stehen. Damit ist für die klassischen TierhomöopathInnen ein Arbeiten lege artis nicht mehr möglich. Schüssler-Salze und Spagyrika stehen für die Behandlung von Tieren durch Tierheilpraktiker ebenfalls nicht mehr zur Verfügung. In den Augen der Tierheilpraktikerverbände ein Berufsverbot durch die Hintertür. TierheilpraktikerInnen, die nicht vorrangig klassisch homöopathisch arbeiten, trifft dies nicht ganz so hart. Verschiedene Pharmahersteller haben für Tiere registrierte Homöopathika - vielfach sog. Komplexmittel - im Angebot, so dass ein begrenztes homöopathisches Therapieren durchaus möglich ist.

Therapieverfahren wie TCVM, Bioresonanz, Magnetfeldtherapie, Lasertherapie u. a. sind durch das TAMG nicht eingeschränkt. Heilpilze, Bachblüten und Kräuter fallen unter die Nahrungs- bzw. Futtermittelergänzer und können weiter angewendet werden. Bei Kräutermischungen (auch Tinkturen oder Auszüge) muss allerdings darauf geachtet werden, dass sie nicht als Humanarzneimittel zugelassen oder registriert sind.

Ein "Aus" bedeutet das TAMG allerdings für die Blutegeltherapie, sowohl für Hund, Katze, Pferd wie auch für Tiere, die der Lebensmittelgewinnung dienen.

Blutegel sind ein für Menschen vorläufig zugelassenes Fertigarzneimittel und dürfen somit nicht mehr bei Tieren angewendet werden, auch vom Tierhalter nicht. Ebenso dürfen Probiotika oder Pankreasenzyme aus dem Humanbereich nicht mehr vom Tierheilpraktiker oder Tierhalter angewendet werden.

Die auch immer wieder eingesetzte Neuraltherapie ist nur noch möglich mit apothekenpflichtigen Lokalanästhetika, die für Tiere zugelassen sind.

Die Einführung des TAMG bedeutet für TierheilpraktikerInnen und andere TiertherapeutInnen eine extreme Einschränkung der Berufsausübung. Die Tierheilpraktiker-Berufsverbände werden alle rechtlichen und politischen Möglichkeiten ausschöpfen, um gegen dieses Gesetz vorzugehen.

Jutta Schröter Miriam Steinmet
1. Vorsitzende 2. Vorsitzende
Verband freier Tierheilpraktiker e.V.
www.freie-tierheilpraktiker.de

Das Wichtigste nochmal in einer Zusammenfassung:

Der § 50 (2) und (4) TAMG regeln nun, was nur der Tierarzt und was der THP und der Tierhalter am Tier anwenden dürfen.

Wann tritt die Neuerung in Kraft?

Die Änderungen treten am 28.1.2022 in Kraft.

Was darf nur der Tierarzt?

Ist ein Medikament nur für MENSCHEN zugelassen und nicht für Tiere, so darf nur der Tierarzt nach Umwidmung dieses Medikament am Tier anwenden und verschreiben.

In welcher Hinsicht ist diese Neuerung von besonders großer Bedeutung?

Das ist für allem für die klassischen homöopathischen Mittel (Einzelmittel) wichtig-(z.B. Arnika D6, Pulsatille D6) Die allermeisten sind für Tiere bislang nicht registriert. Das bedeutet, dass diese Medikamente nur noch vom Tierarzt am Tier angewendet und verschreiben werden dürfen.

In welcher Hinsicht ist diese Neuerung noch von Bedeutung?

Darunter fallen auch einige Probiotika und Pankreasenzyme, Blutegelbehandlung und pflanzliche Heilmittel, wie z.B. Iberogast u.a.

Was fällt nicht unter die Neuerung und kann weiter wie bisher angewendet werden?

Alle Medikamente, die nicht verschreibungspflichtig sind und die für Tiere zugelassen sind, gleichgültig, ob sie registriert, apothekenpflichtig oder für den Verkehr außerhalb von Apotheken zugelassen sind.

Außerdem Bachblüten (gelten als Nahrungsmittelergänzung), Heilpilze, Horvi-Präparate, Pflegeprodukte, da sie der Gesunderhaltung und nicht der Behandlung von Krankheiten dienen, wie Salben und kolloidales Silber. Auch können Kräuter und Kräutermischungen weiterhin eingesetzt werden, soweit sie auf der Verpackung nicht als Arzneimittel deklariert sind.

Gibt es auch Änderungen bei den Therapieverfahren, die der THP am Tier anwenden darf?

Nein. Der THP kann weiterhin Akupunktur, Phytotherapie, Bachblüten, Magnetfeld, Bioresonanz u.a. durchführen wie bisher - nur müssen die oben aufgezählten Einschränkungen bei der Verordnung von Medikamenten beachtet werden.

Ist zu erwarten, dass das in Zukunft so bleiben wird?

Man kann hoffen, dass die Pharmaindustrie selbst ein Interesse daran hat, dass mehr in der Naturheilkunde verwendete Human-Medikamenten auch für Tiere zugelassen bzw. registriert werden und dann könnten diese wieder ganz normal vom THP und vom Tierhalter am Tier angewendet werden.



Webinar-Veranstaltungskalender - veterinär

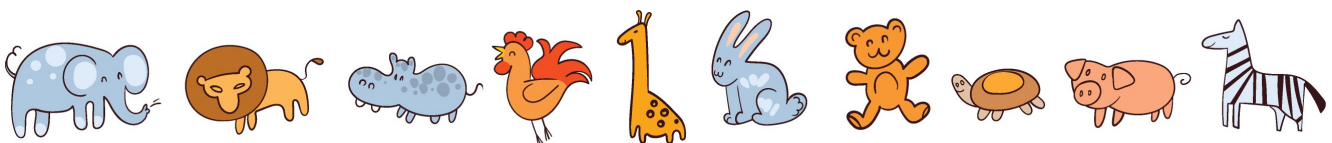
Viel Freude bei den Webinaren!



Webinar	Anfang	Kosten
Mycotherapie für Tiere	22.09.2021	525 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Social Media für THP und TEB	28.09.2021	39 €
Phytotherapie für Tiere	04.10.2021	880 €
Tierheilpraktikerausbildung Block 2b Anatomie und Krankheitslehre Teil 4, Infektionslehre, Geset- zeskunde	05.10.2021	890 €
THP Zusatzausbildung Pferd	06.10.2021	960 €
THP-Praktikumswochenende auf der MonRo-Ranch, Praktikum 3v4	08.10.2021	300 €
Krebs beim Hund, Fachfortbildung für THP	13.10.2021	180 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Lebererkrankungen beim Hund	14.10.2021	39 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Quirlige Hunde - richtig fordern, richtig therapieren	08.11.2021	39 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Leishmaniose	11.11.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Ausleitung und Entgiftung	22.11.2021	39 €
Reiki für Tiere	02.12.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Anamneseerhebung beim Tier	06.12.2021	39 €
Tierheilpraktikerausbildung Block 1a Anatomie, Krankheitslehre Teil 1	11.01.2022	790 €
THP Block 3 Ernährungsberatung für Hund und Katze	12.01.2022	890 €
Schüßler-Salze für Tiere	13.01.2022	79 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Diagnostische Punkte - was sagt mir das Tier, das nicht zu mir spricht?	17.01.2022	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Gesunde Ernährung - Was ist drin im Futter?	31.01.2022	39 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Die gesunde Ernährung des Pferdes	07.02.2022	79 €



Finde 10 versteckte Tiere in diesem Bild!



Antworten findest Du auf der Seite 45

Kleinanzeigen

Wollt Ihr wieder Schwung und Energie in Euer Leben bringen und benötigt ein wenig Starthilfe in Sachen Ernährung, Entspannung und Gesundheits-Prävention?
Meine Schwerpunkte:



- Stärkung des Immunsystems
- Gewichtsreduktion
- Autogenes Training
- Anleitung zu Selbsthypnose und Hypnose Coaching

Weitere Informationen auf:

www.boostyourhealth.de

Ganzheitlich-energetische Psychotherapie, Intuitives Coaching online und Persönliche SinnMantren für Frauen in Sinn- und Lebenskrisen. Für ein Leben in Innerem Frieden, Sinn und Selbstbestimmung. Mit Psychodrama, MET-Klopftherapie, Emotioncode, StimmSinnentfaltung, u.v.m.



Claudia Hirle, SinnEntfalterin von Praxis PAN
www.sinnentfalterin.de

EMBODY YOUR SELF

Anya Lange

Heilpraktikerin in Bonn

- körperorientierte Psychotherapie und
- Traumatherapie mit Somatic Experiencing®
- Geistige Aufrichtung®
- Ernährung & Detox

zur Ruhe kommen, Lebendigkeit spüren, Potenzial entfalten

Termine online und persönlich • 0228 / 24000174 • www.anyalange.de



Stress im Job? Konflikte in der Partnerschaft? Probleme mit der Familie?

Unzufrieden mit dir selbst und/oder deinem Leben? Du hast ein Problem, das dich beschäftigt und du weißt nicht, wie du es lösen kannst? Dann nimm bitte Platz auf meiner virtuellen Psycho-Couch und klicke auf

www.psychocouch.net Hier bekommst du eine professionelle psychologische Beratung per Video-Call, Telefon oder Chat!

Bachblütenberatung bei Ulm,

Yvonne Wilutzki Tel. 07392 / 9394499

"Quantum Level Health™" - Naturmedizinische Beratung, "Functional Medicine". Video Termine Deutsch und Englisch. Diät Protokolle, Gesundheits-Coaching, Problemlösungs-Mentor, Energiefeld Ausgleichen.

Kostenloses Gespräch - "Discovery Call":

<https://discoverysessioncw.as.me/>,

Claudia Wenning, PhD NM,

www.claudiiawenning.com, 001 707 371 6103

CHRISTINE KNÄBLE

mediale Beratung

jenseitskontakte | austausch mit der geistigen welt



mehr infos unter www.christineknaeble.de

Praxis für klassische Homöopathie und Bioresonanz – Heilpraktikerin Petra Büttner



Ihre Ansprechpartnerin im Rhein-Main-Gebiet für Mensch und Tier!

Schwerpunkte: Klassische Homöopathie, Bioresonanz (Analyse und Behandlung), Mykotherapie, Phytotherapie und Hydroxyopathie.

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir:

www.heilpraxis-petra-buettner.de &

www.tierheilpraxis-petra-buettner.de

Fastenwanderwochen mit Yoga – im Blauen Land

Schon öfter darüber nachdacht und noch nicht gewusst, wie? Als ausgebildete Fastenbegleiterin & Yogalehrerin biete ich Euch ereignisreiche Fastenwanderwochen in Bad Kohlgrub an. Ich begleite Euch fachkundig im Fastenprozess, wecke Eure Lebensgeister mit aktivierendem Morgensport, Yoga-Einheiten und wunderbaren Wanderungen und gebe Euch viele Tipps für die Zeit nach dem Fasten. Ich freue mich auf Euch!

Anette Mayr **Mehr unter: www.relaxt-fasten.de**

Achtsames Naturerleben Sabine Borchert

Integrative Garten- und Landschaftstherapeutin

Kursleiterin Waldbaden/Achtsamkeit im Wald

Psychologische Beraterin/Natur-Coach

Gesundheitspraktikerin BfG (DGAM)

Phytotherapie/Wildpflanzenkunde

Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie,

Waldtherapie/Waldmedizin und Green-Care

www.achtsamesnaturerleben.com



Katapultiere dich selbst mit der Ausbildung zum **SMARTh Fit Me Coach** an den Puls der Zeit. Starte GANZHEITLICH SMARTh durch mit dem, was gerade jetzt für jedermann gefragt ist: gesunder Lifestyle in all seinen Facetten! In der Ausbildung lernst du alles über gesunde, vitalstoffreiche Ernährung, Fitnessstraining & Achtsamkeit.

Alle Infos unter <https://smarthfitme.de/ausbildung>

Naturgartenberatung

insektenfreundliche Balkon- und Topfbepflanzungen

Förderung der Artenvielfalt, Vorträge, Workshops und Seminare

Michaela Schwöd,

Lehmannstr. 5, D- 95659 Arzberg

09233/ 4120,

michaela.schwoed@web.de

<https://www.facebook.com/hortusstoffihausianos>

www.hortusstoffihausianos.com



Taraxacum Rebekka

Spirituelle Beratung

Du hast eine schwierige Lebenssituation? Hast Du einfach nur eine

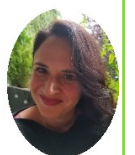
Frage zu Deinem Lebensweg? Mein

Tätigkeitsbereich liegt in der Beratung

sowie Begleitung bei verschiedensten Lebensfragen. Dabei werde ich von Tarot-, Orakel- oder Engelskarten und Pendel unterstützt.

Handy: +49 157 822 01254

Email: rebekka@taraxacum.one Homepage: www.taraxacum.one



Kleinanzeigen




biovitales
Alles für Gesundheit und Wohlbefinden

Inh. Norbert Traub
Bahnhofstraße 9
86529 Schrobenhausen
Tel.: 08252-9104751
www.biovitales.de info@biovitales.de
Laden-Öffnungszeiten:
Do: 10-12:30 Uhr & 16:30-18:30 Uhr & Sa.: 10-12:30 Uhr

Edelsteine/Mineralien
Räucherwaren
Seminare & Workshops
Pendel/Einhandruten, Klangschalen
Edelsteinschmuckherstellung
& Reparaturservice
Salzkristalllampen, Kerzen
Effektive Mikroorganismen
Geschenkartikel

Raum für Begegnung



Praxis für anthroposophisch-systemische Familienberatung und Entwicklungsbegleitung. Familienaufstellungen. Workshops und Seminare.

Julia Ring
76744 Wörth am Rhein
0179-2348731
www.raum-fuer-begegnung.info

Ihr persönlicher Gesundheitscoach (auch Online)

www.manuela-lippert.de



0160/95510754
Manuela Lippert
Gesundheitsberatung

Akupunktur ohne Nadeln mit Biophotonen: schnelle Hilfe bei Schmerzen und chronischen Herausforderungen
Burnout-Prävention & Begleitung **Ernährungsumstellung, Kuren**
Unterstützung bei **systemischen Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)** Zellgesundheit

SCHLAFSTÖRUNGEN? GEDANKENKREISE? SCHMERZEN?

Achtsamkeit kann eine große Unterstützung dabei sein, den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen.

Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
>>> Neuer Online-Kurs ab Mitte Oktober <<<
Präventionskurs - die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.
www.katharinapfundt.de



Tierheilpraxis & Tierphysiotherapie

Christine Ganß
Rothgasse 1, 96242 Sonnefeld
Terminvereinbarung unter 0178-983 46 49
www.tierphysio-wetterau.de



Spirituelle Lebensberaterin
Heilerin
Behandlung von Menschen & Tieren
Therapeutic Touch
Autorin
Sabine Kalbus
Termin nach Vereinbarung
sabinekalbus@gmx.de
Mobil 0175 - 268 29 27

WENN TRAUMABETROFFENE FRAUEN GEBÄREN

DEN EINFLUSS VON TRAUMA UND FRÜHER SEXUALISIERTEN GEWALT AUF GEBÄRENDE VERSTEHEN.
Weiterbildung für Angehörige der Heilberufe wie Geburtshelfer, Psychotherapeuten, Heilpraktiker und beratende Berufsgruppen.
www.wenn-traumabetroffene-frauen-gebaeren.de
Zertifizierter Workshop „When Survivors Give Birth“ nach Penny Simkin und Phyllis Klaus


Du bist nicht allein

Für Dich
Für Dein Leben
Für Deine Familie



Erährungs- Gesundheits- und Lebensberatung

Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben...
Andrea Fürmetz – www.andrea fuermetz.de
mail@andrea fuermetz.de – Mobil: 01525-595 2217



PRAXISRAUM ZU VERMIETEN IN MÜNCHEN-OST

Wir übernehmen eine gut gehende Tierphysiotherapie-Praxis in München und werden dort ab dem 9. August ein Kleintier-Rehazentrum eröffnen.
Hierfür vermieten wir einen 10 qm großen, hellen Raum an eine/n THP, um ein möglichst breites Behandlungsspektrum zu bieten.
Interessiert? Dann freuen wir uns über einen Anruf.
Anja Kropp: 0171-91 89 760 | Bettina Rinjes: 0160-93 15 99 94

NATURHEILPRAXIS LAURA QUIRIN IN BADEN-BADEN

Ich biete psychologische Beratung, Aromatherapie, Farbpunkttherapie nach Peter Mandel, Fußreflextherapie, Dorn-Breuss-Fleig Therapie, akute und chronische Schmerztherapie.
www.laura-quirin.de
Mail: info@laura-quirin.de
Mobil: 0176-81302701

buon viando®

Schweizer Frischfleisch, Trockenbarf und Nahrungsergänzungen für BARFER
Wir sind eine Schweizer Firma mit einem BARF-Sortiment aus 100% Schweizer Fleisch.
Die Inhaberin füttert seit 20 Jahren frisch, hat Ausbildungen bei Swanie Simon u. der Isolde Richterschule vorzuweisen, ist Referentin von Seminaren u. hat als Autorin ein Buchlein verfasst. Ehrlichkeit u. hohe Qualität zu fairen Preisen begleitet die Firma seit 2009.
www.buonviando.ch +41 76 366 05 45



Grüne Wälder, blaues Wasser – Eintauchen in die herrliche Natur der Mecklenburgischen Seenplatte und des Müritznationalparks



Liebevoll eingerichtetes Ferienhaus am Plätlinsee für Muße und Erholung. Viel Platz, innen und außen. Wir legen Wert auf achtsame Gäste, die Naturschutz, Ökostrom sowie persönliche Weiterentwicklung zu schätzen wissen.
<https://www.thewrightplace.de/natur-angebote/>

Kleinanzeigen



Ihr sucht tolle, ausgefallene italienische und französische Damen-Mode für Junge und Junggebliebene? Egal ob MISSY, ANGELLE MILAN, VEGAS Paris oder eines unserer anderen Label - Ihr werdet bestimmt das Richtige für Euch finden.
Schaut doch einfach mal vorbei:
www.tinas-fashion.com
Wir freuen uns auf Euch!

Sie wollen sich selbstständig machen oder haben bereits Ihre Beratungspraxis eröffnet, aber die professionelle Kommunikation fehlt noch? Als **B.A. Grafik Designerin** erstelle ich Ihnen von Logo, Visitenkarten, über Flyer und Broschüren bis hin zu einer Webseite alle Kommunikationsmittel, die Sie für einen erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit brauchen.

Anfragen an Madeleine.zepelin@gmx.de

Du bist HP / HPP / PB und willst mit deiner Praxis starten, doch irgendetwas hält dich zurück?

Was sind die "Bremsen" auf dem Weg zu mehr Erfolg?

Mit meiner Erfahrung als Moderator und Coach helfe ich dir gerne dabei, hörbarer und sichtbarer zu werden:

www.dirk-schumacher.de



Lerntherapie & Lerncoaching (Online)

Besteht bei deinem Kind eine **Rechen-, Lese- oder Rechtschreibschwäche**?

Liegt vielleicht sogar eine **Legasthenie oder Dyskalkulie** vor?

Auf Basis einer gründlichen Diagnostik fördere ich dein Kind entsprechend seiner Bedürfnisse. Nimm gerne unverbindlich Kontakt mit mir auf.

0176 - 24 27 64 10

www.anja-dunkelmann.de lernen@anja-dunkelmann.de

Kosmobiologische Beratung

Astrologisch psychosomatische und psychologische Beratung
Seelenplan ihres Kindes
Astrologie & Ernährung, „Sternenküche“

Elke Adam-Eckert, Dipl. Astrologin API
Weilertalstraße 1a, 79379 Müllheim
Tel. 07631/74 09 10 oder 0176/21 41 97 51
www.kosmobiologischeberatung.de
info@kosmobiologischeberatung.de



<https://webimy.de/> **WEBIMY** info@webimy.de

Ihre Digitalagentur aus Kenzingen, Freiburg und Umgebung.
Benötigen Sie eine neue Website? Relaunching Ihrer bestehenden Website? Mobile-Apps für Ihre Produkte? WEBIMY ist Ihr richtiger Partner. Wir arbeiten zusammen bis zum **Erfolg**.

Praxis für Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz



Evelyn Nicole Lefèvre-Sandt
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Beratung - Therapie - Coaching

Behandlung von Ängsten, Unsicherheiten, Depressionen, Schlafstörungen, in Lebenskrisen und schwierigen Umbruchzeiten; Burn-out-Prävention, Burnouttherapie, Selbstbewusstseinstraining, Trauerbewältigung. **Termine nach telefonischer Vereinbarung**
Schwester-Waltrudis-Str. 5 – 65552 Limburg, Tel.: 06431-5926698
www.beratungspraxis-lefevresandt.de



"Flüssiges" Resveratrol

- hoch bioverfügbar -

- ✓ Aktiviert das Anti-Aging-Gen SIRT1
- ✓ Steigert den Stoffwechsel und das Energielevel
- ✓ Unterstützt die Herz- und Augengesundheit
- ✓ Hilft im Kampf gegen Entzündungen
- ✓ Unterstützt den natürlichen Zellschutz u. v. m.

Kostenloses eBook: <https://ebook.tanja-gerber.de>



Finden Sie mit waldgestütztem Resilienzcoaching wieder zu sich selbst, zu mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit und Lebensqualität. Reduzieren Sie wirksam Stress – und profitieren Sie dabei auch vom Safe & Sound Protocol (SSP) nach Dr. Stephen Porges, das in Deutschland bislang nur selten angeboten wird.

Erfahren Sie mehr unter www.redfox-coaching.com



Der Schlüssel zur Königskraft, Leichtigkeit und Gesundheit liegt in ihrem Selbst

Therapeutische Hypnose	Energetische Chakra-Arbeit/Prana
Gesprächstherapie nach Rogers	Schamanisches Reisen
Leben mit Schmerz/Krankheit	Coaching u. v. m.

www.Heilpraktikerin-Niemeier.de

Tel.: 0 29 41 / 922 86 68

Pappelallee 17a; 59557 Lippstadt

Zypern Retreat

Gästezimmer direkt am Meer mit Pool bei HP, spezialisiert auf autoimmune Erkrankungen.

Das ganze Jahr möglich.

Anwendungen wie Akupressur, Massagen, Ernährungstherapie, Chi Gong, Hypnosetherapie usw.

Anfragen: wlkrgrb@aol.com oder [whatsapp 357/97684819](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

Belinda Walker-Garba

Pranayama & Breathwork Teacher Training



- 100 Stunden live begleitete Online-Ausbildung
- klassisches Pranayama, modernes Breathwork, Anwendung von Pranayama im Ayurveda, Atemtherapie und vieles mehr

Alle Infos unter

<https://www.drnadinewebering.com/pranayama-tt/>

Erfolg beginnt mit Verstehen

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Bachblüten ∞ Numerologie ∞ Tarot ∞ Ernährung ∞ Gesundheit

Seminare ∞ Buchhaltung ∞ Büromanagement

Christina Blender, Dipl.-Betriebswirtin (BA), zertifizierte

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin & Bachblütenberaterin

Sankt Märgen ∞ Tel. +49-172-76 660 96

Email: cjb.beratung@gmail.com

Instagram: [cjb.beratung](https://www.instagram.com/cjb.beratung)

Kleinanzeigen

Erlebnisse, die uns überfordert haben, können uns das Leben ganz schön schwer machen.

Beispielsweise ein Unfall, nach dem du nicht mehr entspannt ins Auto steigst oder ein belastendes Ereignis anderer Art. Für solche



Traumatisierungen hat sich die Arbeit mit EMDR als sehr wirksam erwiesen. In meiner Praxis im Kreis Bad Tölz biete ich EMDR im Rahmen von Beratung und Therapie an.

nicole-schricker.de

Die phantastische Reise auf dem Regenbogen

Phantasiereisen für Kinder und Kind-Geliebte von Kirsten Schwörer.

Ein Buch mit liebevoll illustrierten Traumreisen zum Entspannen und Träumen; 112 Seiten; Als besondere Geschenkidee: Handsign. Hardcover Ausg. mit pers. Widmung (€17,90) bei

Kirsten.Schworer@gmx.de oder (0152) 53 41 69 83.

Auch als e-book oder Paperback bei <https://tredition.de>

Endlich Zeit für sich haben, um ganz heil zu werden mit **HEILFASTEN**

auf der schönen Insel Fehmarn!
Jeden Tag Ayurvedische Massage oder Fussreflexzonen-Massage, Basischen Leberwickel, Sport, Wandern, Sauna, Schwimmen uvm.

Neugierig? Dann schau mal und melde dich unter: ayurvedische-massagenundfastenwandern.de
oder: 0176-52101360 bei Kerstin



Tierheilpraktikerin Julia Harmening
Steinstraße 1, 38518 Gifhorn
www.praxis-thp.de
info@praxis-thp.de

*Manchmal ist es nicht der Körper
der krank oder müde ist, sondern die Seele...*



MENSCH & TIERHEILPRAXIS

Melanie Kessler

Energiearbeit - Tierkommunikation - Tierheilpraxis

Tel.: +49 (0) 174 / 62 30 560 | E-Mail: info@tierheilpraxis-kessler.de

[f](https://www.facebook.com/tierheilpraxis-kessler.de) [i](https://www.instagram.com/tierheilpraxis-kessler.de) www.tierheilpraxis-kessler.de

TERMINE NACH VEREINBARUNG



Watercolorella | Ute Freier
Handgemalte Aquarellpostkarten
Online-Shop:

WWW.WATERCOLORELLA.DE

Hasenbau

Genussvolle Ferien im Breisgau

Zirbenholz trifft Heilerde

3 ökologische Ferienappartements im Holzhaus in versch. Größen
Entspannung in Sauna und Bio-Energie-Pool (ab 06/2021)

Nachhaltige Ferien mit geringem CO₂-Abdruck; Fahrradverleih

Familie Färber – Hasenacker 2 – 79336 Wagenstadt

Email: ferienappartementshasenbau@web.de

Instagram: [Ferienappartments_Hasenbau](https://www.instagram.com/Ferienappartments_Hasenbau)

Buchbar über Airbnb

In der 5-teiligen

Grundausbildung Craniosacrale Osteopathie

werden die Herangehensweise der Craniosacraltherapie und die grundlegenden Behandlungsmöglichkeiten gelehrt. Jeder Kurs beinhaltet die Arbeit im Plenum und praktische Partnerübungen zum Erlernen der Griffe und Grifffolgen unter Anleitung. Ab 15./16.10.2021. Weitere Infos:

Jutta Kiesel-Klingbeil, T: 08151-9669770, www.mehr-weitblick.de

Fortbildung **TCM und Trauma**

am 26.11.2021 mit Dr. Birgit Seybold-Kellner -

Fast alle Menschen reagieren auf ein traumatisches Ereignis mit Angst und einer körperlichen Stressreaktion. Mit Akupunktur und (T)CM stehen gute therapeutische Methoden zur Verfügung, um

Patient*innen mit Traumata zu unterstützen. Weitere Infos:

Jutta Kiesel-Klingbeil, T: 08151-9669770, www.mehr-weitblick.de

Sehen Sie sich nach Ruhe, Waldspaziergängen und einer Auszeit in der Natur? Dann ist unser Waldseechalet genau das Richtige für Sie!



Tulpenweg in 35325 Mücke | www.waldhauszeit.de |

info@waldhauszeit.de | Tel. 0176-248 483 14 |

[instagram.com/waldhauszeit](https://www.instagram.com/waldhauszeit) | [facebook.com/waldhauszeit](https://www.facebook.com/waldhauszeit)

ACT in Praxis



ACT in Praxis

Termine nach Vereinbarung ab 01.10.2021
Bitte unter muellerantje72@gmail.com

Praxisgründung

Termine nach Vereinbarung
ab 01.09.2021
bitte unter
muellerantje72@gmail.com



**Hier sind
die Lösungen
zu dem Rätsel
auf der Seite 41**

Unser Partnershop



Kennen Sie schon unseren Partnershop?

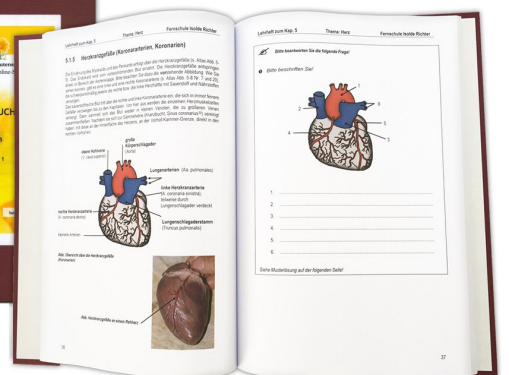
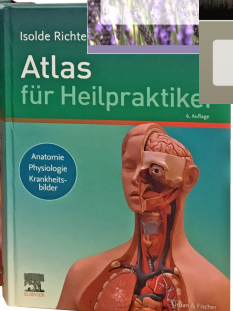
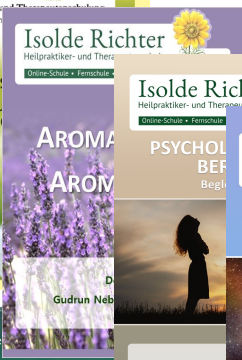
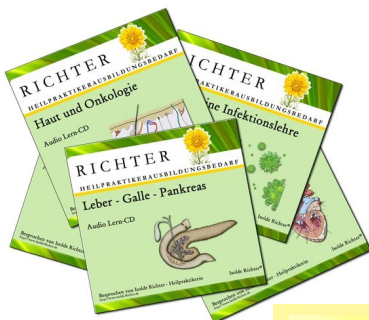
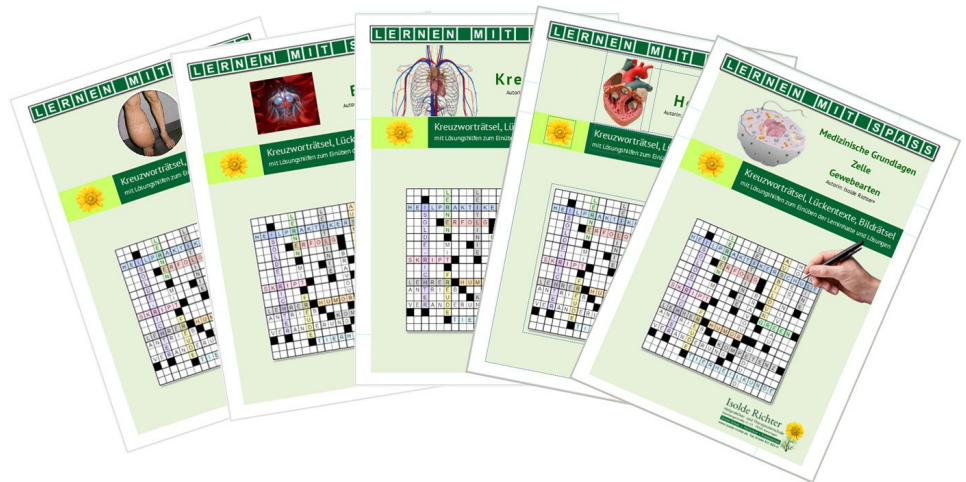
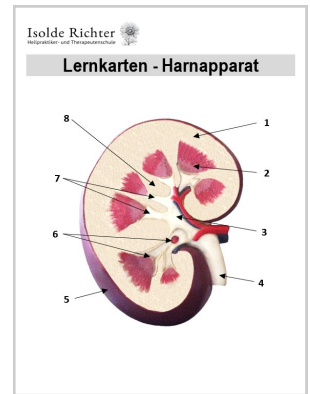
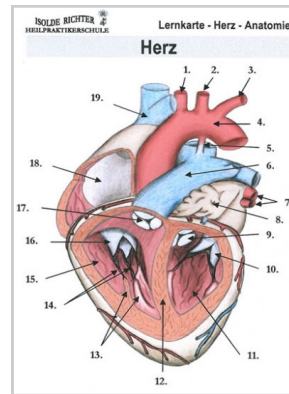
Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sie mit allem zu versorgen, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.

Hier erhalten Sie z.B. die aktuellen **Lehrbücher** von Isolde Richter, **Hörbücher** (als Download) und **Lernkarten** zu den wichtigen Themen Ihrer Heilpraktikerausbildung. Für noch mehr Spaß beim Lernen sorgen die liebevoll gestalteten **Rätselfeste**, in denen Sie themengebunden Kreuzworträtsel, Gitterrätsel und Lückentexte finden.

Aber auch für die Praxistätigkeit

gibt es einiges zu finden, wie z.B. gebundene **Skripte** zu unseren Therapie-Ausbildungen, **Fachbücher** zur Naturheilkunde, **Kartensets** zu Bachblüten und Heilsteinen, sowie bestens geeigneten Einsteiger-**Praxisbedarf** wie Blutdruckmessgerät und Co. runden das Angebot ab.

Stöbern Sie unter www.heilpraktiker-online-shop.de und bestellen Sie direkt online.



Kostenlose Online-Tagungen 2021

www.isolde-richter.de/heilpraktikerschule-und-therapeutenschule/online-tagungen



4. Online-Tagung Frauenheilkunde am 02.10.2021



Möchten Sie regelmäßig über alle unsere kostenlosen Onlinetagungen informiert werden?

Dann fordern Sie über unsere Homepage

www.Isolde-Richter.de

unseren kostenlosen Newsletter an!

1. Online-Tagung Männerheilkunde am 20.11.2021



Geplant für 2022: Esoterik, Frauenheilkunde, Tiergesundheit und vieles mehr...

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei, die Termine werden noch bekanntgegeben.

Impressum

Herausgeber

Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter
Tages-, Seminar-, Therapeutenschulungen,
Üsenbergerstraße 11 - 13 / 79341 Kenzingen
Tel. 07644 / 927 883-0, Fax 07644 / 927 883 - 40, E-Mail: Info@Isolde-Richter.de,
www.Isolde-Richter.de

Verantwortlich für den Inhalt

Isolde Richter, Schulleiterin, Adresse siehe vorstehend

Druck

Herter-Druck GmbH, Tullastraße 10, 79341 Kenzingen

Erscheinungsweise

2 x jährlich jeweils zum 1. Oktober und zum 1. März

Benutzerhinweise

Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Manuskripthinweise

Die Schule geht davon aus, dass der Autor für alle zur Publikation eingereichten Texte und Abbildungen das Recht zur Veröffentlichung hat und Urheberrechte Dritter nicht berührt sind. Wir behalten uns vor, die eingereichten Arbeiten reaktionell zu bearbeiten und evtl. zu kürzen.

Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos und andere Materialien kann keine Haftung übernommen werden.

Sie erhalten diese Zeitschrift als kostenlose Information, weil sie anlässlich Ihrer Teilnahme an einem Ausbildungskurs an unserer Schule in die Verarbeitung Ihrer übermittelten Daten zum Zwecke der Information über die Schule und ihre Kursangebote eingewilligt haben. Wenn Sie diese Zeitschrift nicht weiter bekommen möchten, dann können Sie der Verwendung Ihrer persönlichen Zugangsdaten jederzeit brieflich, telefonisch oder per E-Mail widersprechen unter den oben angegebenen Zugangsdaten der Herausgeberin. Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.Isolde-Richter.de.

Copyright

Wir behalten uns das Recht vor, die Zeitschrift oder Teile davon in sämtlichen Medien zu verbreiten.

Bildnachweise

Titelbild: ©Volodymyr TVERDOKHLIB@shutterstock.com,
©verOnicka@shutterstock.com.
©Isolde Richter, ©Gudrun Nebel, ©Cathrin Müller,
©fizkes@shutterstock.com, ©FamVeld@shutterstock.com,
©Billion Photos@shutterstock.com, polya_olya@shutterstock.com, Africa
Studio@shutterstock.com, Zvereva Yana@shutterstock.com, Golden-
Sikorka@shutterstock.com, Leon Rafael@shutterstock.com, ©Irki
St@shutterstock.com, ©PEPPERSMINT@shutterstock.com, ©George
Rudy@shutterstock.com, ©Volodymyr TVERDOKHLIB@shutterstock.com,
©JeniFoto@shutterstock.com, ©Lyudmyla-Kharlamova@shutterstock.com,
©Mimma Key@shutterstock.com, ©KieferPix@shutterstock.com,
©Hrecheniuk Oleksii@shutterstock.com, ©Tom Tietz@shutterstock.com,
©VGstockstudio@shutterstock.com, ©altanaka@shutterstock.com,
©Lithiumphoto@shutterstock.com

Rechte

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: 16. September 2021



Aus- und Weiterbildungen für Heilpraktiker und
Heilpraktiker für Psychotherapie, Therapeuten,
Berater, Coaches und medizinisch Interessierte.

Isolde Richter

Naturheilschule

Tagesschule • Fernschule • Onlineschule



www.Isolde-Richter.de ▪ Info@Isolde-Richter.de ▪ +49 7644/92 78 83-0