



Gedanken zum Thema Verletzungen

Gabriele Kauber
Homöopathie-Zertifikat SHI und SHZ, D-Leutenbach



Von den meisten Menschen, die sich eine Verletzung zugezogen haben, wird man als erste Reaktion oftmals Sätze wie «Das hat mir gerade noch gefehlt!» oder «Wie konnte das denn passieren?» zu hören bekommen. Und während das Umfeld Kommentare wie «Was für ein Pechvogel!», «Oh, die Arme!» oder «Das ist jetzt aber ein ganz schlechtes Timing!» von sich gibt, werden sich sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen mit den tröstlichen Worten wie «Da hast du aber nochmal Glück gehabt!» oder «Es hätte noch schlimmer kommen können!» schliesslich notgedrungen in die neue Situation fügen.

Ist die akute Schmerzphase vorüber und sind alle organisatorischen Fragen im Umfeld geklärt, begibt sich der Verletzte auf seinen weiteren Heilungsprozess. Je nach Charakter der Person und je nach Ausmass der Auswirkungen auf die kommenden Wochen oder sogar in schwereren Fällen auf das gesamte weitere Leben, wird der Verletzte verschiedene emotionale Phasen durchlaufen, die von Wut über sich selber oder über einen anderen Unfallverursacher, über Zukunftsängste wie es weitergehen soll, über Verzweiflung infolge von chronischen Folgeschmerzen bis hin zu Depressionen gehen, die seine Lebensqualität massiv beeinträchtigen können. Die hierbei allzu verständliche Frage «Warum ich?» wird dem Betrof-

fenen jedoch keine wirklich vernünftige und nachvollziehbare Antwort beschaffen, sondern ihn in einer Dauerschleife von Selbstmitleid und Stagnation verharren lassen, die seiner Genesung auf allen Ebenen im Wege steht.

Vielmehr sollte er auf seine Lebensumstände und persönlichen Hintergründe blicken, die zu dieser Verletzung oder zu diesem Unfall geführt haben. In den meisten Fällen wird der Auslöser die Unachtsamkeit der Person selbst oder des Unfallverursachers bzw. der Unfallbeteiligten sein. Wer sich die wertvolle Zeit zur Innenschau und Reflexion nimmt, wird letztendlich auf die wirklich sinnhafte Frage kommen, nämlich auf das «Wozu ist mir das passiert?», auf die



man nach einem innerlich durchlebten Reifeprozess eine wirklich nützliche Antwort erhalten kann und die dem weiteren Leben einen tieferen Sinn, vielleicht zum ersten Mal überhaupt einen Sinn oder sogar den wahren Lebensinn jedem Einzelnen eröffnen kann. Das Schlüsselwort hierzu ist die Achtsamkeit, die schon seit Tausenden von Jahren in vielen Kulturen gelebt wurde und die heutzutage auch in unserer westlichen Kultur dankenswerterweise immer mehr die Beachtung erfährt, die sie verdient. Schliesslich trägt sie dazu bei, dass wir bewusster auf uns und unser Umfeld achten und angemessener auf Situationen reagieren lernen können, die unser inneres Gleichgewicht stören.

Hierzu hat uns Dr. Mohinder Singh Jus in seinem Buch «Die Reise einer Krankheit» am Ende des Kapitels «Gesundheit, Krankheit und Heilung» die folgende wertvolle Zusammenfassung hinterlassen, die sowohl auf jegliche Art von Erkrankung als eben auch auf Verletzungen angewandt werden kann:

«1. Krankheit ist nicht getrennt vom Leben als Ganzes. Sie kommt nicht von aussen, sondern nimmt ihren Beginn im Innersten des Menschen. Krankheit ist eine Ebene, sie ist das Gegenstück zur Gesundheit.»

In Bezug auf Verletzungen bedeutet dies, dass der Betroffene nicht einfach nur mal Pech gehabt hat und momentan unachtsam gewesen war, sondern dass er bereits eine innere Bereitschaft für eine Verletzung in sich getragen

hatte. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen Extremsportler, eine Büroangestellte oder ein Schulkind handelt. Die vorausgegangenen Lebensumstände, die persönliche Vorgeschichte und natürlich auch die konstitutionelle Verfassung haben bereits den Grundstein für eine mögliche Verletzung gelegt bevor sie überhaupt auftrat.

«2. Krankheit ist nichts anderes als der veränderte Zustand von Gesundheit, was sich durch verschiedene funktionale und organische Symptome äussert. Symptome sind lediglich Warnsignale für die innere Disharmonie.»

Ganz gleich, ob es sich um eine Verstauchung, Zerrung, Quetschung, Fraktur, Verbrennung oder Stichwunde handelt oder ob sich der Betroffene in die Zunge gebissen hat, der Organismus sendet eine Botschaft, die dem Verletzten etwas mitteilen möchte. Vielleicht ist er zu hektisch gewesen und hat wieder mal fünf Dinge auf einmal erledigen wollen. Dann signalisiert ihm der Körper gezwungenermassen, dass er dringend eine Pause benötigt, um wieder zu seinem gesunden Rhythmus zurückzufinden. Oder seine innere Instanz verordnet ihm eine Ruhepause, um ihn zurück auf seinen persönlichen Lebensweg zu führen oder ihn sogar auf einen notwendigen Richtungswechsel in seinem Leben vorzubereiten. Es lohnt sich auf jeden Fall bei einer Verletzung nach innen zu horchen und die Zeichen des Körpers besser verstehen zu



lernen, um zukünftig besser auf sich aufpassen zu können.

«3. Heilung ist nur durch die dynamische Unterstützung der Lebenskraft möglich, damit diese sich selbst befreien und die Gesundheit wiederherstellen kann. Homöopathie hält sich streng an diese von der Natur vorgegebenen Prinzipien und verschreibt potenzierte, dynamische Mittel, welche die dynamische Lebenskraft stimulieren.»

Was für ein Segen, dass es die Homöopathie gibt, die mit ihrer feinstofflichen Dynamisierung dem Verletzten nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf geistig-seelischer Ebene Heilung bringt. So wie das homöopathische klassische Erste-Hilfe-Mittel *Arnika* nicht nur Schmerzen, Schwellung oder Bluterguss rasch wieder verschwinden lässt, sondern auch den auf der geistigen Ebene ausgelösten Schock wieder beseitigt, sodass der Betroffene seine Angst vor Berührung ablegen und die ihm angebotene Hilfe annehmen kann. Mit seinem Buch «Verletzungen homöopathisch behandeln» hat uns Dr. Mohinder Singh Jus einen wunderbaren Schatz hinterlassen, der mit den verschiedenen Arzneimittelbeschreibungen und persönlichen klinischen Tipps zu jedem Verletzungskapitel, der zusätzlichen ausführlicheren Beschreibung von ausgewählten Arzneimitteln und dem am Ende des Buches anhängenden sehr hilfreichen kleinen Repertorium, das von seiner Ehefrau Dr. Martine Jus zusammengestellt worden ist,

in keiner Praxis und in keinem Haushalt fehlen sollte.

Zur Unterstützung des inneren Lernprozesses während der Heilungsphase weise ich meine Patienten gerne auf die Gedanken und Anregungen von klugen Menschen wie z.B. Lousie L. Hay hin, die in ihrem kleinen Ratgeber «Heile Deinen Körper» erstaunlich zutreffende seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheiten und im übertragenen Sinne auch für Verletzungen in den entsprechenden Körperpartien niedergeschrieben hat. Eine wertvolle Möglichkeit nicht nur für Patienten, eine heilsame Kurskorrektur in Gedanken, Wort und Tat bei sich vorzunehmen.

Auslöser von Verletzungen

Auch in der klassischen Homöopathie können wir dank der von Dr. Mohinder Singh Jus gesondert ausgewiesenen Rubrik «Auslöser» in seinem Repertorium zur Praktischen Materia Medica schnell und treffsicher wertvolle Hinweise zu den Gründen, die zu einer Verletzung oder einer Erkrankung geführt haben, ausfindig machen. Ganz gleich, ob der Auslöser auf der körperlichen, emotionalen, mentalen oder miasmatischen Ebene zu finden ist, diese Betrachtungsweise hilft uns, die Essenz des Krankheitsfalles besser zu erfassen und entsprechend zu behandeln.

Beispiel Auslöser Ehrgeiz

Eine zwölfjährige sehr strebsame Schülerin entdeckt im Alter von 10 Jahren ihre Begeisterung für den Eiskunstlauf.



Zuvor hatte sie nur Bestnoten in Schule. Dann sanken diese etwa um eine Schulnote ab, seit sie aus eigenem Antrieb heraus mehrmals die Woche nach der Schule mit weitem Anfahrtsweg in der Eishalle trainiert. Da sie alles perfekt machen möchte, trainiert sie vor dem anstehenden Wettkampf zusätzlich, sodass sie Schmerzen und Schwellung in den Knien bekommt. Die Schmerzen sind ziehend und strahlen von den Knien die Schienbeine entlang, sind schlimmer die Treppe hinauf und bei Belastung auf dem Eis, v.a. beim Wiederauftreffen nach einem Sprung. Die Schmerzen bessern sich durch Wärme, Liegen und Massieren. Aufgrund dieser Symptome und dem Auslöser der körperlichen Überbelastung erwäge ich *Ruta graveolens* zu verordnen, zögere aber und erfrage weitere Symptome. Sie ist in den letzten 10 Monaten um 7 cm gewachsen und war nach der letzten Eiskunstlaufprüfung, die sie nicht bestanden hatte, anschliessend mit völlig abwesender Miene und körperlich starr und steif neben der Eisbahn gestanden, als ihre Mutter sie berühren und trösten wollte. Ihr enormer Ehrgeiz, ihre Fixation auf den Sport, ihre Enttäuschung über ihr Versagen, die ständigen kalten Füsse in der Eishalle veranlassen mich, den stillen Ruf Ihres Organismus, «ICH KANN NICHT MEHR!», aufzunehmen und das vor einigen Jahren schon einmal erfolgreich gegebene Konstitutionsmittel *Silicea XM* als Doppelgabe zu wiederholen. Nach dem Training empfehle ich aufsteigende Fussbäder und basische Umschläge für die Knie. Bei

der Kontrolle zwei Wochen später hat sie trotz fortgesetztem aber reduziertem Training keine Schmerzen mehr und nur noch leichte Schwellung der Knie nach dem Eislaufen. Die Eltern melden ihre Tochter vom Leistungskader ab. Seitdem geht sie wieder entspannter zum Eiskunstlaufen und ist auch zu Hause wieder wesentlich befreiter.

Zusammenfassend lässt sich nochmals festhalten, dass gelebte Achtsamkeit nicht nur für uns, sondern auch für unser gesamtes Umfeld die beste Prophylaxe gegen Verletzungen jeglicher Art ist und bleibt. Und sollten wir doch wieder einmal aus unserem Gleichgewicht geraten, dann könnte der folgende Gedankenansatz von Dr. Mohinder Singh Jus aus seinem Werk «Lebensfluss» ein hilfreicher Wegweiser zurück in unsere Mitte sein:

«Das Leben bewegt sich zu schnell für uns oder bewegen wir uns zu schnell für das Leben?»

Literatur:

- M. S. Jus, 'Repertorium', Homöosana Verlag, Zug, 2014
- M. S. Jus, 'Die Reise einer Krankheit', Homöosana Verlag, Zug, 1998
- M.S. Jus, 'Lebensfluss', Homöosana Verlag, Zug, 2006
- M.S. Jus, 'Verletzungen homöopathisch behandeln', Homöosana Verlag, Zug, 2007
- L.L. Hay, 'Heile deinen Körper', Verlag Alf Lüchow, Freiburg, 1994, 29. Auflage