



“Haben Sie ein Auge auf sich“

Selbstbeobachtung in der homöopathischen Therapie

In der homöopathischen Behandlung spielt die Selbstbeobachtung des Patienten eine wichtige Rolle, da der Homöopath nur so gut therapieren kann, wie der Patient seine Symptome erkennt und äussert. Warum dies so ist und wie Sie Ihre homöopathische Therapie erfolgreich unterstützen können, möchten wir Ihnen im nachfolgenden Text näher bringen.

Was macht ein Homöopath?

Die Aufgabe des Homöopathen ist es, den Patienten in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Einmaligkeit wahrzunehmen und zu verstehen. Dies geschieht durch ein ausführliches Gespräch und allfällige einfache Untersuchungen (z.B. Blutdruck messen).

Vorrangig für die Verschreibung eines Arzneimittels ist dann nicht die medizinische Diagnose, sondern die Art wie jeder einzelne Patient seine Krankheit individuell ausdrückt. Denn der Homöopath behandelt eben keine Grippe, aber z.B. Fieber begleitet von extremer Schwäche, Unruhe und Durstlosigkeit verbunden mit einer Angst alleine zu sein.

Individualität

Die Homöopathie geht davon aus, dass zwei Menschen mit derselben Erkrankung diese auf individuelle, charakteristische Weise zum Ausdruck bringen.

Ein Patient hat zum Beispiel einen Hexenschuss mit rechtsseitigen, drückenden Schmerzen die sich bessern, wenn der Patient ruhig liegt und sich regelmässig in der Zeit von 16 – 20 Uhr verschlimmern. Der Beginn der Beschwerden fällt zeitlich mit dem Liebeskummer des Patienten zusammen.

Ein anderer Patient mit Hexenschuss hat die Beschwerden seit er nach einer sportlichen Aktivität zu schnell abgekühlt ist. Es geht ihm am besten,

wenn er langsam geht, aber schlimmer sind die Schmerzen bei der ersten Bewegung nach Ruhe. Angenehm ist es für ihn auf einer harten Unterlage zu liegen. Seine Gedanken kreisen immer wieder um die Arbeit und seine Stimmung ist etwas gereizt. Beide haben zwar einen Hexenschuss, aber die Umstände und die persönlichen Symptome sind sehr verschieden. Deswegen werden beide Personen verschiedene Arzneimittel erhalten.

Selbstbeobachtung - Was soll ich beobachten?

Da der Homöopath persönliche, individuelle Beschwerden des Patienten für die Verschreibung benötigt, ist der Patient gefordert, sich zu beobachten.

Schauen Sie also im folgenden Abschnitt einmal durch die “Brille des Homöopathen“ und bekommen Sie eine Vorstellung davon, welche Beobachtungen für den Homöopathen wichtig sind.

Seit WANN / WODURCH habe ich die Beschwerden:

- nach einer sportlichen Aktivität schnell abgekühlt (eiskaltes Getränk, kalter Wind, ...)
- seit einer Verletzung – körperlich oder seelisch
- seit einer anderen Erkrankung
- seit einer Trennung, einem Verlust
- immer nach Streit, seit ein bestimmter Konflikt besteht

WIE äussern sich die Beschwerden:

- sind die Schmerzen brennend, stechend, pulsierend, drückend etc.
- empfinde ich ein Wundgefühl, Steifheit, Schwäche
- tauchen die Beschwerden regelmässig auf
- etc.

Was verbessert oder verschlimmert die Beschwerden?

- gehen, liegen, sitzen, stehen
- kalte oder warme Anwendungen
- Bewegung oder Ruhe
- Alleinsein oder in Gesellschaft sein
- Wettereinflüsse
- etc.

Allgemeine Beobachtungen zum Körper:

- Schlaf
- Essenvorlieben und Abneigungen
- Hunger und Durst
- Verdauung
- Menstruation
- Sexualität
- etc.

Allgemeine Beobachtungen zu Geist und Gemüt:

- Konzentration
- Ängste
- Gedächtnis
- Emotionen – wie äussern sie sich
- Lernverhalten
- Entscheidungen treffen
- etc.

Seien Sie mutig und probieren Sie neue Dinge aus – Halsweh kann auch besser durch kalte Getränke sein, Kopfweh kann besser nach dem Joggen sein!

Je besser ein Patient sich kennt und beobachtet, desto genauer kann er die Fragen des Homöopathen beantworten und desto besser wird das geeignete Arzneimittel gefunden.

Beobachtung der Mittelwirkung

Ihre Beobachtungen nach der Mitteleinnahme sind für den Homöopathen ein wichtiger Wegweiser. Folgende Heilreaktionen können kurzfristig oder über Wochen bis Monate auftreten. Sie sind ein Zeichen für einen positiven Behandlungsverlauf und können wie ein „Hausputz“ betrachtet werden!

- bestehende körperliche Beschwerden intensivieren sich: z. B. ein seit langem bestehender Hautausschlag wird stärker, bevor er bessert. Gleichzeitig fühlen Sie sich gelassener, friedlicher und haben mehr Energie. Eine solche Intensivierung zeigt sich vor allem in chronischen Fällen.
- bestehende Beschwerden verändern sich: ein rechtsseitiger Kopfschmerz wird z. B. linksseitig.
- Symptome aus Krankheiten, die Sie früher erlebten, erscheinen wieder: Sie verspüren Schmerzen im Bereich eines Knochens, an dem Sie vor Jahren einen Bruch erlitten haben. Sie verspüren Schmerzen an einer alten Narbe.
- neue Symptome zeigen sich: vermehrtes Wasserlöschen/ Schwitzen, Durchfall, Nasenbluten, Hautausschlag, Fieber, etc.
- Veränderungen auf der mentalen Ebene stellen sich ein: z. B. wenn Sie früher Schwierigkeiten hatten zu weinen, können Sie nun weinen und manchmal nicht einmal einen Grund dafür nennen. Oder Sie haben früher Vieles hingenommen und mehrheitlich Ihre Gefühle geschluckt. Nun kommen Sie eher aus sich heraus und zeigen Ihre Emotionen.

Sie haben die Gelegenheit, sich im Rahmen der Selbstbeobachtung aktiv mit Ihrer Person auseinanderzusetzen und somit Eigenverantwortung in Ihrem individuellen Heilungsprozess zu übernehmen.

*J. Arnet, M. Frei, Y. Kälin, I. Vanoli, Studierende
SHI Homöopathie Schule,
Steinhauserstrasse 51, 6300 Zug*