

## Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie  
Im Wasen 14, 87544 Bihlerdorf  
Tel. 08321 6763924  
[www.hanspeterkjer.de](http://www.hanspeterkjer.de)



# Newsletter N<sup>o</sup> 45

März 2019

Liebe Patienten, Freunde und Interessenten unserer Praxis,

inzwischen ist das Jahr etwas fortgeschritten, und es hat sich vielleicht schon herauskristallisiert, was von den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel noch übrig geblieben ist. Wollen kann man ja viel, und wenn die Gedanken darauf ausgerichtet sind, Gutes zu tun und sich selbst zum Positiven zu verändern, dann ist das ja ein sehr lobenswertes Ziel.

Schon Goethe hat in einem Gedicht gesagt: „**Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!** Denn das allein unterscheidet ihn von allen Wesen, die wir kennen.“ Welch eine Sehnsucht steckt da drin! Die Eigenschaften „edel, hilfreich und gut“ entsprechen ja nicht unbedingt der Realität, sondern eher einem erstrebenswerten Zustand, den es erst zu erreichen gilt. Und in Faust II finden wir denn auch die Andeutung eines Weges, wie man dahin gelangen könnte. Da singen die Engel: „Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen“. Wobei sich die Frage stellt, ob Engel einen tatsächlich erlösen können bzw. wen dieselben eigentlich mit „wir“ genau meinen. Und *über allem* steht die **Leistung** des Menschen: „**wer immer strebend sich bemüht**“ (womit wir wieder bei den guten Vorsätzen wären). Aber – stimmt das überhaupt? Kommt man mit dieser Einstellung zum Ziel?

Das Prinzip des Leistenmüssens steht von Anbeginn über dem Leben des Menschen, und man hat den Eindruck, dass es in unserer Zeit noch weiter auf die Spitze getrieben wird. Nur dass die Zielsetzung dabei meist eine ganz andere ist, als edel, hilfreich und gut zu werden: z.B. über möglichst viel Macht, Geld und Einfluss zu verfügen, den Lauf der Dinge lenken zu können, besser zu sein als andere, anerkannt, bewundert zu werden usw..

Es gibt aber auch Leute, die wollen gar nicht so viel, die wären schon froh, wenn sie mit dem normalen Alltag besser zurechtkämen, z.B. mit ihren Mitmenschen, mit der Arbeit oder ihrer Gesundheit. Und die dann feststellen müssen, dass das fast schwieriger ist, als tolle Leistungen zu bringen. Dass sie die vielen Vorsätze, die sie am Jahresbeginn getroffen haben, oft gar nicht umsetzen können. Auch hier schleicht sich nämlich das Leistungsprinzip ein, nur dass es sich nicht nach außen richtet, auf das aktive Tun, sondern nach innen, auf die persönlichen Neigungen, Bedürfnisse und charakterlichen Besonderheiten und – gegen den inneren Schweinehund, der immer etwas anderes will, als das, was vernünftig ist. Da hört man dann so Sprüche wie: „ich muss mehr an mir arbeiten!“ „Ich muss einfach mehr Sport treiben“, „...einfach konsequenter sein“, „...mir einfach nicht alles so zu Herzen nehmen“, „...einfach mal auf Süßigkeiten verzichten, weniger trinken, das Rauchen sein lassen“, und schließlich, zum Kuckuck!, „ich müsste mir einfach nicht alles gefallen lassen und notfalls auch mal mit der Faust auf den Tisch hauen!!“

Alles ganz „einfach“, also kann man es auch von sich verlangen. Und vom anderen natürlich auch: „Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du dich ändern musst?“, „Wie schön wäre es, wenn du ein bisschen spontaner wärst!“ Aber seltsam, wenn man dann feststellen muss, dass man über diese Dinge gar nicht verfügen kann, dass man doch immer wie-

der in die alten Gewohnheiten und Verhaltensweisen abrutscht. Kann man sich überhaupt vornehmen, spontan zu sein? Dann wäre das ja schon nicht mehr spontan, sondern etwas, was man dem andern zuliebe tut – naja immerhin aus „Liebe“, das ist ja schon eine ganze Menge; aber leider nicht „spontan“. Also: „Es ist ja schön, dass du dir Mühe gibst, aber leider liegst du wieder mal daneben...“.

Nicht viel anders sieht's bei der Gesundheit aus. Ein paar nützliche Einschränkungen habe ich ja schon erwähnt (Süßigkeiten, Alkohol, Rauchen), aber auch hier bleibt es oft bei den guten Vorsätzen, und schließlich „sündigt“ man doch wieder, erst stückchenweise und wenn man merkt, dass man es doch nicht schafft, wieder wie vorher – oder sogar schlimmer... Kein Wunder, dass man dann krank wird und der Arzt einem predigt: „Sie müssen abnehmen! Sie müssen aufhören zu rauchen und zu trinken! Und dann sollten Sie sich auch mehr bewegen!“ So einfach geht das mit der Gesundheit. Man muss nur wollen! Nett fand ich übrigens das „Eingeständnis“ einer Ärztin in der Zeitschrift „Medical Tribune“, dass sie selbst die Ratschläge, die sie ihren Patienten gab, nicht befolgen konnte.

Und da laufen sie denn, walken, joggen oder gehen ins Fitness-Center, bestückt mit Messgeräten und programmiert von Gesundheits-Apps, machen alle möglichen Diäten, essen vegan oder vegetarisch, laktose- und glutenfrei, nehmen ab und wieder zu, futtern Vitamine, Spurenelemente und Nahrungsergänzungsmittel, befragen die Sterne oder Orakel und lassen unter Anleitung eines Coachs tatsächlich auch mal „die Seele baumeln“. „Man muss ja schließlich was tun!“ Über alledem steht das „muss“ – und genau dagegen bäumt sich der innere Schweinehund, oft erfolgreich, auf. Ein immerwährender Kampf, der oftmals scheitert und dann seltsame Blüten treibt, z.B. dass man einmal im Jahr gewaltsam abspeckt, vielleicht durch eine mehrwöchige Radtour oder eine Nulldiät und dann wieder in den alten Trott verfällt, bis der nächste Gewaltakt ansteht. Andere wieder halten ihr Programm eisern durch und sind dann völlig konsterniert, wenn sie *trotzdem* krank werden, unter Verspannungen leiden, unter Bluthochdruck, Rheuma, Migräne, Asthma usw., oder wenn sie gar an Krebs erkranken.

Das soll durchaus nicht heißen, dass ich was gegen Sport oder vernünftige Ernährung habe – im Gegenteil. Aber es ist offensichtlich, dass die erwähnten Anstrengungen keine Gesundheit garantieren. Diese lässt sich auch durch noch so intensives Bemühen nicht erzwingen. Es kommt eher ein Leistungsdruck dabei heraus (und damit eine *Zunahme* der Spannung), und dieser entspringt letztlich einer Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und Kräfte: wenn man das gewünschte Ziel nicht erreicht, hat man eben nicht genug *getan* – und demnach wäre Krankheit lediglich das Resultat der eigenen Schwäche und Inkonsequenz. Also: nicht locker lassen und sich ständig weiter optimieren! Wenn man dann trotzdem krank wird, schaut man im Internet nach oder sucht sich selbst aus den entsprechenden Ratgebern die passenden Mittelchen heraus...

Und schließlich sind da auch noch die Gefühle, die eine ganz eigene Dynamik entfalten, die das gesamte Verhalten des Menschen prägen und sich mit dem Verstand nur schwer oder gar nicht beeinflussen lassen. Unabhängig von unseren guten Absichten setzen sie sich immer wieder durch, Anwandlungen von Neid, Hader, Missgunst, Zweifel, Aggressionen, Traurigkeit oder anderen, und dann verhalten wir uns ganz anders, als wir eigentlich wollen. Gefühle lassen sich allenfalls verdrängen, überspielen oder mit Medikamenten unterdrücken, aber dann wirken sie unter der Oberfläche weiter („unbewusst“), stauen sich auf und entladen sich unter Umständen explosionsartig bei irgendeiner banalen Gelegenheit. Oder sie münden schließlich in eine Erkrankung.

Gesundheit ist nicht eine Frage guter Absichten oder Vorsätze und auch nicht das Resultat bestimmter Leistungen oder Prinzipien, sondern sie hängt mit der innersten Verfassung des Menschen zusammen – genauer gesagt, mit seinem *Geist* bzw. dessen Ausrichtung. **Der Geist regiert den Körper!** Wenn der Geist nur um sich selbst und die eigenen Vorstellungen kreist bzw. darum, was andere Menschen sagen bzw. was technisch möglich ist, dann wird er zwangsläufig immer an die Grenzen des menschlichen Horizonts und der

materiellen Möglichkeiten stoßen. Dieser Bereich ist zwar sehr umfangreich und bietet unvorstellbar viele Ansatzpunkte, aber er ist eben begrenzt, und das merkt man beispielsweise dann, wenn man krank wird, obwohl man alles getan hat, um das zu verhindern.

Etwas ganz anderes ist es, wenn der Geist sich Kräften zuwendet, die einer höheren Ordnung entspringen und damit über die persönlichen und materiellen Grenzen weit hinausreichen. Hier kommt es weniger auf die eigenen Vorstellungen und Bemühungen an, sondern vielmehr darauf, sich diesen Kräften zu öffnen, sie in sich aufzunehmen und sie in ihrem sinnvollen Zusammenspiel zu nutzen. Die Kraft Gottes, die sich allein schon im Wunder des Lebens und in der Ordnung der Natur ausdrückt, bestimmt natürlich auch den Lauf unseres Leben und die Verfassung unseres Körpers, und sie kann umso segensreicher wirken, je bereitwilliger und offener wir sie in uns aufnehmen – bzw. um sie bitten. Dies kann unmittelbar geschehen, z.B. im Gebet, oder auch mittelbar: durch den Einfluss der Elemente (Feuer, Luft, Wasser und Erde), durch Heilmittel und durch Nahrungsmittel, die über einen Heilwert („Subtilität“) verfügen. All diese Dinge sind zum Wohl des Menschen geschaffen. *Jeder* kann Nutzen daraus ziehen, unabhängig davon, ob er an Gott glaubt oder nicht – er muss sich lediglich ihrem Einfluss aussetzen.

Die Elemente erleben wir in der freien Natur, durch die Sonneneinstrahlung, in Wind und Wetter, in den Farben, Gerüchen und Geräuschen von Pflanzen und Tieren, beim Plätschern eines Baches oder beim Baden im Wasser. Dazu braucht man sich nur die nötige Zeit zu nehmen und hinausgehen, sich ein wenig von der Zivilisation freilaufen – und hat sofort ein anderes Lebensgefühl.

Die Wirkung von Heilmitteln beruht darauf, dass sie auf feinstoffliche oder geistartige Weise regulierend in die gestörten seelischen und körperlichen Abläufe eingreifen, diese wieder ins Gleichgewicht bringen und damit Heilungsvorgänge in Gang setzen. Naturwissenschaftlich lässt sich das meist nicht oder nur ansatzweise erklären. Dass sie trotzdem wirken und sich in der Praxis gezielt einsetzen lassen, stellt tatsächlich ein Wunder dar und ist nur verstehbar durch die Existenz einer höheren Weisheit, die über allem steht und uns diese Kräfte und ihre Gesetzmäßigkeiten offenbart. In unserer Praxis kommen diesbezüglich die Bach-Blütentherapie, die Homöopathie und die Hildegard-Heilkunde in Betracht, mit denen alle 3 Ebenen des menschlichen Organismus, Körper, Seele und Geist erreicht werden. Wobei die Hildegard-Heilkunde insofern eine besondere Rolle spielt, als durch die Visionen, die Hildegard von Bingen von Gott empfangen hat, die tieferen Zusammenhänge der Schöpfung, des Glaubens und der Lebensabläufe zugänglich werden, und dass sich aus diesem Wissen die Grundlagen für eine komplexe Heilmethode ableiten lassen.

Einem kranken Menschen geht es natürlich in erster Linie darum, seine körperlichen Beschwerden loszuwerden, sich wieder gesund zu fühlen und arbeiten zu können – sozusagen wieder den Anschluss an das normale Leben zu finden. Soweit es sich nicht um eine ernstere Störung handelt, reicht dafür in vielen Fällen auch das normale schulmedizinische Repertoire aus. Allerdings werden hier in der Regel nur die Symptome unterdrückt, so dass der Körper mit der Störung allein fertig werden muss. Wenn seine Selbstheilungskräfte nicht ausreichen, kommt es zu Problemen, die eingreifendere Schritte erfordern.

Auch die erwähnten Heilmethoden haben zum Ziel, Beschwerden zu lindern und darüber hinaus das ganze Krankheitsgeschehen positiv zu beeinflussen. Doch geschieht dies nicht durch direkte Bekämpfung der Symptome mithilfe entsprechender Anti-Mittel, sondern durch Heilmittel, die ordnend in den Stoffwechsel eingreifen (Hildegard-Heilkunde), die eine geschwächte Konstitution bzw. Regulationsstörung des Organismus ausgleichen (Homöopathie) oder die die seelisch-geistigen Ursachen der Krankheit ausräumen (Bach-Blütentherapie). Nur wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, kommen auch stärkere allopathische Arzneien in Betracht.

Es ist natürlich Unsinn, bei jeder banalen Störung gleich über die psychosomatischen Zusammenhänge nachzudenken, aber wenn man mit den bewährten Mitteln nicht zum Ziel

kommt und die Behandlung sich hinzieht, hat das tiefere, meist verborgene Gründe. Soweit der Patient sich darauf einlässt, lassen sich diese in einem eingehenden Gespräch auch herausfinden. Eine gewisse Schwierigkeit besteht allerdings darin, dass die meisten Menschen sich nicht vorstellen können, dass negative Gefühle auch körperliche Auswirkungen haben können. Dabei geht es nicht unbedingt um „Probleme“, die sie vielleicht gar nicht haben, sondern oft um ganz einfache, „normale“ Dinge wie Unsicherheit, Überfürsorge, Nachgiebigkeit, Ärger über Ungerechtigkeit usw., die dazu beitragen, dass sie in Spannung geraten, dass Enttäuschung und Frust sich mit der Zeit zu Groll und Verbitterung auswachsen und schließlich ihr Ventil in Form von Schmerzen oder Krankheit finden. Oft hängen solche verborgenen Gefühlszustände mit dem Wesen des Betreffenden zusammen und werden von ihm gar nicht als problematisch empfunden. Auf der anderen Seite hat *jeder* Mensch Fehler, Schwächen und Unzulänglichkeiten, die zu Konflikten führen können, und die er aus eigener Kraft, z.B. durch Bemühen, guten Willen oder „positives Denken“ nicht überwinden, sondern allenfalls überspielen oder verdrängen kann.

Welch ein Segen, wenn man diese Dinge abgeben und loslassen darf. Das kann z.B. schon im normalen Gespräch geschehen, wenn man bereit ist, sich selbst infrage zu stellen und nicht die „Schuld“ bei den Mitmenschen oder in den Umständen zu suchen. In der Beichte kann man alles, was einen belastet, alle Fehler und Schwächen, an Gott abgeben und Befreiung, Vergebung und Führung erfahren. Im therapeutischen Gespräch können sich schließlich zusätzliche notwendige Maßnahmen herauskristallisieren: z.B. eine Änderung der Lebensordnung, heilsame Anwendungen und Ernährungsempfehlungen und schließlich Heilmittel, die die Ordnung im Organismus wiederherstellen, das Gefühlsleben ausgleichen und problematische Wesenseigenschaften ins rechte Lot bringen, so dass man mit sich selbst und seiner Umwelt wieder in Harmonie leben kann.

Die eigentliche Herausforderung für den modernen, überwiegend materialistisch ausgerichteten Menschen besteht darin, sich auf solche Überlegungen einzulassen und alle belastenden Dinge an den Behandler abzugeben. Hierdurch kann man schon eine ganze Menge Druck loswerden. Dieser Schritt erfordert jedoch Vertrauen, Bereitschaft zur Selbsterkenntnis und vor allem auch Geduld und Beharrlichkeit, da die angestrebten Veränderungen eine gewisse Zeit erfordern. Manchmal stagniert auch die Therapie trotz aller Bemühungen, und dann stellt sich zwangsläufig die Frage nach dem Glauben, nach der Gottesbeziehung. Wir machen bisweilen die Erfahrung, dass sich *alle äußeren Maßnahmen* als nutzlos erweisen, solange der Geist nicht in die rechte Ordnung bzw. zu seiner höheren Bestimmung gelangt, und manchmal kommt erst durch eine Umkehr des Patienten und durch das Gebet die Behandlung wieder in Bewegung und zu einem guten Ende.

Heilung heißt ja nicht nur, dass man frei wird von körperlichen Beschwerden und Krankheiten, sondern im tiefsten geht es um die Heilung des gesamten Menschen, sowohl auf der körperlichen und der seelischen, als auch auf der geistigen Ebene. Letztlich, dass er mit seinem Schöpfer in eine lebendige, wechselseitige und vertrauensvolle Beziehung tritt, die ihn sicher durch das Leben, durch Krankheit und Tod hindurchträgt in seine eigentliche himmlische Heimat. In diesem Sinne kann Heilung auch geschehen, ohne dass der Körper seine vollständige Gesundheit wiedererlangt....

Mit freundlichen Grüßen

Ihr/Euer Hans Peter Kjer

### **Termine und Aktivitäten unserer Praxis 2019**

**Aderlass:** 25.4. / 21.5.+22.5. / 17.7.-19.7. / 16.9. / 15.+16.10. / 14.11.-18.11. / 18.12.

**Oberallgäuer Hildegard-Treff:** 16.4. / 21.5./ 9.7. / 17.9. / 12.11.

**Fastenseminar 11/2019:** „Fasten aus der Fülle“, 18.-22.11.

Details und Anmeldeformulare: [www.hanspeterkjer.de/termine](http://www.hanspeterkjer.de/termine))