

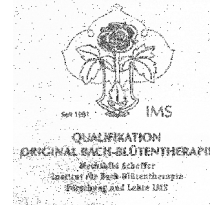
Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie

Im Wasen 14, 87544 Bihlerdorf

Tel. 08321 6763924

www.hanspeterkjer.de



Newsletter N^o 32

Dezember 2015

Liebe Patienten, Freunde und Interessenten,

durch die Fertigstellung meines neuen Buches ist der Newsletter etwas ins Hintertreffen geraten. Solch ein Endspurt kostet doch einiges an Zeit und Kraft. Mittlerweile sind die Exposés an die Verlage herausgegangen, und nun bleibt nur abzuwarten, wo und wann es herauskommen wird...

Vor einiger Zeit las ich in der Zeitung, dass 20% der Kinder schon Schmerzen kennen, und es folgte ein längerer Artikel, welche Auslöser dafür infrage kommen und welche Untersuchungen zu erwägen sind. Es klang dramatischer, als mir angemessen schien, aber das hängt sicherlich von der Betrachtungsweise ab. Natürlich gibt es auch bei Kindern ernste Krankheiten, aber wenn man zu schnell in den Kategorien von Diagnose und Therapie denkt, kann man leicht den Blick für die nächstliegenden Zusammenhänge verlieren und in einen übertriebenen Aktionismus verfallen.

Wie schnell tut einem Kind etwas weh! Und wie schnell springen Eltern darauf an oder bagatellisieren die Klagen, sei es aus „erzieherischen Gründen“, oder sei es, weil sie keine Zeit haben und genervt sind. Es gibt durchaus nachvollziehbare Schmerzen, z.B. bei Zahnung, Halsschmerzen oder einer Verletzung, aber daneben gibt es auch Grenzfälle, in denen man sich fragt, ob das Kind nicht „nur“ Aufmerksamkeit haben will. Relativ häufig handelt es sich um Bauch-, Kopf- oder Wachstumsschmerzen, und man sollte schon wissen, was dahinter steckt.

Schmerzen müssen nicht immer einen organischen Grund haben. Es gibt zarte, sensible, empfindliche Kinder, die auf alles sofort reagieren, denen schnell etwas weh tut, und auf der anderen Seite Draufgänger, denen auch ein größerer Knuff nichts ausmacht. In vielen Fällen zeigen die Beschwerden an, dass das Kind mit irgendetwas nicht zurechtkommt, egal ob man das als Erwachsener nachvollziehen kann oder nicht. Kinder können das, was sie belastet, in der Regel schwer in Worte fassen. Sie fühlen sich in den entsprechenden Situationen einfach nur unwohl, bekommen Angst, geraten in Spannung und kriegen Beschwerden. Selbst wenn ein Kind sich „nur in den Mittelpunkt spielen“ will, könnte man ja auf die Idee kommen, dass ihm „etwas fehlt“.

Auf Konfliktsituationen und Probleme haben Kinder kaum einen Einfluss und können meist nur indirekt ihre Not zum Ausdruck bringen. Wenn der seelische Druck nicht nachlässt, wird er sich früher oder später in Stimmungsveränderungen, Verhaltensstörungen oder auch körperlich artikulieren – entweder in akuten Entlastungsreaktionen (z.B. Allergie, Hautausschlag) oder in Schmerzen, wenn sich der Druck *nicht* nach außen ableiten lässt. Und in der Folge kann sich dann auch eine Krankheit entwickeln, z.B. Entzündungen, Infektanfälligkeit, Rheuma, Asthma usw..

Natürlich ist es wichtig, eine organische Ursache der Beschwerden auszuschließen, wobei man in der Diagnostik Verhältnismäßigkeit bewahren sollte, um das Kind nicht allzu sehr zu belasten. Aber gerade bei Bauch- und Kopfschmerzen kommt oft nichts dabei heraus. Schmerzstillende, krampflösende Arzneien oder Beruhigungsmittel stellen allenfalls eine Notlösung dar und sollten, wenn überhaupt, nur kurzfristig eingesetzt werden.

Die sogenannten „funktionellen Beschwerden“ stellen einen der dankbarsten Ansatzpunkte für die Bach-Blüten dar. Diese haben zwar keinen Einfluss auf die äußeren Gegebenheiten und Begleitumstände, aber sie können das Kind in die Lage versetzen, mit schwierigen Situationen besser fertig-

zuwerden. Sie legen die (in der Regel ja vorhandenen) seelischen Kräfte des Kindes frei und „neutralisieren“ gleichzeitig die negativen Gefühle (wie Unsicherheit, Ängste oder Zorn), die als Reaktion auf die äußere Belastung auftreten und zu entsprechenden Beschwerden führen.

Es kommt also zum einen darauf an, herauszufinden, womit das Kind nicht fertig wird, und zum anderen, in welcher Weise es darauf reagiert, wie es wesensmäßig veranlagt ist. An äußeren Ursachen kann alles Mögliche infrage kommen: Traumatische Erlebnisse während Schwangerschaft und Geburt (auch ein Un- bzw. Neugeborenes bekommt schon allerhand mit), Probleme im Umfeld, Konflikte oder Trennung der Eltern, Verlust geliebter Personen, Schul- oder Kindergartenprobleme, neue ungewohnte Situationen und Anforderungen, Kontaktprobleme usw.. Und zum Teil sind diese Dinge nur schwer lösbar oder unabwendbar. Noch facettenreicher sind die im Kind selbst liegenden Schwierigkeiten und seine individuellen Wesenszüge, die seine Reaktionen auf die von außen kommenden Probleme entscheidend mitbestimmen.

Man muss also zunächst die Vorgeschichte, die familiären Verhältnisse und äußeren Umstände auf mögliche Belastungen prüfen und dann, was noch viel wichtiger ist, die Persönlichkeit des Kindes in all seinen Facetten zu erfassen versuchen. Wie kommt es zur Tür herein und begegnet mir? Wie reagiert es auf den Bericht, den die begleitende Bezugsperson von ihm gibt? Wie geht es mit meinen Fragen um? Wie verhält es sich ganz allgemein während des Gesprächs? Wie reagiert ein Säugling, wenn ich ihn auf den Arm nehme? usw.. Bei genauer Beobachtung erkennt oder spürt man so schon eine ganze Menge: ob das Kind offen ist oder verschlossen, ob es ängstlich, schüchtern, unsicher oder draufgängerisch ist, ob es in sich geordnet ist oder ob es ständig herumwuselt. Es folgt dann die gezielte Befragung, z.B. nach dem Schlaf, nach seinem Verhalten in Schule oder Kindergarten, nach seinem Kontaktverhalten, seinen Lerngewohnheiten, Verhaltensauffälligkeiten und Stimmungen, nach seinen Lieblingsbeschäftigungen und danach, wie es auf Belastungen, Anforderungen und Konfliktsituationen reagiert. Erzählt das Kind, womit es nicht zurechtkommt, oder macht es die Dinge mit sich allein aus? Wie feinfühlig reagiert es auf die emotionalen Schwüngen seiner Umgebung? Welchen Einflüssen ist es täglich ausgesetzt? Welche Eindrücke nimmt es in sich auf? Wie kann es sich gegen andere behaupten?

Das so gewonnene Bild der kleinen Persönlichkeit stellt die Grundlage der Therapie dar. Je besser man die einzelnen Facetten erfasst, umso genauer lassen sich die notwendigen Bach-Blüten ermitteln, wobei eine Mischung aus mehreren Blüten gegeben wird, da die Störung sich nicht nur aus der auslösenden Ursache, sondern auch aus den unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten ergibt. Liegt ein seelisches oder körperliches Trauma zugrunde, ist an *Star of Bethlehem* zu denken; bei daraus resultierenden diffusen Ängsten an *Aspen*; wenn das Kind verunsichert ist und sein Selbstvertrauen verloren hat, an *Cerato* und/oder *Larch*; wenn es skeptisch oder misstrauisch geworden ist, an *Gentian*; wenn es sich in sich selbst zurückzieht und die Dinge mit sich allein ausmacht an *Water Violet*; gerät es in Spannung oder entwickelt aggressive Impulse, muss man auch an *Cherry Plum* oder *Holly* denken. Damit sind nur einige der möglichen Reaktions- und Verhaltensweisen angesprochen, die sowohl einzeln als auch in Kombination miteinander auftreten können.

Wenn man einen wichtigen Aspekt übersieht, kann dies dazu führen, dass der Behandlungserfolg ausbleibt oder dass dieser Gefühlszustand dann in verstärkter Form zutage tritt. So erlebe ich es nicht selten, dass ein Kind, das anfangs nachgiebig, ängstlich und schüchtern wirkt, nach Einnahme der Bach-Blüten die ganzen aufgestauten Gefühle an anderen auslässt, so dass die Mutter entsetzt fragt, was ich denn mit ihrem Kind gemacht habe. In diesem Fall tritt sofort Entspannung ein, wenn man die fehlende Blüte der laufenden Mischung hinzufügt.

Keine Störung der Gesundheit entsteht aus „heiterem Himmel“. In der Regel geht ihr immer eine Phase voran, die bei Kindern gekennzeichnet ist durch eine Veränderung der Stimmungslage und des Verhaltens, wozu dann im weiteren Ablauf die unterschiedlichsten Beschwerden und Symptome hinzutreten, z.B. Schlafstörungen, Einnässen, nervöse Tics, Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Infektanfälligkeit und eben diese uncharakteristischen Schmerzen, die viele Ärzte vor ein Rätsel stellen, da die Diagnostik nichts ergibt.

Um eine Bach-Blüentherapie zu beginnen, braucht das Kind nicht erst krank zu sein, sondern man kann schon im Vorfeld, bei einer der erwähnten Beeinträchtigungen, ja schon bei einer auffälligen Veränderung der Stimmungslage mit der Behandlung beginnen und so einem weiteren ungünstigen Verlauf vorbeugen bzw. ihn abwenden. Das Ziel der Behandlung ist nicht primär die Beeinflussung belastender äußerer Bedingungen und Einflüsse, da einem hierzu oft die Möglichkeiten fehlen, sondern besteht in einer Stärkung der kindlichen Seele, die Freilegung der Persönlichkeitskräfte, damit

das Kind auf diese äußeren Gegebenheiten angemessen reagieren und sie besser verarbeiten kann, sowie in der Abschwächung bzw. Harmonisierung der negativen Gefühlsreaktionen wie z.B. Unsicherheit, Schuldgefühle, Ängste, Verzweiflung oder Aggressionen.

Um Ihnen/Euch ein Bild davon zu vermitteln, wie solch eine Behandlung in etwa aussieht, jetzt einige kurze Beispiele aus unserer Praxis. Die Namen sind im Interesse des Persönlichkeitsschutzes geändert.

Die 7-jährige **Carolyn** klagt seit einigen Wochen jeden Morgen über Bauchschmerzen. In letzter Zeit hat sie in der Schule vermehrt Probleme mit dem Rechnen. Sie ist sehr eigenständig, möchte alles selbst können und nimmt nur ungern Hilfe bei den Hausaufgaben an. Sie redet wenig über die Dinge, die sie belasten und schämt sich, wenn sie etwas nicht kann. Anderen gegenüber ist sie ausgesprochen mitfühlend und hilfsbereit. Sie ist sehr streng gegen sich selbst, ärgert sich aber auch oft über andere.

Bach-Blüten am 10.03.2011: *Aspen* (Ängste wegen der Beschwerden), *Beech* (Härte gegen sich selbst und andere), *Cerato* (Unsicherheit beim Rechnen), *Gentian* (Verzagtheit), *Larch* (traut sich nichts mehr zu), *Red Chestnut* (Sorge um andere), *Water Violet* (gewisse Verslossenheit).

24.03.2011: Im Laufe von 2-3 Tagen sind die Bauchschmerzen vollständig abgeklungen. Carolyn kommt mit den Anforderungen der Schule deutlich besser zurecht und ist auch offener geworden.

Die 12-jährige **Helga** leidet seit einem Monat unter täglichen Kopfschmerzen. Bei der Untersuchung zeigt sich eine massive Verspannung im Nacken- und Schulterbereich. Das Aufsetzen von Schröpfgläsern bringt nur wenig Erleichterung.

Helga ist belastet durch einen bevorstehenden Umzug und die Sorge, dass sie möglicherweise in eine andere Stadt ziehen muss. Sie lässt sich das aber nur wenig anmerken, um die Eltern nicht zu belasten. Sie macht sich Sorgen um die Eltern, die ebenfalls unter der Situation leiden, und um die kleine Schwester. Letztere will aber von ihrer Fürsorge nichts wissen, was sie ein wenig kränkt. In der Schule und bei ihren Hobbies ist sie sehr ehrgeizig und schnell, zeigt überall gute Leistungen, schießt aber oft über das Ziel hinaus und gerät dabei in Spannung.

Bach-Blüten am 11.06.2015: *Chicory* (bemuttert die kleine Schwester zu sehr), *Gentian* (Mangel an Zuversicht), *Impatiens* (schnelles, etwas hastiges Wesen), *Mimulus* (Angst vor der Zukunft), *Red Chestnut* (Sorge um die Eltern und die Schwester), *Vervain* (Übereifer), *Water Violet* (macht alles mit sich allein aus).

18.06.2015: Keine Kopfschmerzen mehr. Das Kind ist wieder vollkommen im Lot, obwohl die äußere Situation sich noch nicht verändert hat.

Maria, 6 Jahre alt, klagt schon seit längerem über Schmerzen in beiden Schienbeinen. In den letzten Wochen ist sie zunehmend unleidlich und reizbar, zeigt versteckte Aggressionen. Sie ist ein ausgesprochen willensstarkes Kind und verträgt es nicht, wenn etwas nicht nach ihrer Vorstellung läuft. Sie ist eigenständig und mag körperliche Nähe nicht besonders gern. Auf der anderen Seite ist sie sehr feinfühlig und empfindsam, teilt sich aber nur wenig mit. Sie ist in allem sehr pingelig und erwartet das Gleiche auch von andern. Von ihren Mitschülern wird sie deswegen oft getriezt.

Bach-Blüten am 09.03.2006: *Aspen* (versteckte Ängste), *Beech* (geht in allem von sich aus), *Holly* (versteckte Wut), *Red Chestnut* (Feinfühligkeit), *Vine* (starker Eigenwille), *Water Violet* (Unnahbarkeit).

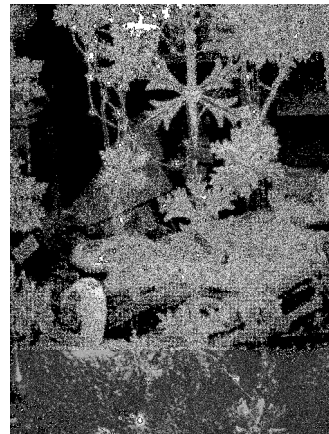
03.04.2006: Die Schmerzen sind nach einigen Tagen komplett abgeklungen, und Maria ist wieder ausgeglichen, gut zu haben und wieder deutlich offener.

Natürlich habe ich mit diesen Fällen eine positive Auswahl getroffen, weil hierin das Prinzip der Behandlung am deutlichsten zum Ausdruck kommt. Bei zweien der Kinder waren äußere Schwierigkeiten (Anforderungen in der Schule, bevorstehender Umzug) die Auslöser der geklagten Beschwerden, beim dritten ging es um typische Wesenseigenschaften (Verslossenheit, Willensstärke), die sich problematisch auswirkten. An den Rahmenbedingungen wurde in keinem Fall etwas geändert, sondern die Behandlung zielte allein darauf ab, das jeweilige Kind wieder in einen psychisch ausgeglichenen Zustand zu versetzen.

Auch wenn in vielen Fällen die äußeren Umstände schwieriger gelagert sind, und wenn man auch die Charakterzüge der Kinder nicht immer so einfach erkennt (alle drei waren mir seit mehreren Jahren bekannt), bleibt das Grundprinzip einfach, und es kommt im Wesentlichen auf eine feine Beobachtungsgabe und Einfühlungsvermögen, manchmal auch auf etwas Geduld an. Wenn man sich vor Augen hält, dass viele der kleinen Patienten erstmalig bei mir erscheinen und die Eltern verständlicherweise möglichst bald eine Erleichterung erwarten, dann ist das schon eine gewisse Herausforderung, zumal die Eltern meist im Anfang noch gar nicht wissen, worauf es eigentlich ankommt. Hinzu kommt, dass manche Wesenseigenschaften nicht offen zutage liegen, sondern manchmal erst nach ein, zwei Verordnungen deutlicher hervortreten, wodurch natürlich die Lösung verzögert wird. Dennoch kann man davon ausgehen, dass wenn die Eltern gut mitarbeiten, in den meisten Fällen die Beschwerden innerhalb überschaubarer Zeit verschwinden und keine ernsteren Probleme auftreten.

Mit diesem Newsletter möchte ich nun das Jahr abschließen und Ihnen/Euch allen

eine besinnliche und ruhige Adventszeit,
ein gesegnetes, friedvolles Weihnachtsfest
und ein gutes Neues Jahr in Zufriedenheit und Gesundheit wünschen.



Dazu noch ein kleines Sprüchlein, das ich im evangelischen Gesangbuch gefunden habe:

„Ich sagte zu dem Engel,
der an der Pforte des neuen Jahres stand:
Gib mir ein Licht,
damit ich sicheren Fußes der Ungewissheit
entgegengehen kann!

Aber er antwortete:
Gehe nur hin in die Dunkelheit
und lege deine Hand in die Hand Gottes!
Das ist besser als ein Licht
und sicherer als ein bekannter Weg.“
(Aus China)

In diesem Sinne, alles erdenklich Gute!
Mit herzlichen Grüßen, Ihr/Euer Hans Peter Kjer

Termine und Aktivitäten in unserer Praxis (Details: www.hanspeterkjer.de/termine/)

Aderlass: 25.1.-29.1. / 23.2.-26.2. / 29.3. / 25.4.-28.4. / 23.5.-27.5.

Hildegard-Treff: 12.1. / 16.2. / 12.4. / 31.5. / 12.7.

Basiskurs: 26.1. / 23.2. / 15.3. / 26.4. / 24.5.

Fastenseminare:

Einsteiger: 29.2.-4.3. / Fastenerfahrene: 17.11.-25.11.