

## VERREIBUNG POLYPODIUM VULGARE (Tüpfelfarn)

Ausgangstoff: Blatteile mit Sori aus dem Kirchzartener Wald

Abkürzung: Pol-v.

### Vorab schamanische Reise zur Substanz:

Δ Wie kann ich jung bleiben/aussehen?

*„Es geht auch darum, meinen Platz zu halten/zu bewahren; meinen (Lebens-)Raum, der mir gehört, wo ich ohne Konkurrenzdruck sein kann.*

*Ich möchte das bewahren, was ich habe, keine Rückschritte in Kauf nehmen. Alles soll so bleiben, wie es ist, ich will mir nichts Neues erkämpfen müssen. Aber es bleibt nichts auf Dauer, wie es ist, und deshalb muss ich doch kämpfen. Kämpfen um den Erhalt meines Raumes/Platzes, meines Aussehens, meiner Jugend, meiner Gesundheit – es ist so anstrengend. Aber ich tue es, weil es wichtig ist für mich, dazubleiben und meinen Platz zu behalten.*

*Neuland betrete ich nur zögerlich, das ist mir zu anstrengend. Das Altbekannte ist mir wie gesagt am liebsten. Aber wenn das nicht bleibt oder bleiben will, muss ich etwas dafür tun, mich einsetzen, darum kämpfen zur Not.“*

Was ist Deine Kraft als homöopathisches Mittel?

*„Ich bin ein gutes „Mittel“ für ältere Menschen, die gezwungen sind oder werden, sich zu verändern; z.B. ihre Wohnung zu wechseln. Meine Heilkraft ist, Ja sagen zu können zu anstehenden oder unvermeidlichen Veränderungen. Das ist meine Hauptkraft: das Festhalten-wollen am Alten zu lösen.“*

Was ist der Unterschied zum Adlerfarn?

*„Ich bin sehr sanft, lasse mich durch gutes Zureden und Ermuntern zu Veränderungen bewegen. Ich kann „kleinen“, einfachen Menschen in einer solchen Alltagsproblematik helfen: „Ich bin gut in (m)einem Lebenskreis verwurzelt, warum sollte ich das ändern wollen?“*

### C1 (04.11.2014)

- (1) (Ich mache die ganze Verreibung fast ausschließlich mit der linken Hand wegen Tendovaginitis im Handgelenk → Δ das kann ich nicht so gut, da habe ich nicht so viel Kraft und Feingefühl)

Δ Es trotzdem versuchen, um evtl. auch neue Fertigkeiten zu schulen und zu trainieren.

Δ nicht das machen, was man immer macht, sondern neue Wege suchen

*Ich habe Durst – Durst nach Leben.*

Δ genau sagen, was ich wie haben will

- (2) Ich unterstütze Dich darin, Schritte in Neuland zu wagen.

Δ sich trotz großer und erfolgreicher Konkurrenz behaupten

Δ seiner eigenen Linie treu bleiben, seinen eigenen Weg gehen und verfolgen

*Auch das Alte hat seinen Reiz und sein Gutes; man muss nicht machen, was alle machen, muss nicht allen Trends folgen.*

Gedanken an einen jungen Mann, der auf alte Rockmusik steht und Schallplatten sammelt.

Δ das Althergebrachte kultivieren

*Ich bin aufgespannt zwischen Alt und Neu, zwischen Bewährtem und Innovativem. Es geht bei mir um die Entscheidung, wo in diesem Spannungsfeld ich meine Prioritäten setzen will. Dem Alten bin ich verbunden, das Neue zieht mich oder fordert mich.*

*Ich bin z.B. hilfreich für einen jungen Menschen, der vor dem Schritt steht, aus seinem Elternhaus hinaus in die Welt zu gehen. Wenn dieser Schritt schwer fällt oder nicht möglich ist, weil man sich dem Alten, Bisherigen zu stark verbunden fühlt, kann ich den entscheidenden Impuls geben, das Neue zu wagen.*

- (3) Δ das Alte nicht verraten wollen (z.B. die Werte der Eltern/Ahnen), indem man Neues probiert und tut

*Ich lehre die Balance zwischen Alt und Neu, zwischen saturnischen und uranischen Kräften.*

*Wenn jemand in diesem Spannungsfeld steht und das Gefühl hat, beide Seiten zerren gleichermaßen an ihm, kann ich eine Lösung bewirken. Ich gebe das Gespür dafür, wie viel Neues es braucht, um das Alte so zu befruchten, dass es nicht erstarrt, und wie viel Altes es braucht, um die Bodenhaftung nicht zu verlieren.*

Motto der ALU Freiburg (Joh. 8, 32): „Die Wahrheit wird Euch frei machen.“

- (4) Δ Habe ich recht mit meinen Vorstellungen und Forderungen oder werde ich „untergehen“?

Δ einen Weg abseits vom mainstream beibehalten

Δ Wann, wenn nicht jetzt – wer, wenn nicht du!

*Ich helfe Dir dabei, Deine eigenen Werte und Fähigkeiten zu erkennen – v.a. dann, wenn Du ein wenig anders bist und vielleicht Angst hast, sonderbar und „aus der Zeit gefallen“ zu sein.*

Δ Anachronismen

*Meine große Fähigkeit ist, alte Tugenden mit neuen, fortschrittlichen Ideen fruchtbar zu verbinden.*

- (5) *Ich bin ein unterstützendes Mittel, wenn der Wechsel in eine neue Lebensphase schwierig ist. V.a. dann, wenn man das Loslassen des Bisherigen als Verlust erlebt.*

Verlust der Jugend, Verlust der Geborgenheit, Verlust der Eltern?

*Ja, Verluste auf der emotionalen Ebene und v.a. der Körperfunktionen.*

Körperfunktionen?

*Z.B. das Ausbleiben oder Nachlassen von Funktionen, Verschleißerscheinungen. Ja, ich bin durchaus auch ein mögliches Mittel im Klimakterium.*

Wann und bei welchen Frauen?

*Wenn es sehr schwer ist, sich mit dem Verlust der eigenen Fruchtbarkeit abzufinden. Wenn eine Frau die nicht mehr vorhandene Empfängnis- und Gebärfähigkeit als Mangel ihres Eigenwertes empfindet.*

*Etwas nicht oder nicht mehr zu können, ist ein großes Thema bei mir.*

(6) Mehr dazu bitte!

*Ich bin hilfreich in vielen Fällen, wo Abnutzungserscheinungen, Einschränkungen von Funktionen oder eben Funktionsverlust als Mangel des Selbstwertes erlebt werden. Ich helfe hier, den Selbstwert von den physischen und materiellen Gegebenheiten zu entkoppeln.*

*Übrigens kann ich auch ein Heilmittel bei behinderten Menschen mit der entsprechenden mentalen Disposition sein. Etwas nicht (mehr) zu können und daran zu leiden, ist mein großes Thema. (Dies unterscheidet mich z.B. auch vom Adlerfarn)*

Δ Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten

Nachmittags Druckgefühl Magengegend wie leichtes Sodbrennen (trat in den folgenden Wochen dann aber noch öfter auf).

## **C2 (05.11.2014)**

(1) *Ich bin vielleicht ein wenig kleinkariert.*

Was heißt das denn?

*Menschen, die mich als Heilmittel brauchen, sehen alles etwas eng.*

Mehr dazu?

*Sie wollen, dass alles so ist und läuft, wie sie es sich vorstellen.*

Δ Mastercarré-Glas – wie die Tüpfel der Sori

*Alles soll in geordneten Bahnen verlaufen, alles wird gern in Kästchen geordnet und aufgehoben; alles soll schön sortiert sein.*

(2) Δ Machtverlust (vgl. die Obamas)

Δ Wie gehe ich mit Machtverlust um? Wie gehe ich damit um, dass ich meine kleinkarierten Vorstellungen nicht mehr durch- oder umsetzen kann?

*Die Situation ist: Ich bin plötzlich auf andere angewiesen und kann nicht mehr schalten und walten wie ich will. Wie z.B. ein alter Mensch, der (plötzlich) auf Hilfe angewiesen ist.*

Was ist Deine Funktion dabei?

*Ich helfe v.a., mit der veränderten Situation klar zu kommen, sich auszusöhnen damit, nicht in Widerstand gegen das Unveränderbare zu gehen.*

Δ keine Reaktion kriegen, wenn ich Leuten was schicke (Buch, Texte ...)

(3) Was hat das jetzt hiermit zu tun?

*Enttäuschung darüber, dass andere sich nicht so verhalten, wie man meint, dass es sein müsste. Enttäuschung, dass gesellschaftliche Normen nicht eingehalten werden.*

Δ Es ist nichts mehr so, wie es früher war.

Δ Man kann sich auf nichts mehr verlassen.

Δ Der Gang der Dinge ist nicht gut.

Δ linientreu, stromlinienförmig

*Ich halte mich gern an Normen, Regeln, Gesetze; ich will mich auf Dinge verlassen können – in meinem kranken Zustand.*

*Ich bin ein Mittel für beginnende Altersdemenz, wo einen Veränderungen der Routine aus der Bahn werfen.*

Δ Neues lernen im Alter

(4) Δ Schwelgen in Erinnerungen

Wie werde ich sein? Werde ich so tun, als ob das Leben ewig weitergeht? Oder wird irgendwann der Zeitpunkt kommen, wo ich innerlich mit dem/diesem Leben abschließe? Wie wird es sein, wenn das Leben so beschwerlich geworden ist, dass nur noch die Erinnerungen schön sind?

Wird man verbittert? Ist man von Freude erfüllt über das Schöne, das es gab und immer noch gibt?

*Ich ver helfe zu einem sanften Übergang, besänftige das Gemüt und unterstütze beim Loslassen.*

(5) Δ der Zustand, wo ich nichts mehr zu sagen habe, wo ich nichts mehr bestimmen kann

Δ Wie verkraftet man einen Zustand der Machtlosigkeit?

*Ich versöhne mit dem Loslassenmüssen.*

Δ Verluste mit Fassung tragen

Δ überrollt und überholt werden von der Zukunft

(6) Δ Niederlagen mit Würde tragen

vgl. das Gedicht von Unbekannt „Comes the Dawn“: „... you begin to accept your defeats with your head up and your eyes open ...“

Δ das Zepter übergeben an die nachfolgende Generation

Δ in Würde sterben

Meine Heilkraft besteht darin, in diesen Lebensphasen die Kleinigkeiten (das Klein-karierte) unwichtig werden zu lassen und das große, übergeordnete Ganze sehen zu können.

*Das kleine Ego stirbt und der Atem des Lebens wie eines übergeordneten Wesens geht durch Dich hindurch. Du wirst durchströmt von der Wahrheit, dass Du ein Teil eines wunderbaren großen Ganzen bist. Du bist in dieser Deiner Rolle getragen in und von dieser größeren Einheit.*

Spätnachmittags und abends wieder leichtes Sodbrennen.

### **C3 (06.11.2014)**

- (1) Δ Neuer Wein in alte Schläuche

Δ Alte Liebe rostet nicht.

Wieder beginnt dieses Gefühl wie Sodbrennen leicht.

- (2) Gedanken an eine Frau, die ihr ganzes Leben in dem Haus verbracht hat, in dem sie geboren wurde.

*Ich bin für jemanden, der noch Lebenskraft hat und leben will, obwohl nach und nach Funktionen erlöschen. Jemand der es nicht wahrhaben will, dass sein Leben endlich ist.*

Bist Du hauptsächlich ein Mittel für alte Menschen?

*Am anderen Spektrum gibt es genauso Menschen, die nicht ins Leben treten wollen, weil es Veränderung ihres bisherigen Zustands bedeutet.*

Was unterscheidet Dich von Ars. oder Carb-v. bzw. was ist anders beim Ins-Leben-Kommen?

*Carb-v. hat v.a. die verlöschende Lebenskraft, die Kälte und Schwäche, bei Ars. kommt der Widerstand, das Aufbegehren gegen das Loslassen und den Kontrollverlust hinzu. Bei mir ist es einfach der Widerstand gegen Veränderung meiner Situation. Angst spielt nicht die primäre Rolle, was heißt, dass sie sich nicht vordergründig zeigt, ursächlich aber schon vorhanden ist.*

*Widerstand gegen Veränderung führt aber zum Verkümmern.*

*In gewisser Hinsicht bin ich pflanzliches Calc-c.*

- (3) Gedanken: Carb-v. ist als Holzkohle ... ja was?

*In Carb-v. ist als verkohltem Holz die lebendige Energie (Lebenskraft) schon nicht mehr da. Ich bin noch sehr lebendig, jedoch in meinen ehemals vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten eingeschränkt.*

Wie würden wir Dich bei Säuglingen, Babys, Kindern oder in der Pubertät erkennen?

*Am Widerstand gegen Veränderung gepaart mit der Sensitivität einer Pflanze. Ich habe nicht die Sturheit von Calc-c., eher das Sanfte von Puls. Außerdem sind bei mir Gedeihstörungen typisch.*

*Z.B. sehr empfindsame Babys, die nicht gut gedeihen, evtl. Muttermilch nicht vertragen, denen jedoch Calc-c. oder Mag-c. nicht hilft.*

- (4) *Auch bei Anorexie, wenn diese ursächlich aus dem Widerstand gegen die eigene Weiterentwicklung (z.B. vom Kind zum Erwachsenen) herrührt.*

*Denkt an mich, wenn jemandem der Preis, den er für sein weiteres Wachstum und seine Entwicklung bezahlen müsste, zu hoch erscheint. Z.B. eine Frau will sich nicht aus einer Beziehung hinausentwickeln und diese beenden, weil sie dadurch Sicherheit oder ihren Status oder ihre Zugehörigkeit zu einer Familie verliert.*

Widerstand gegen (vermeintliche) Verluste ist mein Hauptthema.

- (5)  $\Delta$  Auszehrung durch Hungerstreik; Essensverweigerung aus Widerstand

*Wenn jemand lieber verkümmern will als mit den Veränderungen zu gehen oder wenn er es nicht kann, unterstütze und aktiviere ich sein Potenzial.*

Was heißt das?

*Ich befähige ihn, auf seine Weise besser zu überleben und seinen ihm gemäßen Weg durch die unvermeidliche Veränderung zu finden.*

*Durch mich mögen sich neue, vorher unausdenkbare Wege auftun.*

- (6) *Ich bringe Vertrauen in den Prozess des Lebens.*

Welche pflanzliche Empfindung ist typisch für Euch Farne?

*Kleingehalten, dominiert werden; etwas wächst einem über den Kopf; ich komme nicht mehr mit.*

*Die Frage: Kann ich es noch schaffen? Einst war ich groß und stark und der King – jetzt können es andere besser. Insofern sind wir auch wie pflanzliches Aur.*

Was ist die ganz typische Empfindung?

*Ich kann nicht mehr mithalten und nur noch kleine Brötchen backen. Ich werde verdrängt von meinem angestammten Platz. Etwas überwuchert mich. Mein Terrain wird kleiner.*

### $\Delta$ Generationswechsel!

*Andere machen sich breit ist eine weitere Empfindung.*

Wie gehst Du damit um?

*Ich ärgere mich – ein bisschen. Ich resigniere, werde traurig. Dann versuche ich es wieder ein bisschen, meinen Platz zu behaupten. Irgendwie komme ich schon so eini-germaßen noch durch. Es ist noch nicht alles verloren.*

#### **C4 (06.11.2014)**

- (1) *Nimm es nicht so genau: You win some, you lose some ... probier aus, was geht, und lass', was nicht geht.*

*Die Lösung meiner Problematik ist: sei etwas ganz Spezielles, Besonderes, das, was nur Du gerade sein kannst. Und diesen Platz und Raum wird Dir deshalb auch nie jemand streitig machen und nehmen können.*

Δ Gedicht von Douglas Malloch: „Sei das Beste, was immer Du bist“

*Entdecke die Dinge, die Du kannst oder/und das, was Du – bei veränderter Sachlage und trotz oder gerade wegen Deiner Verluste – erst jetzt richtig und wirklich kannst! Entdecke Dein neues Potenzial, das Dich von anderen abhebt. Niemals kannst Du von anderen ganz verdrängt werden oder nur noch unnütz sein, wenn Du Deine Ni-sche findest.*

- (2) Bist Du generell hilfreich, wenn jemand seinen Platz im Leben nicht findet?

*Nein, ich unterstütze dann, wenn jemand seinen bisherigen Platz verliert und sich daraufhin wertlos und resigniert fühlt.*

*Ich bin ein Meister darin, vermeintliche Verluste in gewinnbringende Situationen zu verwandeln. Ich bewirke dies durch eine veränderte Sichtweise. Die (neue) Situation ist, wie sie ist, aber Du kannst sie anders wahrnehmen. Nämlich: Es kommen viel-leicht neue, erfolgreichere Kräfte, die mich von meinem bisherigen Platz verdrängen; aber ich habe eine Geschichte, ein Wissen und eine individuelle besondere Situation, die mir etwas ermöglicht, was anderen nicht zugänglich ist.*

Δ Weitsicht

- (3) Δ Spezialist werden

*Bei mir geht es darum, sich nicht mehr als Spielball der Umstände zu fühlen, son-derm die besonderen Möglichkeiten einer veränderten Situation zu erkennen und zu nutzen.*

*Vielleicht geht es auch darum, nicht (mehr) aktiv etwas zu gestalten, sondern als al-ter Mensch zu lernen, etwas anzunehmen.*

*Vielleicht geht es darum, nicht die Verluste von Fähigkeiten zu beklagen und statt-dessen andere, bisher nicht genutzte Fähigkeiten zu schulen und auszubauen.*

(Z.B. verreihe ich alle Stufen diesmal mit links, um die rechte Hand wegen Schmer-zen zu schonen!)

- (4) *Man kann alles Vorhandene auf neue Art und Weise sehen, angehen und nutzen, und diese Fähigkeit verleihe ich.*

Δ mein Motto aus Jugendzeiten: „There's always a way, you've only got to find it!“

*Man muss nicht „aussterben“, wenn man seine spezielle Nische findet.*

Δ trial and error

- (5) *Es geht also bei mir auch um eine Erweiterung der Sicht von „kleinkariert“ zu „viele oder alles ist möglich“. Ich erweitere eine zu enge, begrenzte Sicht.*

Δ in Gottes Haus sind viele Wohnungen

Δ „auf zu neuen Ufern“

Wie ist Deine geheilte Empfindung, das Gegenteil zu kleingehalten, dominiert, überwuchert werden?

*Es ist Platz für alle da; ich kann mich voll entfalten in meinen jetzigen Möglichkeiten. Ich habe einen besonderen Platz, an dem ich mich behaupten kann. Statt verdrängt werden, den neuen, gemäßen Platz finden.*

- (6) *Frei hinfließen zu neuen Ufern statt Widerstand aufzubauen. Sich in das Neue auf individuelle und spezielle Weise integrieren.*

Δ den Generationswechsel akzeptieren und zum (alters-)weisen Berater werden

Δ Ex-Kanzler Helmut Schmidt

*Sei das Tüpfelchen auf dem i, wenn Du nicht mehr die Hauptrolle spielen kannst. Ich unterstütze Dich darin, das, was Du jetzt bist und kannst – mit allen womöglich vorhandenen Einschränkungen – zu etwas Besonderem, Einmaligem zu gestalten.*

Δ in Schönheit altern (äußerer, v.a. aber innerer)

Δ Altersweisheit

*Was wäre ein Wald ohne uns Farne oder die Moose, Pilze etc.?*