



HTPZETTEL

Newsletter des Homöopathisch Therapeutischen Praxis Zentrums



Liebe Leserin, lieber Leser

Wussten Sie, dass bis Mitte des 19. Jh München als die schmutzigste Stadt Europas galt? **Vom Biedermeier zur Moderne** gibt Auskunft und was es mit dem HTPZ zu tun hat.

Diesmal ein **Interview mit Kathrin Angenendt**, über ihre Arbeit unter anderem als Paartherapeutin, was Mediation heißt usw.

Resilienz hat etwas mit Widerstandsfähigkeit zu tun. Frau Milly Pfeleiderer erklärt Näheres.

Dr. Hock erzählt Grundsätzliches zur homöopathischen Behandlung von **Schuldgefühlen** und zum Schluss die **Vorträge** im HTPZ ab Oktober.

Vom Biedermeier zur Moderne

Das Gebäude unseres HTPZ in der Pettenkofer Str. 1 gehört zu den auffälligsten Häusern im Klinikviertel Münchens. Es entstand 1827 im Stil des **Biedermeiers** (aufmerksame Beobachter haben die kleine Tafel im Treppenhaus mit der Jahreszahl sicherlich schon entdeckt). Die **klassizistische** Fassade wurde erst fünfzig Jahre später vom Besitzer - einem Stuckateur - ausgeführt. Der Ausschnitt des Münchner Stadtplans ist von 1832, die Straße hieß da noch **Findlingsstraße**, weil dort ein Findlingshaus (Waisenhaus) in Höhe der jetzigen Mathildenstraße stand.

Die Straßen auf der alten Karte entsprechen überwiegend den heutigen Verläufen. Münchner erkennen die Lindwurmstraße, Nußbaumstraße,

das Sendlinger Tor mit der Sendlingerstraße, die Sonnenstraße usw.

Liegt heute das HTPZ im Zentrum Münchens, so war das Gebäude 1827 schon Stadtrand. Westlich davon standen Gärten und (nicht mehr auf dem Stadtplan) der Ludwigs Forst.

1827 ist auch für die Homöopathie ein wichtiges Datum, **Samuel Hahnemann (1755-1843)**, der Begründer der Homöopathie, veröffentlichte in diesem Jahr sein zweitwichtigstes Werk: „Die chronischen Krankheiten“.

Apropos Krankheiten: **München** galt bis Mitte des 19. Jahrhunderts als die schmutzigste Stadt Europas mit wiederholt auftretenden Krankheitsepidemien (Cholera etc.). Gründe dafür waren mangelhafte hygienische Maßnahmen, um Krankheiten einzudämmen, zudem war der Untergrund feucht, weil die Stadt in den Isarauen gebaut worden war. Friedhöfe gab es in der Innenstadt, Abwässer wurden vor Ort entsorgt, das infizierte Wasser aus Brunnen trug zur Verbreitung von Keimen bei.

Erst **Max von Pettenkofer**, ab 1847 Professor an der Ludwig Maximilians Universität, konnte durch Einführung der Kanalisation und einer zentralen Trinkwasserversorgung in München die periodisch auftretenden Epidemien eindämmen.

Und da muss man noch einmal zu Samuel Hahnemann kommen. Er hatte im „**Organon**“ - seinem wichtigsten Werk - schon auf Heilunghindernisse durch mangelnde Hygiene hingewiesen.

Wenn Sie sich aufmerksam im HTPZ umsehen, finden Sie heute noch Altes aus dem 19. Jahrhundert.

(Der Stadtplan stammt aus: F. Schiermeier: Stadtatlas München, Stadtarchiv München 2003, S. 95; weitere Informationen aus D.A. Chevally, T. Weski: Denkmäler in Bayern, Landeshauptstadt München, Südwest 2, Lipp Verlag 2004; Wikipedia; eine Führung mit dem weißen Stadtvogel)



Interview

Wir stellen Ihnen in unserem Newsletter jeweils eine Kollegin oder einen Kollegen aus dem Homöopathisch Therapeutischen Praxis Zentrum (HTPZ) vor. In dieser Ausgabe lesen Sie das Interview mit **Kathrin Angenendt**.

Erzähle mal deine berufliche Laufbahn

Ich habe Diplompädagogik in Köln studiert mit dem Schwerpunkt systemische Beratung und habe dann erst einmal lerntherapeutisch gearbeitet und nebenbei eine gestalttherapeutische Ausbildung für Kinder gemacht. Dann habe ich Kai (Dr. med. Kai Besserer, Psychiater im HTPZ) kennengelernt und bin zu ihm nach München gezogen. Mittlerweile haben wir drei Kinder. Inzwischen habe ich eine Mediationsausbildung, eine ganzheitliche psychotherapeutische Ausbildung gemacht und systematische Paartherapie gelernt, so dass ich jetzt im HTPZ systematische Einzel-, Paar- und Familientherapie und Mediation anbiete.

Das sind jetzt viele Fachbegriffe. Was ist der Unterschied von systemischer Paartherapie

und Paarmediation und wie läuft so etwas ab?

Wenn ein Paar in eine Mediation kommt, dann hat es einen konkreten Konflikt oder mehrere Konflikte und sucht nach einer konkreten Lösung. Das kann zum Beispiel sein: Wohin wollen wir in den Urlaub fahren? Mediation ist ein sehr strukturiertes Verfahren.

In der Paartherapie geht es um allgemeinere Themen oder um Konfliktfelder, bei denen es nicht primär um eine konkrete Lösung geht, sondern darum, sich zu begegnen. Zum Beispiel hat sich das Paar auseinandergeliebt oder ein Part hat eine Nebenbeziehung. Menschen kommen oft dann in die Paartherapie, wenn sie sich eine grundlegende Veränderung wünschen in der Beziehung oder wenn sie sich nicht sicher sind, ob es noch richtig ist in der Beziehung weiter zu leben oder wenn sie zwar ein klares Ja zu ihrem Partner haben, aber sie Stagnation in der Beziehung erleben.



(Cactus grandiflorus)

Unter Paarmediation oder Paartherapie stellt man sich als erstes ein Ehepaar oder Partnerschaft vor. Aber du hast schon gesagt, dass es durchaus auch andere Konstellationen geben kann.

Genau. Mediation oder Paartherapie kann auch z.B. zwischen einem Elternteil und einem Kind statt finden, oft dann wenn die Kinder erwachsen geworden sind und sich mit ihrer Kindheit auseinandersetzen. Ich komme aus einer großen Familie und habe selbst Kinder. Ich weiß, wie schwer es ist, den Kindern die Liebe zu

geben, die sie brauchen und gleichzeitig sich nicht selbst aus den Augen zu verlieren. Und ich weiß auch wie es sich anfühlt, als Kind nicht das zu bekommen, was man eigentlich bräuchte. Dieser Schmerz von „Nicht genug geliebt worden sein“ und „Ich habe so vieles falsch gemacht“ benötigt Raum und es kann sehr heilsam sein, sich damit seinem Kind, seiner Mutter oder seinem Vater zeigen zu dürfen.

Ja, Familie sein ist eine große Herausforderung. Ich bewundere immer die Frauen, die alles unter einem Hut bringen mit Kindern und dann noch Arbeit. Wie schaffst du es, dazu die Energie auf zu bringen?

Eine gute Frage. Für mich ist die therapeutische Arbeit, die Mediation ein wunderbarer Ausgleich. Es macht mir unglaublich viel Spaß und gibt mir Energie. Und das Tolle an meiner Zeit mit meiner Familie ist, dass sie meine Arbeit befruchtet. All die Auseinandersetzungen mit meinem Partner und meinen Kindern streifen Themen, die auch andere Paare beschäftigen. Gleichzeitig erlebe ich es als riesengroßes Geschenk mit Kai und meinen Kindern leben zu dürfen. Auch mit den Paaren, die zu mir kommen wagen wir manchmal, neben den vielen Problemen, einen Blick darauf zu werfen, was gut bei ihnen läuft und was sie miteinander verbindet und was sie alles meistern als Paar. Das ist oft ganz schön viel trotz des Beziehungsstresses.

Was bedeutet systemische Arbeit?

Das Wort systemisch umfasst viele Aspekte. Ich greife mal zwei heraus: Wir alle leben in verschiedenen Systemen. Wir kommen aus einem Familiensystem, lernen einen Partner kennen und bilden ein neues System. Unser Partner aber ist wiederum geprägt durch ein eigenes Familiensystem. Jeder bringt aus seinem Ursprungssystem meist unbewusste Glaubenssätze mit, die nun aufeinanderprallen und oft nicht miteinander in Einklang zu bringen sind. Systemische Arbeit bedeutet u.a. ein Bewusstsein zu schaffen für diese Glaubenssätze, dafür woher wir kommen und was wir davon übernehmen wollen und was auch nicht.

Systemische Therapie gehört zu den humanistischen Verfahren und bedeutet daher auch, dass wir im therapeutischen Setting uns auf Augenhöhe begegnen. Jeder Mensch ist Experte seiner selbst. Ich als Therapeutin kann Gespräche und Auseinandersetzungen moderieren und Methoden einbringen, die für die Weiterentwicklung des Einzelnen und des Paares förderlich sein können. Es steht mir aber nicht zu, ein Urteil über das Verhalten des Anderen zu fällen und ihm oder ihr zu sagen, was er oder sie tun sollte.

Warum hast du dich für diese Art von Therapie entschieden?

Mich überzeugt die systemische Arbeit, weil sie uns wegführt von der Schuldfrage, die meines Erachtens nur in eine Sackgasse führen kann. Sie zeigt uns auf, dass wir alle verwoben sind in verschiedene Gefüge, die uns prägen und geprägt haben und unser Miteinander bestimmen. Die systemische Therapie bietet neben anderen humanistischen Verfahren den Raum, sich mit dem authentisch zu zeigen, wie wir sind und wie wir fühlen. Meine persönliche Erfahrung aus meinen Beziehungen und aus den Sitzungen mit den Paaren und Menschen, die zu mir kommen, ist, desto mehr jede und jeder Einzelne sich traut, sich mit dem zu zeigen, was gerade ist, desto mehr ist der Raum geöffnet für eine echte Begegnung. Das sind Momente, die mich berühren.

(Das Interview führte Dr. Robert Ködel)



(*Passiflora incarnata*)

Resilienz

Der Begriff "Resilienz" kommt von dem lateinischen Wort "resilire", zurückspringen, und bedeutet, dass man zum ursprünglichen (gesunden) Zustand wieder zurückfinden kann.

Forscher haben herausgefunden, dass einige Menschen trotz extremen Schicksalsschlägen gesund bleiben, bzw. diese Erfahrungen besser verarbeiten können als andere.

Resilienz bedeutet nicht, dass es einem immer gut geht, aber dass man Kräfte aktivieren kann, um sich wieder wohler zu fühlen, d.h. so etwas wie innere Stärke, seelische Widerstandskraft.

Resiliente Menschen verstehen es, aus schwierigen Lebenslagen das Beste zu machen und immer wieder Wege zu finden, Schwierigkeiten zu bewältigen.

Folgende Faktoren können uns unterstützen, Krisen zu verkraften und zu bewältigen:

- Akzeptanz - Veränderungen sind Teil des Lebens.
- Man soll sich Zeit geben, sich gut auf Veränderungen einzustellen.
- Hoffnung auf eine gute Lösung der Probleme, auch wenn diese im Moment noch nicht sichtbar sind.
- Vertrauen darauf, dass es wieder besser wird.
- Verantwortung klar auseinanderhalten, wofür ich verantwortlich bin, und wofür andere.
- Unterstützung - suchen und akzeptieren, ich muss nicht immer alles alleine machen, sondern darf um Hilfe bitten und sie annehmen.
- Selbstwirksamkeit - ich bin nicht nur ausgeliefert, sondern kann etwas tun und erreichen, kann Einfluss nehmen.
- Anforderungen - als Herausforderungen definieren, für die es lohnt, sich zu engagieren. Daraus entsteht das Gefühl von **Sinnhaftigkeit**.

Wichtig, um die innere Stärke zu erhalten, ist es, dafür zu sorgen, immer wieder aufzutanken.

Vielleicht kann man sagen, dass resiliente Menschen sich verhalten wie Wasser: Auch wenn es Hindernisse und Felsbrocken gibt, findet Wasser überall seinen Weg.

Milly Pfeleiderer, Therapeutin im HTPZ



(*Apis mellifica* (Biene))

Homöopathische Behandlung von Schuldgefühlen

Schuldgefühle sind von ihrer Struktur her individuelle auffällige und charakteristische Symptome und eignen sich daher sehr gut für eine homöopathische Behandlung. Sie sind in der persönlichen Biographie des Patienten verwurzelt und nicht ohne weiteres übertragbar auf andere. Nicht jeder würde immer grübeln, ob er seine Kinder richtig erzogen hat oder ein guter Ehemann/Ehefrau ist, dagegen sind Gewissensängste bei Fehlhandlungen (z. B. Lügen oder Stehlen) viel nachvollziehbarer. Sehr viele Patienten leiden unter Schuldgefühlen, indem sie sich eine Handlung bzw. Nichthandlung vorwerfen, deren Konsequenzen man nicht wissen kann, da sie nicht stattgefunden hat. Diese Symptome sind äußerst quälend, sie führen zu Angstzuständen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen

und haben Einfluss auf den ganzen Alltag.

Der homöopathische Arzt hat die Möglichkeit, diese Symptome überraschend gut zu behandeln. Rubriken wie Wahnidée - hat etwas falsch gemacht, tadelt sich selbst, Wahnidée - hat seine Pflicht vernachlässigt und ähnliche führen häufig (mit den Allgemein- und sonstigen psychischen Symptomen) zu erfolgreichen Mittelverschreibungen.

Ähnlich wie körperliche Erkrankungen (Neurodermitis, Asthma, Kopfschmerzen) müssen auch bei krankhaften Schuldgefühlen die psychischen Symptome in die Repertorisation hochwertig mit aufgenommen werden. Es ist möglich, durch das entsprechende homöopathische Mittel krankhaften Perfektionismus, quälende Selbstvorwürfe und depressives Grübeln über vermeintliche Fehler aufzulösen. Wie immer gibt es bei diesem Krankheitsbild keine bewährten Indikationen, die Fallaufnahme muss individuell durchgeführt werden. Häufige Mittel wie (*Ignatia*, *Lycopodium*, *Natrium arsenicosum*, *Psorinum*, *Cyclamen*) helfen nicht immer. Eine psychotherapeutische Begleitbehandlung kann sinnvoll sein, eine psychopharmakologische Medikation ist nur in Ausnahmefällen notwendig. Bei Schuldgefühlen gibt es /braucht es keine Vergebung, da keine real wirksame Handlung bzw. Nichthandlung stattgefunden hat. Sie müssen einfach aufhören. Die homöopathische Behandlung kann ein Schlüssel dazu sein.

Dr. med. Nikolaus Hock, Psychiater



(*Atropa Belladonna*)

Vorträge 2017, ab Oktober

Endspurt: Bis Dezember gibt es wieder eine Reihe an interessanten Vorträgen. Es sind in erster Linie Themen zur Medizin und besonders zur Homöopathie, ein Vortrag geht über Zen-Meditation und ein externer Referent gibt ausführliche Informationen zur Patienten-Verfügung und Vorsorge-Vollmacht.

Wenn Sie vorab mehr Informationen benötigen, erfahren Sie Ausführlicheres im Vortragsflyer. Diese liegen im HTPZ aus, werden bei verschiedenen Aussendungen beigelegt und können im Internet abgerufen werden: **www.homtpz.de**

Alle Veranstaltungen sind am **Montag** und beginnen **um 19.30 Uhr**. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an unter **089-552599-0**. **Der Eintritt ist frei.**



Datum	Thema	Referent
09.10.2017	Langzeitverlauf einer Patientin mit bipolarer affektiver Störung	Dr. Stephan Gerke
16.10.2017	Zen-Meditation. Wege, sich selbst zu erkennen	Dr. Robert Ködel
23.10.2017	Auf den Zahn gefühlt: Wie werden akute Krankheiten bei Kindern und Erwachsenen homöopathisch behandelt?	Monika Weber Dr. Jan Geißler
06.11.2017	Patienten-Verfügung und Vorsorge-Vollmacht - wie mache ich es richtig?	Günter Radisch
20.11.2017	Frauengesundheit: Wechseljahrbeschwerden muss das sein? Antworten aus der Homöopathie und ganzheitlichen Frauenheilkunde	Dr. Andrea Stadler

Die Pflanzen und die Biene wurden allesamt von **Dr. med. Monika Weber** fotografiert. Sie werden auch in potenziertes Form in der Homöopathie verwendet.