



Konstitutionsberatung

- *Der Schlüssel zur Krankheitsprophylaxe* -

„Konstitution“ (lat. constitutio = Zusammensetzung / Anordnung) bezeichnet die Gesamtheit der überdauernden, genetisch vermittelten oder relativ früh in der Entwicklung erworbenen, relativ überdauernden Eigenschaften (Dispositionen) eines Menschen.

DER KONSTITUTIONSBEGRIFF

Es gab und gibt vor allem in der Geschichte der Medizin und der Naturheilkunde eine Vielzahl an verschiedenen Definitionen für den Begriff „Konstitution. Zweck dieses Artikels ist keine Abhandlung über die Geschichte des Konstitutionsbegriffes, sondern eine praktische Verwendung eines Schlüssels, den uns das richtige Erfassen der Konstitution eines Menschen in die Hand legt. Deswegen möchte ich andere Definitionsbegriffe aussparen, diesbezüglich auf die weiterführende Literatur verweisen und an den Anfang des Artikels lediglich mein individuelles Verständnis des Begriffes Konstitution darlegen, auf welches sich dann folgende Ausführungen beziehen werden und auf deren Grundlage bei uns dann auch die Beratung in der Praxis erfolgt.

„Unter Konstitution verstehen wir die Summe aller grundlegenden Anlagen eines Menschen, auf allen Ebenen des Seins, die ein Mensch in dieses Leben – woher auch immer das sein mag - mitbringt.“

Wir vermeiden wenn möglich die Begriffe „angeboren“ oder „erworben“ weil die Grenzziehung zwischen diesen Begriffen sehr schwierig und unter Umständen problematisch ist. Wir versuchen hier der philosophischen Frage nach dem Ursprung der Konstitution auszuweichen um uns ganz dem zu widmen was offensichtlich „da“ ist bzw. *das* sichtbar zu machen, was zwar da ist, zum Zeitpunkt der Beratung aber vielleicht noch im Verborgenen liegt.

Während der Konstitutionsbegriff in den meisten Heilkünsten – so auch in der klassischen Homöopathie – eher die Schattenseiten (= Anlagen zu Krankheit oder das was von Gesundheit abweicht) betont, schließt dieser bei uns besonders auch die Lichtseiten (= die mitgebrachten Qualitäten, Potentiale und Stärken) mit ein, die mitunter einer feineren, sensitiven Ebene der Wahrnehmung bedürfen, um diese vermehrt offen zu legen.

ZUGÄNGE ZUR KONSTITUTION

Es gibt in allen Kulturen verschiedene Konstitutions- und Typenlehren und viele verschiedene faszinierende Zugänge, Menschen in unterschiedliche Systeme und Kategorien einzuordnen, um im Umgang mit ihnen – welcher Art auch immer – einigermaßen reproduzierbare Ergebnisse zu erzielen. Aus diesen unzähligen Zugängen wollen wir für diesen Artikel wieder nur jene herausstreichen, die in unserer Praxis von größter Relevanz sind und mit denen wir am häufigsten

arbeiten. Wir wollen das anhand des Ablaufes eines Erstbesuches in unserer Praxis erläutern:

Nach der ersten Kontaktaufnahme über Email oder Telefon schicken wir meist einen **Fragebogen** zu, dessen Beantwortung uns schon im Vorfeld viele wertvolle Informationen liefert (z.B. Vorgeschichte, derzeitiges Befinden, Ernährungsverhalten, Energiehaushalt, Abneigungen und Vorlieben, familiensystemisches Umfeld der Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, Beruf, Beziehungssituation, Freizeitverhalten, Gefühlsleben, Denkmuster...). Auch das **Geburtshoroskop** liefert oft wichtige Hinweise auf gewisse mitgebrachte Lebens Themen, Qualitäten und Persönlichkeitsstrukturen.

Beim ersten persönlichen Kontakt werden Eindrücke aus dem Anamnesebogen bestätigt und/oder erweitert. Über den **Sichtkontakt** bekommt man vor allem ein gutes Bild vom körperlichen Erscheinungsbild. Aus dem nachfolgenden **Gespräch** geht einerseits die genaue Auftragsklärung hervor – als auch weitere Informationen aus der individuellen Biografie, aus denen sich ein „Lebensmosaik“ Stück für Stück zusammensetzt.

DIE IRIDOLOGIE

Im Bezug auf die Gesundheit ist es vor allem die **Iridologie** (=Irisdiagnose) die uns ganz wertvolle Hinweise auf die angelegten Reaktionsmuster eines Menschen ablesen lässt. Während sich bei der Zungendiagnose der TCM beispielsweise vor allem akute Zustände ablesen lassen, sieht man in der menschlichen Iris in erster Linie mitgebrachte Zeichen und damit Reaktionsmuster, die das ganze Leben lang gleich bleiben. So kann der Irisdiagnostiker „Schwächezeichen“ erkennen - aber auch das Potential welches in dieser scheinbaren Schwäche liegt. Wo das Problem ist, da ist auch die Lösung – auch wenn es nicht in allen Fällen so offensichtlich auf der Hand liegt.

Als Beispiel sei der so genannte „*neurogene Iristyp*“ angeführt. Man erkennt ihn an einer meist blauen Augenfarbe und den straffen, sehr feinstrukturierten Irisfasern. In der Literatur ist bekannt, dass dieser Typ sehr sensibel und störanfällig gegenüber äußeren Einflüssen ist und zahlreiche Symptome psychosomatischer Natur hervorbringen kann. Soviel zu den Schattenseiten, die verständlicherweise nicht immer die erbaulichsten sind. Wenn man hinter diesen Schatten sieht, dann erkennt man vielleicht, dass dies oft Menschen sind, welche die große Gabe besitzen sensitiv Dinge wahrzunehmen, die andere Menschen nicht einmal erahnen würden. Sie besitzen oft große Vorstellungskraft und Intuition und haben ein sehr gutes Gespür für das was ihnen gut tut und was nicht. Wenn sie lernen sich zu erden, abzugrenzen und ihren Wahrnehmungen zu vertrauen, dann sind das oft die optimalen Berater, Psychotherapeuten, Coaches oder Inhaber von leitenden Positionen, weil sie instinktiv spüren, was Ihre Klienten und Mitarbeiter brauchen. Natürlich werden sie zeitlebens viel Übung benötigen um immer „bei sich selbst“ zu bleiben und diese Anlage so zu

ihrem Besten zu „umzusetzen. Es ist sicher nicht schwer sich vorzustellen, dass der „neurogene Typ“ mit diesen Informationen die Praxis anders verlässt, als mit dem Stempel des „Psychosomatikers“ der die Empfehlung erhält sich „ja nicht zu überfordern!

IRISDIAGNOSE IN DER PRAXIS

Die Iris wird bei uns übrigens nach einer kurzen Betrachtung mit dem freien Auge bzw. einer Lupe auch mit einer hochwertigen Kameraausstattung fotografiert und sofort digital auf den Computer übertragen, um so dem Klienten die Struktur seiner Iris und die Konstitution die wir daraus ablesen, sichtbar „vors Auge zu führen“! Das hat auch den Vorteil, dass man Fotos im Laufe der Zeit miteinander vergleichen kann um so die Entwicklung im Auge „nachzuverfolgen“ und Tendenzen daraus abzulesen.

IRIDOLOGIE - SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Die Iridologie eignet sich ideal im Sinne einer *Salutogenese* – der Lehre von der Gesundheit. Wenn ich über meine Anlagen und die vorprogrammierten Reaktionsmuster meines Körper-Geist-Systems bescheid weiß, dann kann ich schon vorbeugend Maßnahmen treffen, damit Krankheit gar keinen Grund hat, sich zu manifestieren. Mit den richtigen Ratschlägen betreffend einer individuellen, der Konstitution entsprechenden Ernährung (bei der sich übrigens bei uns eine Kombination aus den **Ayurvedischen Typen** und den **Stoffwechseltypen** bewährt hat), Bewegung und einer typgerechten Lebensführung kann ich enorm viel selbst zu einem gesunden und erfüllten Leben beitragen.

Die Anlagen und mitgebrachten Zeichen der Iris kann man mit den Karten vergleichen, die man am Beginn eines Spieles ausgeteilt bekommt. Mit diesen Karten muss ich zeitlebens auskommen – ich kann sie nicht umtauschen und habe deswegen in gewisser Weise „beschränkte“ und vorgezeichnete Lösungswege, jedoch bestimme ich durch meine Taktik und Spielweise das Spiel in erheblichem Maße mit. Und egal wie das Spiel ausgeht – den Spaß, die Erfüllung und die Freude die ich dabei habe, hängt alleine von dem Bewusstsein ab, mit dem ich das Spiel spiele.

Um bei dem Vergleich zu bleiben – je früher ich meine Karten mit all ihren „Nieten“ und „Jokern“ genau kennen lerne, je früher ich anfangs mir verschiedene passende Taktiken und Spielweisen zurechtzulegen, je vielfältiger diese sind und je besser ich über das Spiel des Lebens und seine Naturgesetze an sich Bescheid weiß, desto größer und kreativer ist mein „Handlungs-Spiel-Raum“ und meine innere Freiheit.

KONSTITUTION – UNSER LEBENSLANGER BEGLEITER

Idealerweise beginnt man damit schon im Kindesalter. Ab dem 5ten bis 7ten Lebensjahr beispielsweise ist eine Iris voll aussagekräftig. Aber auch früher schon kann ich aufgrund anderer Informationen bereits wichtige Aussagen treffen. War es in früheren Zeiten nicht beruhigend von klein auf einen Hausarzt zu haben, der einen genau kannte und einen im besten Falle Jahrzehnte lang in Krankheit und Gesundheit begleitet hatte!? Damals als die Ärzte noch die Zeit hatten, Menschen in ihrer Gesamtheit zu wahrzunehmen...

Aber auch wenn man später damit anfängt und sich vielleicht schon chronische Beschwerden eingestellt haben, eignet sich die Iridologie hervorragend dazu, mögliche Entstehungsmuster zu erkennen.

ANDERE MODELLE

Ein anderes Hauptmodell in unserer Praxis welches sich weniger konstitutionell eignet, sondern vielmehr dafür, gewisse Krankheits- und Heilungsdynamiken zu erkennen, welche ihre Entsprechungen gleichermaßen in Körper, Psyche und Geist manifestieren, ist die „**Miasmantik**“ nach dem Modell der deutschen Heilpraktikerin Rosina Sonnenschmidt. Nach diesem Modell steckt hinter jeder körperlichen Symptomatik eine gewisse Körperlogik die nach einem roten Faden abläuft. Anhand verschiedener Zeichen kann man erkennen in welchem Stadium man sich befindet und welche Entwicklungen abzusehen sind.

HEILSAME IMPULSE IN DER PRAXIS

Egal welches System verwendet wird – die heilsamen Impulse werden immer individuell auf den einzelnen Menschen abgestimmt und gliedern sich im Großen und Ganzen in:

- Ernährungsratschläge (inklusive Entgiftung, Entsäuerung, ausleitende Maßnahmen, Darmpflege)
- Naturheilkundliche Anwendungen, Kräuterkunde und energetische Remedien
- Hygiene und Wasseranwendungen
- Rhythmische Bewegung, Atmung und Lebensführung
- Drüsenanregung, Immunstimulation und Blutverbesserung
- Mentale Übungen und Schöpferischer Selbstaussdruck
- in der Praxis: Sensitive Beratung, Klangschalenmassage, Kinesiologie, Cranial Fluid Dynamics
- Empfehlung zu anderen Therapeuten die unser Vertrauen genießen und ergänzende Methoden anwenden

Vielleicht schließt sich in nicht ferner Zukunft ein Kreis wenn wir beginnen noch mehr salutogenetische Konzepte in die Praxis umzusetzen, die die alten Chinesen schon vor Jahrhunderten erfolgreich gelebt hatten – denn dort wurde der Arzt nur so lange bezahlt, wie die Leute auch gesund blieben. Doch dazu ist vorher vielleicht noch ein großes Umdenken von Nöten, denn was würde das AMS in diesen Zeiten angesichts der Flut von Arbeitslosen aus allen „Heilberufen“ machen... ☺

Manuel Harand

Manuel Harand – Ganzheitliche Naturpraxis – 1140 Wien – Leegasse 12/1 – web: www.heil-kunst.at - mail: praxis@heil-kunst.at - tel: +43-676-9570414

