



»Wenn das dritte Lernelement fehlt  
– das haptische und olfaktorische –  
werden die visuellen und auditiven  
Eindrücke schlechter gespeichert.«.

Cornelia Titzmann

Foto: Pixabay – Vinzent Weinbeer

## Alles nur noch Online? Ein Zwischenruf.

– Cornelia Titzmann –

Ich mache mir schon seit einiger Zeit Gedanken zu dem Thema Ausbildung und Fortbildung „im internet“. Sowohl bezüglich meiner Arbeit als Heilpraktikerin, als auch als Dozentin in einem therapeutischen Fach. Ich unterrichte an der Samuel-Hahnemann-Schule Schülerinnen und Schüler in der Heilpraktiker-Ausbildung sowie auch TeilnehmerInnen in einem offenen Abendkurs. Dazu kommen verschiedene Vorträge auf Messen, Heilpraktikertagen und ähnlichen Veranstaltungen für Fachpersonal.

Erstmal muss ich mich „outen“. Da ich (Jahrgang 1959) ohne digitale Medien aufgewachsen bin – auch im beruflichen Leben – tat ich mich anfangs schwer mit diesem Medium. Natürlich waren Smartphone, E-Mails zu schreiben, Online-Banking etc. schon länger „normal“. Doch dann kam Corona!

Nun war Präsenzunterricht in den Schulen nicht mehr möglich, und wir mussten uns etwas einfallen lassen. Online hieß das Zauberwort. Ich wurde sehr liebevoll eingearbeitet von meinen Kolleginnen und Kollegen, und bald schon startete ich meine Sitzungen ohne Schweißausbruch und ohne schon eine Stunde vorher da zu sein. Es klappte bis auf kleine Anfangsschwierigkeiten und manchmal technische Störungen ganz gut. Ich war erstaunt, dass es wirklich funktioniert, auch Begeisterung durch einen Computer zu schicken. So verging das erste Jahr sogar mit einem gewissen Stolz auf diese neuen Fähigkeiten. Chat, Hybrid, Vorlagen, Teilnehmer einladen, Beamer, Aufzeichnungen konvertieren etc. waren keine Fremdworte mehr.

Dann kam die erste Heilpflanzen-Exkursion in die Natur, live – mit echten Menschen.

Und ich war entsetzt, ich erkannte eigentlich niemanden. Auf der Straße wäre ich an ihnen vorbei gelaufen. Das kleine 4 x 4 cm große Fenster war wohl doch nicht genug. Wie glücklich dann diese wirkliche Begegnung damals die Teilnehmer und auch mich gemacht hat!

Dann war Präsenz irgendwann wieder möglich. Wir blieben im Hybrid-Modus, da es nun auch Teilnehmer gab, die nicht vor Ort wohnten. Das war ein Muss geworden und außerdem auch: praktisch! Bei Krankheit, anderen Terminen und so

weiter (besonders und so weiter) konnte man von zu Hause aus zuschauen und zuhören oder sogar den Unterricht später im Archiv nachhören. Das heißt, gar keine Beteiligung war mehr nötig. Ich sah Teilnehmer (sofern die Kamera angeschaltet war) gemütlich auf dem Sofa chillen, einige Male sogar im Bett genussvoll essen (nichts gegen gutes Essen) oder sich mit anderen Leuten unterhalten (schön, wenn das Mikro nicht angeschaltet war).

Muss ich wirklich erklären, dass niemand so wirklich etwas nachhaltig lernen kann?

Und dann geht es ja auch um ein therapeutisches Fach! Es geht um Heilkunde, behandeln, begreifen – wie soll das ohne Hände und Herz und Anwesenheit gehen?

Dazu kommt noch, dass mein Fach, die Phytotherapie, doch ein Bereich ist, wo wir unsere Sinne brauchen – und zwar ALLE: riechen, schmecken, anfassen ... ein Salbei per Foto und nur noch als Geschichte online? Eine Lehrerin ohne gemeinsame Pause, ohne die Frage zwischendurch, ohne gemeinsames Lachen?

Es gibt eine sehr interessante Studie zum Lernverhalten von der Universität Harvard von 2017: da hat man dreierlei verglichen.

1. reines Online-Lernen
2. eine Mischung aus Online-Lernen und Präsenz
3. ausschließliches Lernen in Präsenz.

Am besten abgeschnitten hat das gemischte Lernen. Da waren die Studenten sehr motiviert, hatten einen Ansprechpartner und dann noch die Möglichkeit selbst (online) zu recherchieren und nachzuarbeiten. Als zweites kam das traditionelle Präsenz-Lernen, am schlechtesten schnitt das reine Online-Lernen ab. Hier konnten die Teilnehmer sich am wenigsten den Stoff merken, es war am wenigsten nachhaltig.

Wenn das dritte Lernelement fehlt, nämlich das haptische und olfaktorische, werden die visuellen und auditiven Eindrücke schlechter gespeichert.

In der Praxis habe ich fast komplett auf Online-Konsultationen verzichtet. Lediglich in Ausnahmefällen, wenn Patienten wirklich nicht kommen konnten, habe ich neben dem klassischen Telefo-

nat auch mal den Videocall genutzt. Auch das nur für Patientinnen und Patienten, die ich vorher schon in der Praxis gesehen und untersucht hatte. Alles andere wäre auch ein Verstoß gegen die Sorgfaltspflicht und das Heilpraktikergesetz. So halte ich das auch weiterhin. Ich liebe die ehrliche Begegnung und die Menschen, deshalb bin ich vor über 35 Jahren Heilpraktikerin geworden.

Interessant ist nun, dass auch nach Ende der Einschränkungen durch die Pandemie die Menschen nicht wieder wie vorher zum Unterricht oder zu den Kursen kommen. Woher kommt das? Sind wir „faul“ geworden? Es ist so bequem von zu Hause aus. Es spart Zeit, ich habe keinen Fahrt-Aufwand. Glauben wir wirklich, wir könnten wichtige Dinge ohne „Aufwand“ erlernen, geschweige denn Erkenntnisse erlangen?

### Gut Ding will Weile haben

Diese Weisheit ist schon lange bekannt. Auch der Weg ist das Ziel. Ich denke, wir müssen aufpassen, dass wir uns nicht selber abschaffen. So auch wenn wir immer online einkaufen, es keine Geschäfte mehr geben wird, keine Beratung, keinen Service. Wir sind in der Naturheilkunde darauf bedacht, das Herz zum Beispiel nicht als Motor zu sehen. Seien wir daher auch achtsam damit, uns im Lernverhalten nicht zu automatisieren!

### Wie könnte nun eine „gesunde“ Lösung aussehen?

Es ist ja irrelevant und wäre auch nicht richtig, den Computer und was daran hängt, wieder abschaffen zu wollen. Wir brauchen eine positive Besetzung dieser Technik und Energie. In der Anthroposophie z.B. versucht man auch auf geisteswissenschaftlicher, philosophischer und praktischer Ebene Lösungen zu finden. Als Empfehlungen hier finden wir:

- Begrenzung der Zeit am PC (max. zwei Stunden am Stück)
- mehr Pausen
- zwischendurch wichtige Dinge mit der Hand notieren: Prägt sich besser durch die Formen der Schrift im Gehirn ein
- nach Online-Konferenzen erfolgt in möglichen Abständen immer auch eine Präsenz-Konferenz
- der eigene PC bekommt einen Namen (das mag ich besonders)

- es ist besser die Arbeit nicht von zu Hause aus zu machen, denn man nimmt sie immer mit in die eigenen vier Wände und da bleiben dann auch die Energien haften
- wenn möglich einen extra Arbeitsraum schaffen, zur Not dann eine abgeschirmte Ecke zu Hause.

Dazu kommen meine persönlichen Vorschläge: Wenn Sie eine neue Sache lernen, insbesondere etwas, was mit Menschen zu tun hat (wie Heilen), versuchen Sie unbedingt es in Präsenz zu besuchen. Nutzen Sie die Online-Technik wirklich nur bei Krankheit oder ernster Verhinderung. Wenn Sie eine Weiterbildung machen, d.h. schon mit dem Thema vertraut sind, nutzen Sie die Online-Möglichkeiten achtsam. Freuen Sie sich auf kollegialen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen auf Messen und Veranstaltungen, trinken Sie wieder gemeinsam Kaffee und halten Sie ein „Schwätzchen“.

### Zum Abschluss noch drei Hinweise aus der Heilpflanzenwelt:

- **zur kognitiven Stärkung, bei Konzentrations- oder/und Lernschwäche:**  
Hb. Rosmarini (Rosmarin, gerne als Tee mit wenig Honig): anregend, Kaffee-Ersatz für Morgenmuffel, Ich-Stärkung
- **zur Beruhigung bei Nervosität / Prüfungsangst:**  
Fol. Melissa (Zitronenmelisse, als Tee oder Tinktur): herzstärkend, Mut-Pflanze, schlaffördernd
- **zur Verbesserung der Merkfähigkeit und allgemeinen Hirnleistung:**  
Hb. Hypericum (Johanniskraut, als Tee, Tinktur oder Kapseln: bringt Licht ins Dunkel, stärkt die Nerven, antidepressiv außerdem: Walnüsse essen! Signatur des Gehirns!

In diesem Sinne eine wunderbare Zeit wünscht Ihnen,  
Cornelia Titzmann



**Hp Cornelia Titzmann**  
c/o Schneidewind  
Güntzelstraße 54, 10717 Berlin  
Tel. 0173 – 461 22 67  
corneliatitzmann@gmail.com

## Der Fieberklee – *Menyanthes trifoliata* L.

Heilpflanzen-Steckbrief – aus der Praxis für die Praxis, von Cornelia Titzmann



### Namen

Bitterblume, Wiesenmangold, Dreiblatt, Zottelblume, Gallkraut, Wasserpflanze, Wasserwurzler, Sumpfpflanze.  
menyein griech. = offenbaren, anthos = Blüte

### Familie

Menyanthaceae, früher Enziangewächse, kein Klee!

### Vorkommen, Botanik, Besonderheiten

Nordhalbkugel, Mitteleuropa bis Island, heute auch Nordamerika. Pflanze des Jahres 2020. Ausdauernd, krautig, bis 30 cm, bis 2 m lange fingerdicke Rhizome, kriechend, 3 Laubblätter (trifoliata), zwittrige Blüten anfangs rosa, dann weiß mit Fransen (Zottelblume), bildet Kapsel-früchte, Samen verbreitet sich schwimmend. In Mooren, Wasserläufen, sumpfigen Wiesen. Anzeiger für sauberes Wasser. Pionierpflanze im Flachwasser, trägt zur Verlandung bei. Geschützte Art (keine Wildsammlung!). Kranke Tiere weiden die Pflanze. Verwendung mindestens seit dem 16. Jahrhundert. Wurzel diente in Notzeiten als Mehlersatz. Giftigkeit minimal. Kann als Teedroge eingesetzt werden (offizinell).

### Inhaltsstoffe

Gerbsäuren bis 7 % (Fäulnis widrig), Saponine, Iridoidglycoside, Bitterstoffe, Flavone, Mangan, Jod, Cumarine, Betulinsäure (Melanom-Forschung), Monoterpenalkaloide, Gentianin

### Anwendung, Indikationen, Wirken

Bittermittel: appetitanregend, magenstärkend, verdauungsregulierend, Blähungen, Völlegefühl (oft in Kräuterschnäpsen verarbeitet). Kalter Bauch, ausgelöst durch Nässe. Fiebersenkende Wirkung nicht geprüft, aber als Hausmittel noch üblich. Bei rheumatischen Erkrankungen begleitet von Magenbeschwerden bewährt. Pilzwidrig (Darm), Verbessert die Funktion der Bauchspeicheldrüse, fördert die Blutbildung. Spezifikum für die Niere (Glomerulonephritis) und Steinleiden. Schmerzstillend bei Neuralgien. Altes Mittel bei Wechselfieber, Gicht und Schwindsucht.



Foto: Privatay-Alsen

Der Fieberklee – kranke Tiere weiden die Pflanze.

### Homöopathie

„Kleines Mittel“: Potenziert wird frische blühende Pflanze samt Wurzel. Kopfschmerzen (Prüfungssymptom bei Überdosierung), Trigemineuralgie, Magen-Darm-Krämpfe. Berührungsempfindlich und schweigsam. Furcht vor dem Alleinsein.

### Kontraindikationen

akute Gastritis, Ulcus

### Dosierung, Verordnung

Als Teedroge (Fol. trifolii fibrini): ca. 30 g auf 200 g Gesamtmischung.  
Als Tinktur/Urtinktur (eher nicht allein): in Mischung 2 x 20 Tropfen (in Wasser)  
Homöopathisch z. B. als D4, 3 x 5 Tropfen täglich

### Persönliche Erfahrung

fiese Schmerzen, unklare Fieberzustände

### Planetenaspekt

Mond und Merkur

**Eine umfassende pflanzenheilkundliche Ausbildung bei Cornelia Titzmann ist bei der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin buchbar.** Weitere Steckbriefe und Heilpflanzenporträts können Sie live bei Cornelia Titzmann an jedem ersten Mittwoch im Monat verfolgen (Anmeldung: corneliatitzmann@gmail.com oder buero@heilpraktiker-berlin.org) oder sind beim Verlag Homöopathie und Symbol www.homsym – als download oder CD erhältlich.