

# Newsletter

Dezember 2015  
Ausgabe 4 / 4

## Editorial

Melancholie – oder die  
Quelle neuer Kraft?

## Inhalt

### Blues-Stimmungen – der Jungbrunnen der Seele!

Einstieg	Seite 1
Was Sie tun können	Seite 2
Homöopathie	Seite 3



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER  
DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Heiligbergstrasse 20  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 317 01 25  
[PRAXIS@HOMOEOPATHIE-  
ANDELFINGEN.CH](mailto:PRAXIS@HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)  
[WWW.HOMOEOPATHIE-  
ANDELFINGEN.CH](http://WWW.HOMOEOPATHIE-<br/>ANDELFINGEN.CH)



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

## Melancholie – oder die Quelle neuer Kraft?

### Blues-Stimmungen – der Jungbrunnen der Seele!

Kennen Sie Tage, an denen Sie nahe am Wasser gebaut und schwermütig sind? Das Gefühl, als ob sich ein feiner Schleier über die Seele gelegt hat, vorherrschend ist und alles in traurigem Licht erscheinen lässt? In diesem vierten und letzten Newsletter des Jahres 2015 möchte ich Ihnen die Kehrseite der Melancholie, die verborgene Quelle zur Schöpfung neuer Kraft aufzeigen.

Als Quelle dient das Fachbuch **Naturheilpraxis Heute** von Elvira Bierbach (Hrsg), Verlag Elsevier Urban & Fischer.

### Blues-Stimmungen - der Jungbrunnen der Seele!

Der Begriff „Melancholie“ bedeutet eine depressive Episode und geht auf Hippokrates zurück. Er beschreibt damit einen mutlos-ängstlichen und traurigen Geistes- und Gemütszustand, dessen Temperament geprägt von „Weltschmerz, Schwermut, Trübsinn und Selbstzweifeln“ ist.

### Blues-Stimmungen – der Jungbrunnen der Seele!



(Bild: Dr. med. Susanne Häring Zimmerli, Homöopathische Arzneimittel – Typen; Band II, Verlag Müller & Steinicke München)



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

### Zeit in sich hinein zuhören

Melancholie ist genauso ein Teil von uns wie Freude, Trauer, Lebensenergie, Langeweile oder Ekstase. Also eine ganz natürliche Grundstimmung des Menschen – und keineswegs betrifft das nur die Erwachsenen! Bereits Kinder und Babys haben ihre melancholischen Momente – und sogar die Haustiere durchleben solche Phasen. Erwischt uns nun eine solche Stimmung, muss ich dann nicht sofort dagegen angehen und mich wieder umpolen? Nein! Zuallererst sollten Sie beim Auftreten dieser Stimmung in sich hinein hören. Womöglich stellen Sie fest, dass es doch eine Ursache für Ihren Blues gibt. Meistens beschleicht einen dieses Gefühl nämlich, wenn der Körper und die Seele mal wieder etwas mehr Ruhe brauchen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre eigene Mitte wieder zu finden, um zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit zurückzufinden.

### Melancholie oder Depression

Häufig wird die Melancholie als Depression verkannt und der im Grunde Gelassenheit und Kreativität schaffende Rückzug in sich selbst als krankhaft angesehen. Doch was genau unterscheidet denn die Melancholie von der Depression? Der zeitliche Faktor spielt hier eine bedeutende Rolle. Meist verschwindet die Melancholie genauso leise und spurlos wieder, wie sie aufgetaucht ist. Ein Hinweis, dass die ausgeprägte Melancholie doch eher eine behandlungsbedürftige Depression darstellt, ist die Tiefe der Schwermut. Menschen, die unter ihrer Schwermut leiden, die Hoffnungslosigkeit und Ausweglosigkeit empfinden, gar an Selbstmord denken, benötigen therapeutische Hilfe. Melancholie dagegen muss nicht behandelt werden. Sie ist eher ein Heilmittel, da sie neue Kräfte, Ideen und Besinnung ermöglicht.

### Entdeckung des Glücks und die wunderbare Leichtigkeit der Traurigkeit

Lassen Sie Ihre Blues-Stimmungen zu. Sie sind ein Jungbrunnen für die Seele! Der kurzzeitige Rückzug in sich selbst, hilft Ihnen, viele Dinge wieder klarer zu sehen. Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Er verhilft Ihnen auch, wieder mehr auf Ihre innere Stimme und Intuition zu hören. Erstaunt werden Sie feststellen, dass Ihre Antennen auf einmal viel sensibler sind und Sie die eigenen Empfindungen sowie die anderer Menschen wesentlich bewusster wahrnehmen. Deshalb können nicht nur Sie selbst von Ihrer Melancholie profitieren, sondern auch Ihre Beziehungen zu anderen Menschen oder Ihrem Partner, denn Melancholie schafft Raum für mehr Verständnis für die kleinen und grösseren Fehler und Probleme Ihrer Lieben. Nutzen Sie melancholische Phasen und schalten Sie einen

Gang zurück. Legen Sie sich entspannt aufs Bett oder Sofa und geniessen Sie einfach mal eine schöne CD. Oder kuscheln Sie mit dem Partner, ohne dabei viel zu reden. Liegen Sie einfach mal da und hören Sie in sich hinein, schwelgen Sie in Erinnerungen – werden Sie zum stillen Geniesser!

Nutzen Sie Ihre freie Zeit, um mal wieder in Ruhe und ungestört ein Puzzle zu machen. Das tut fast so gut wie Meditieren, weil Sie nur mit sich und Ihren Gedanken allein sind. Probieren Sie etwas Neues aus – oder beleben Sie ein früheres Hobby wie Malen, Zeichnen oder Gedichte schreiben. Das hilft, Ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen und schafft Entspannung und Ausgeglichenheit. Betrachten Sie die Melancholie als eine wunderbare Eigenschaft voller Tiefe, innerer Kreativität, Harmonie, Frieden und Stille.

Wie viele Gedichte und Bücher wären nicht geschrieben worden, wie viele Gemälde nicht gemalt und wie viele wunderschöne sanfte Melodien wären nicht geschrieben worden, hätten die Künstler Ihre Melancholie nicht vollständig zugelassen und in kreative Energie umgewandelt! Tun Sie es Ihnen gleich und lassen Sie Ihren Blues zu – Sie werden sich danach umso wohler fühlen!

### Typische Symptome die auf eine Melancholie hinweisen sind:

- Morgendliches Tief
- Negative Gedanken die um die eigene Person, Mitmenschen, Vergangenheit und Zukunft drehen
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- Betrachten des Lebens als sinnlos und denken an Selbstmord
- Konzentrationsstörungen und Entscheidungsprobleme
- Traurigkeit, Verzweiflung und Resignation
- Ängste und innere Leere
- Erschöpfung, Rastlosigkeit und innere Unruhe
- Schlaf, Ernährungs- und Sexualprobleme
- Kopf-, Magen-, Rückenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Schwere Gefühl im Brustraum
- Etc.





## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

### Homöopathische Vorgehensweise

Obwohl die Medizin heute den Einfluss immaterieller Lebensvorgänge auf die Körperfunktionen zunehmend anerkennt, ist der medizinische Alltag noch immer von einer zweigeteilten Denkweise geprägt, die seelisches und körperliches Geschehen bestenfalls gleichberechtigt nebeneinander existieren lässt. Um jedoch Menschen mit Störungen, die durch psychische oder soziale Faktoren ausgelöst wurden, gerecht zu werden, ist es wichtig, diese auch als mögliche Ursache für die Entstehung „echter“ organischer Krankheiten anzuerkennen.

Die Naturheilkunde sieht den Menschen als geistig-seelisch-körperliche Einheit, die in ständiger Wechselbeziehung zueinander stehen. Ebenso besteht eine Wechselbeziehung zur direkten Umwelt. Die Ausgewogenheit dieser Beziehungen bestimmt die Befindlichkeit eines Menschen. Gesundheit ist aus homöopathischer Sicht ein „Fließgleichgewicht“, ein dauerndes Wechselspiel von Reiz und Antwort, ein dynamischer Prozess, der die geistige, seelische und körperliche Ebene umfasst. Krankheit ist demnach die Antwort auf eine Unordnung innerhalb dieser Einheit.

Die Homöopathie stellt die Lebenskraft des Menschen in den Mittelpunkt ihrer Behandlung. Dabei ist die Lebenskraft das übergeordnete Prinzip, die lebensorganisierende Kraft, die Leben hervorbringt und beständig erneuert.

Die homöopathische Behandlung von Schwermut ist eine ganzheitliche Alternative zur nebenwirkungsbehafteten herkömmlichen Therapie mit Antidepressiva. Dabei gehören eine gesunde Ernährung mit Vollwertkost und eine sinnvolle Lebensgestaltung mit dazu.

*<< Herzlichst Petra Bartholet Meier >>*

## Die Quelle neuer Kraft!

