

Newsletter

April 2016
Ausgabe 1 / 4

Editorial

Angst das wichtige
Element in der
Konfliktlösung!

Inhalt

Angst – Homöopathie ist ein guter Ratgeber!

Einstieg	Seite 1
Erkennung	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-
ANDELFINGEN.CH)



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Angst das wichtige Element in der Konfliktbewältigung!

Angst – Homöopathie ist ein guter Ratgeber!

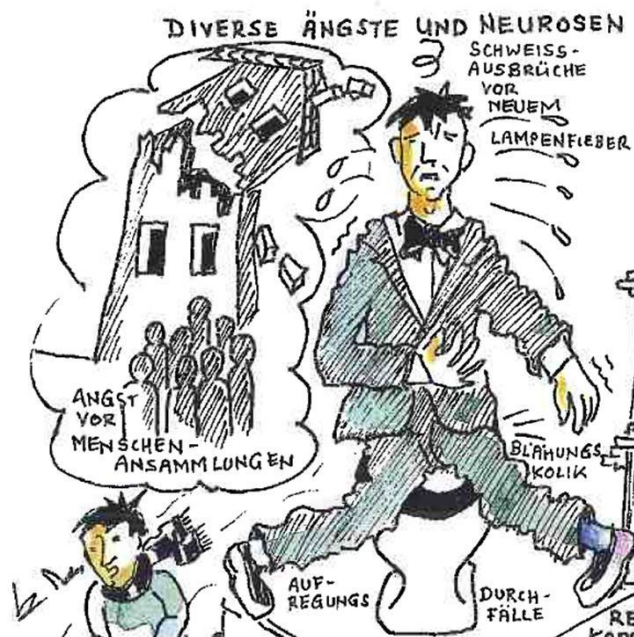
Herzklopfen, Atembeklemmung, Schwitzen, feuchte Hände bis hin zu Übelkeit und Schwindel – Angst kann unangenehm und sehr belastend sein. Aber auch motivierend und leistungssteigernd! In diesem ersten Newsletter des Jahres 2016 möchte ich Ihnen anhand von Alltagsbeispielen die häufigsten Abwehrmechanismen und Ihre Funktionsweise aufzeigen und ab wann ein Behandlungsbedarf besteht.

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

Angst – Homöopathie ist ein guter Ratgeber!

Angst vor Krankheit, Angst vor Neuem, Angst vor Überforderung, Angst vor Verantwortung, Angst nicht geliebt oder anerkannt zu werden, Angst sein Gesicht zu verlieren. Wer kennt dieses bedrohliche Gefühl nicht!

Angst macht viele Beschwerden!



(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

Angst ist menschlich und notwendig. Als normale Grunderfahrung hat Angst eine Alarmfunktion bei realer äusserer Bedrohung und soll Aktivitäten zur Beseitigung der Gefahr auslösen. Angst ergreift immer den gesamten Menschen, sie ist immer psychisches und körperliches Geschehen. Sie führt zu einem intensiven und unangenehmen Gefühl der Bedrohung, begleitet von vegetativen Symptomen wie:

- **Herzklopfen**
- **Atembeklemmung**
- **Schwitzen, feuchte Hände**
- **Muskelzittern**
- **Übelkeit**
- **Unwillkürlichem Stuhl- und Harnabgang**
- **Schwindel**
- **und dem Gefühl drohender Ohnmacht.**

Angst kann unangenehm, belastend, behindernd, quälend sein – Angst als solche bedarf aber keineswegs immer einer Behandlung. Manche Ängste sind motivierend und leistungssteigernd und können damit ein wichtiges Element der Problemlösung sein!

Gegenüber Besorgnissen, Befürchtungen und Ängsten entwickelt jeder Mensch unterschiedlichste Bewältigungsstrategien und kommt deswegen mit solchen Alltagsängsten in der Regel gut zurecht. So hilft es vielen Menschen schon, ihre Angst zu bewältigen, wenn sie darüber sprechen können.

Im Laufe des Lebens können jedoch unbewusste, verinnerlichte Konflikte durch aktuelle Situationen wiederbelebt werden. Dabei wird dem Menschen nicht der Konflikt selbst bewusst, sondern nur die mit ihm verbundene massive Spannung und Angst. Die Bewältigung dieser Angst wird dann mittels Abwehrmechanismus gelöst.

Häufige Abwehrmechanismen sind zum Beispiel:

Abwehrmechanismus	Funktionsweise	Beispiel
Verdrängung	Abwehr von innen kommender Impulse.	„Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss.“
Verleugnung	Abwehr von als unangenehm oder unerträglich empfundene Realitäten.	„Es kann nicht sein, was nicht sein darf.“
Projektion	Eigenen Konflikte/Wünsche/Triebimpulse werden nach aussen verschoben (projiziert) und dort häufig bekämpft.	„Nicht ich bin aggressiv, sondern die anderen bedrohen mich ständig.“
Verschiebung	Konflikthaft erlebte Impulse/Gefühle gegenüber einer Person werden auf andere (weniger bedrohlich erlebte) verschoben (Prinzip der „Hackordnung“).	Einem Kind wird von der Lehrperson etwas verboten. Da es gegen diese übermächtige Lehrperson nicht ankommt, verprügelt es in der Pause den unbeliebten „Schwächling“ der Klasse.
Wendung gegen sich selbst	Triebimpulse (z.B. Wut) werden gegen die eigene Person gerichtet.	Ein jüngeres Geschwister wird vom Älteren geschlagen. Seine Wut auf es nimmt es gar nicht wahr, beginnt aber zu Nägelkauen und erlebt sich selbst als minderwertig.
Ungeschehen-machen	Abwehrritual, das die konflikthafte Ursache für nicht existent erklärt.	„Einmal ist keinmal.“
Regression	Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe der ICH-Funktion (z.B. Trotzverhalten), der Befriedigungsform (z.B. Fresslust) oder der Beziehungsmuster (z.B. anklammerndes Verhalten).	Das ältere Geschwisterchen ist auf das neugeborene Baby, dem die Mutter so viel Aufmerksamkeit widmet, eifersüchtig. Es möchte jetzt auch wieder aus der Flasche trinken und macht wieder in die Hose, obwohl es bereits „sauber“ war.





PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Die aus dem Abwehrmechanismus entstandene Handlung kann somit als eine unzureichende Lösung und als ein missglückter Selbstheilungsversuch betrachtet werden. Eine typische Handlung ist zum Beispiel der „**Wiederholungszwang**“: Obwohl der Betroffene unter seinen Handlungen leidet und sie als fremdartig empfindet, kann er nicht von ihnen „lassen“. Mitunter setzt er sich (unbewusst) sogar immer wieder gleichen oder ähnlichen belastenden Situationen aus. Das liegt daran, dass er keine besseren Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung hat. Diese aber zu seiner inneren Entlastung ausreichen.

Die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Konfliktbewältigung setzt bei allen Menschen Abwehrmechanismen voraus. Jeder Mensch bevorzugt einige wenige aufeinander abgestimmte Abwehrformen, mit denen er auf seine Triebimpulse, seine Emotionen und auf sein Gewissen reagiert. Sie sind somit Teil seiner Charakterstruktur.

Der Abwehrmechanismus der Verleugnung ist beispielsweise bei einem akut erkrankten Herzinfarktpatienten notwendig, um ihn vor überwältigenden Gefühlen (Vernichtungsangst) zu schützen, andererseits besteht die Notwendigkeit der Realitätsanpassung, damit er sich behandeln lässt.

Ungünstig sind somit nicht die Abwehrmassnahmen generell, sondern ungünstig ist ihr unflexibler und massiver Einsatz oder auch ihr Fehlen. Ein Mensch, der Bedrohung nicht abwehrt, ist ebenso gefährdet, krank zu werden, wie ein Mensch, der zu viel abwehrt.

Ein Behandlungsbedarf von Ängsten ist dann angesagt, wenn sie chronisch werden. Das heisst, wenn die veränderten Erlebnis- und Verhaltensweisen bestehen bleiben, obwohl die verletzende oder belastende Situation weggefallen ist. Der ursächliche Konflikt wird dann verdrängt und unbewusst.

Durch den Vorteil, dass während einer klassischen homöopathischen Behandlung Bewusstseinsprozesse gefördert werden, erweist sich diese sehr sanfte und dauerhafte Methode als guter Ratgeber in der Bewältigung von unbewussten Angst- und Konfliktzuständen.

<< Herzlichst Petra Bartholet Meier >>

***„Wenn Du depressiv bist,
lebst Du in der Vergangenheit.***

***Wenn Du Angst hast,
lebst Du in der Zukunft.***

***Wenn Du inneren Frieden erlebst,
dann lebst Du in der Gegenwart.“***

Laotse

