



Wenn die Melancholie das Aufgeben unterstützt...

## Traurigkeit Armut

Jede achte Person in der Schweiz lebt gemäss dem *Bundesamt für Statistik* an der Armutsgrenze. Eine Zahl, die kaum vorstellbar ist. Schweizer Armut ist ein Tabu-Thema geworden und hat es geschafft, sehr weitgehend ausgeblendet zu werden. Wir fragen uns, ob es auf der emotionalen Seite eine Bewegung gibt, die bei drohender Armut dazu führt, dass man aufgibt oder sich noch weiter hinein begibt, weil einem keine anderen Wege mehr offen stehen. Dazu nehmen wir das Beispiel der Melancholie.

## Melancholie

Das *Gleichnis mit dem Stein* aus der Temperamenten-Lehre beschreibt das Verhalten der Melancholie als reflektierend und traurig. Reflektieren ist prinzipiell etwas Positives, auch das Innehalten in der Traurigkeit muss nicht immer etwas Negatives an sich haben. Wann entwickelt die Melancholie negative Entwicklungen?

## Reflektieren

Sich Dinge nochmals und nochmals anzuschauen, ist ein Prozess, der zu neuer Bewertung von Geschehenem dienen soll. Entdeckt man beispielsweise, etwas nicht gut gemacht zu haben, gibt es zwei Wege:

1. Man überlegt sich, wie man es besser machen kann und nutzt Gefühle wie Scham und Reue, um sich selbst Wege zu legen, nicht wieder dasselbe Fehlverhalten an den Tag zu legen.
2. Man wertet über sich selbst sehr negativ und definiert sich selbst als wertlos. Damit kann sich durch die Rechtfertigung ein emotionaler Stillstand ausdehnen, der nichts mehr wagen will und von vornherein aufgibt.

Es mag also mindestens zwei Bewegungen der Melancholie geben: eine sinnSuchende oder verändernde und eine aufgebende, stark wertende. Beide Bewegungen sehen von aussen betrachtet gleich aus, führen aber auf unterschiedliche Wege.

## Traurigkeit

Zur Melancholie gehört nicht nur das Nachsinnen, sondern auch die Traurigkeit. Diese ist eher selten an einer klaren Ursache festzumachen, sondern hat das Wissen, worüber sie traurig ist, oft verloren. Vielleicht waren es auch sehr viele Dinge, die sich in ihrer Zahl ineinander verschmelzen. Der schamanische Sinn des Landes der Traurigkeit ist das Vermeiden der eigentlichen Trauer. Man steht still, bewegt sich nicht. Für eine gewisse Zeit kann das hilfreich sein und z.B. eine Rückbesinnung auf alte Werte in sich bergen. Mit längerer Zeit entsteht aus dem Verharren aber ein Festgehalten-Werden.

## Passivität der Depression

Die Melancholie ist eine alte Bezeichnung der Depression. Die Gefühlslehre der Schamanismus Therapie nennt diese Begriffe nicht als Gefühl, sondern als Zustand. In China wurde vor Vermarktung der Anti-Depressiva jemand in einer Melancholie geehrt: er befindet sich in einer Phase, aus welcher er mit neuen Ideen und neuem Leben hervorgehen wird.



Wir denken, die Armut als Folge eines Aufgebens und nicht mehr vorwärts Kommens lässt nur noch die Passivität zu. Man kommt so stark in Abhängigkeiten, dass der eigene Lebenswille schwindet. Passiert das Tieren auch? – Sie sind als Jungtiere oft abhängig, im Alter ebenso: da bekommen sie die Resten. Aber aufgeben? Wann geben Tiere auf?

## Kurs

### schamanisches Reisen

Die Schamanenstube bietet samstags eine Einzelbegleitung neben der Gruppenschule für die erste *schamanische Reise* an. Behutsam die eigene Geistwelt kennenlernen und im eigenen Tempo Zeit mit dem Krafttier geniessen? Spüren Sie die Kraft, die in ihnen darauf wartet, sie in ihrem Leben zu begleiten und entdecken Sie selbst, wozu Sie fähig sind.

» [Krafttier Schnupperkurs zum Einsteigen](#)

## Aktuelle Berichte

- [Das Erstarren im Winter](#)  
Müssen wir unsere Kraft verlieren, wie es die Natur im Winter vormacht?

## Kursprogramm

- 12.12.2015  
[Gefühlslehre](#)  
Was sind Gefühle und wie spielen sie untereinander zusammen? – Der Kurs widmet sich dem Grundwissen der Schamanismus Therapie.
- Sa, 19.12.2015  
[Wellness](#)  
Wie kann man jemandem auf schamanische Art und Weise zur Seelen-Wellness verhelfen? Der Kurs „schamanische Wellness“

## Weihnachtsgeschenk: Die Halle der Runen-Karten

Das Set für den klaren und einfachen Umgang mit den Runen als Orakel.



Nur SFr. 35.- plus Versand

## Anleitung zum Runen-Werfen

Das günstige Set erklärt Schritt für Schritt den einfachen Umgang mit den Runen-Karten.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

## Das Schamanenstuben Blatt

### Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com) mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

## Impressum

Schamanenstube  
Bachtobelstrasse 6  
9534 Gähwil, Schweiz  
078 769 35 83  
[info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com)