

# Beschreibung der 38 Bach-Blütenessenzen

## Agrimony (Kleiner Odermennig)

Gehören Sie zu den Menschen, dessen Lebensprinzip heißt: "Immer nur lächeln, immer vergnügt ... doch wie's da drinnen aussieht, geht niemand etwas an" ? Das hat ja was für sich, denn anderen erscheint man immer fröhlich, gut zu haben. Man geht Streit aus dem Weg und gewinnt selbst Konfliktsituationen noch gute Seiten ab. Auf Dauer kostet diese Art, durch's Leben zu gehen, aber eine Menge Kraft und schließlich, wer tröstet eigentlich Sie, wenn Sie mal Kummer haben ? Sie lassen sich ja nicht helfen und setzen beim geringsten Versuch gleich Ihre Maske auf. Sie sind Harmoniesüchtig ! Auf Dauer führt diese Haltung zur Verkrampfung. Verkrampfung bedeutet auch Nicht-Loslassen-Können und es entwickeln sich u.U. körperliche Beschwerden, wie Verstopfung, Übergewicht, Restharn und Schmerz beim Urinieren. Psychisch kann sich eine innere Unruhe einstellen mit verschiedenen nervösen Handlungen, wie nächtliches Zähneknirschen oder Ticks.

Menschen, die ihre Gefühle, wie beschrieben, nach außen hin verbergen, benötigen Agrimony - und hier ist bereits das Dilemma: Sie wollen sich nicht offenbaren und sind daher extrem schwer zu diagnostizieren. Und so kann man es meist nur durch Beobachtung herausfinden: Agrimony-Menschen haben meist Schlafstörungen, klagen über innere Unruhe, sind anfällig für Alkohol und Drogen und sind dabei nach außen hin völlig unauffällig.

## Aspen (Zitterpappel)

Gehören Sie zu den Menschen, die immer etwas Licht in ihrem Schlafzimmer brauchen, um einschlafen zu können ? Haben Sie Angst, wenn Sie ganz alleine sind ? Oder kommt es vor, daß Sie ganz grundlos einfach Angst haben, Schweißausbrüche bekommen ? Machen Sie sich nichts draus, es geht vielen so wie Ihnen. Sie gehören zu den Aspen-Typen. Sie reagieren halt sehr sensibel auf die Signale aus Ihrem Unterbewußten und interpretieren diese eben so, daß Sie Angstgefühle entwickeln.

Aspen kann dabei helfen, auf diese Signale mit mehr Ruhe und Stärke zu reagieren und so die Angstgefühle vermindern. Schließlich unterstützt es die bewußte Lösung von diesen Ängsten, die oft weit bis in die Kindheit zurückreichen können.

## Beech (Buche)

Gehören Sie zu den Menschen, die ihre Mitmenschen kritisch, wie durch ein Vergrößerungsglas betrachten ? Denen deren Treiben und Äußeres manchmal ein Dorn im Auge ist ? Müssen Sie sich bisweilen kopfschüttelnd abwenden, wenn Sie Fehler und Schwächen bei anderen bemerken ? Dann besitzen Sie zwar genügend Beobachtungsgabe und

Kritiksinn, aber auch ein gerüttelt Maß an Intoleranz. Legen Sie eigentlich an sich auch so hohe Maßstäbe an ? Nein, dann sind Sie ein Fall für Beech.

Beech kann helfen, den Blick für eigene Fehler und Schwächen zu schärfen und dabei Toleranz für die anderen Menschen zu entwickeln.

Centaury (Tausendgüldenkraut)

Gehören Sie zu den Menschen, die schlecht nein sagen können ? Sind Sie bekannt für Ihre Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft ? Opfern Sie Ihre Zeit im Dienst am Nächsten ? Dann gehören Sie zu der Gruppe liebenswerter und hilfsbereiter Menschen, die oft ihre eigenen Bedürfnisse hinter denen anderer zurückstecken. Diese positiven Eigenschaften haben aber meist einen großen Nachteil für Ihre Person zur Folge. Ihre persönliche Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung leidet darunter. Dieses "nicht nein sagen können" macht sie innerlich abhängig von der Anerkennung anderer und Sie haben es schwer, Ihr eigenes Leben zu leben.

Centaury kann hier eine große Hilfe sein, weil es eine Abgrenzung zwischen Ihren Bedürfnissen und denen der anderen entwickelt. Sie werden dann keine Angst- und Schuldgefühle mehr haben, wenn Sie auch mal nein sagen und dabei merken, daß es Ihnen niemand übelnimmt.

Cerato (Bleiwurz)

Ist eine Ihrer Standardfragen: "Was würdest Du an meiner Stelle machen ?" ? Fühlen Sie sich bei Entscheidungen oft unsicher ? Lassen Sie sich leicht von der Meinung anderer beeinflussen? Haben Sie einen unstillbaren Informationshunger ? Gehen Sie, wenn Sie krank sind, von Arzt zu Arzt ?

Cerato-Typen trauen nicht ihrer inneren Stimme und suchen die Wahrheit immer in der Außenwelt. Cerato kann helfen Ihrer Intuition zu folgen und damit eigene Entscheidungen mutig zu fällen.

Cherry Plum (Kirschkpflaume)

Kann sich Ihr Unmut manchmal explosionsartig entladen ? Neigen Sie zu Jähzorn ? Sind Sie manchmal selbst erschrocken von Ihren eigenen Gefühlsausbrüchen ? Solche Reaktionen kommen nicht von ungefähr. Vermutlich mussten Sie in der Kindheit Ihre Gefühle unterdrücken. So ein Gefühlsstau erzeugt inneren Druck und bricht irgendwann, meist zur falschen Zeit, hervor.

Cherry Plum kann Ihnen helfen Ihre inneren Blockaden abzubauen und Ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Es wird sich ein Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen der Gefühle einstellen und Ihre Ausbrüche werden immer geringer werden.

### Chestnut Bud (Kastanienknospe)

Gehören Sie zu den Menschen, die regelmäßig in Zeitnot geraten, wenn Sie einen Termin haben, eine Prüfungsarbeit abgeben müssen u.ä. ? Scheint Ihnen dabei immer irgendwas dazwischen zu kommen, z.B. etwas, das Sie noch plötzlich erledigen müssen, der Nachbar, Ihre Katze ? Sind Sie manchmal so in Gedanken versunken, daß Sie dann nicht mehr wissen, was Sie gerade tun oder sagen wollten ? Passiert es Ihnen, daß Sie den gleichen Fehler ein zweites oder sogar ein drittes Mal begehen ?

Dann ist Chestnut Bud das Richtige für Sie. Die Bachblüte Chestnut Bud kann helfen die Welt rundum schärfer wahrzunehmen, sich und seine Verhaltensweise besser zu sehen und die "Lektionen des Lebens" konsequenter zu lernen.

### Chicory (Wegwarte)

Machen Sie sich Sorgen um das Wohl anderer ? Sind Sie ständig für Ihre Familie im Einsatz ? Haben Sie den Eindruck, daß Ihr Einsatz nicht richtig gewürdigt wird ? Fühlen Sie sich dann ausgenutzt ? Dann gehören Sie zu einer großen Anzahl Menschen, darunter vor allem Eltern, denen es ebenso geht. Mit Ihren Wohltaten drängen Sie sich regelrecht auf und machen andere dadurch abhängig.

- Nun seien Sie aber nicht gleich beleidigt, sehen Sie es doch so: Die Blüte Chicory kann Ihnen die Kraft geben, die Sie brauchen um Ihrer Familie, Ihrem Partner, Ihren Angehörigen mehr Freiraum zu lassen. Sie werden auch lernen loszulassen und auch das zu akzeptieren, was ich Ihnen gerade mitgeteilt habe.

### Clematis (Gemeine Waldrebe)

Träumen Sie oft mit offenen Augen ? Malen Sie sich gerne alles wunderschön aus ? Träumen Sie vom großen Glück im Lotto oder in der Liebe ? Träumen Sie ruhig weiter, träumen tut gut und wird als Balsam der Seele empfohlen. Wenn bei Ihnen das Träumen allerdings zum Hauptthema Ihres Lebens geworden ist und Sie jedesmal, wenn was unangenehmes auf Sie zukommt in Illusionen verschwinden oder in Gefahr sind, sich von der Gegenwart zu lösen, ja, jegliches Interesse daran verlieren, dann ist Clematis für Sie angebracht.

Clematis kann Ihnen helfen Ihre Gedanken unter Kontrolle zu bringen, wieder Interesse an der Außenwelt zu zeigen und mehr Aufmerksamkeit ihr gegenüber aufzubringen.

### Crab Apple (Holzapfel)

Bringt Sie ein Fleck auf Ihrem Hemd oder Ihrer Bluse aus der Fassung ? Achten Sie sehr auf Ihr Äußeres ? Müssen Sie nach schweißtreibender Arbeit sofort duschen, weil Sie sich sonst

unrein fühlen ? Haben Sie Angst vor etwas Schmutzigem, Unreinen ? Halten Sie sich bei der Arbeit oft mit Kleinigkeiten auf und sind Sie dabei ganz genau ?

Dann könnte Sie die Bachblüte Crab Apple vom Gefühl des Unreinen befreien und Ihr Verhältnis zu Ordnung und Sauberkeit relativieren. Der Sauberkeitsfimmel und die Pedanterie kommen ja nicht von ungefähr, sondern haben sich meist schon in der Kindheit durch "unreine" Erlebnisse gebildet, die mit diesen Reinigungszeremonien kompensiert werden.

Elm (Ulme)

Fühlen Sie sich in letzter Zeit erschöpft oder überfordert ? Sind Sie mutlos, weil Sie meinen, daß Ihre Bemühungen umsonst sind ? Haben Sie manchmal einen Blackout und können sich dann einfach nicht mehr konzentrieren ?

Meistens ist dieser Zustand nur vorübergehend. Die Bachblüte Elm kann Ihnen helfen ihn schneller zu beenden. Sie werden wieder zu Ihrem Selbstvertrauen zurückfinden und dementsprechend auch die Fähigkeit zurückerlangen, die geforderten Leistungen zu schaffen.

Gentian (Bitterer Enzian)

Sind Sie leicht entmutigt, wenn Unvorhergesehenes passiert ? Stehen Sie immer an der falschen Schlange in der Post oder Bank ? Rechnen Sie öfters mal mit dem Schlimmsten, um dann keine Enttäuschung erleben zu müssen ? Sagen Sie auch mal "Da hätten wir auch daheim bleiben können", wenn am Urlaubsort nicht alles so läuft ?

Nun ja, Sie gehören dann eher zu den Pessimisten. Und das Leben gibt Ihnen dann meist auch noch recht, weil bei Pessimisten eher mal was "verrutscht", als bei Optimisten. Wenn Sie also aus diesem Programm aussteigen wollen, kann Ihnen Gentian dabei helfen. Ach, ich vergaß, Sie sind ja Pessimist, da wird die Blüten Ihnen dann ja wohl nicht helfen. Probieren Sie's trotzdem einfach aus !

Gorse (Stechginster)

Stecken Sie gerade in einer Krise ? Haben Sie den Mut und die Hoffnung verloren, weil Ihre Pläne gescheitert sind ? Haben Sie das Gefühl, es sei zwecklos einen neuen Anlauf zu nehmen ?

Sie befinden sich demnach in einer Ausnahmesituation. Auch wenn Sie daß Gefühl haben, niemand könnte Ihnen helfen, sollten Sie die Bachblüte Gorse zur Hilfe nehmen. Gorse kann Ihnen helfen, innere Blockaden abzubauen, um wieder Zuversicht zu bekommen. Gorse ermöglicht Ihnen Ihre Situation neu zu überblicken und neu zu überdenken. Sie finden bestimmt einen Ausweg aus der Sackgasse !

Heather (Schottisches Heidekraut)

Sind Sie nicht gerne allein ? Brauchen Sie immer jemand, dem Sie alles anvertrauen können ? Haben Sie dabei das Gefühl, daß andere Ihnen nicht so richtig zuhören ? Stehen Sie gerne im Mittelpunkt ? Tun Sie viel dafür, von anderen anerkannt zu werden ?

Dann gehören Sie zur Gruppe der Menschen, die von anderen die Aufmerksamkeit fordern, die Sie im Grunde nicht so sehr bereit sind zu geben. So ein Verhalten ist auch ein Hilferuf nach Zuwendung und zeigt, daß Sie auf dem Weg zum Erwachsenwerden einen Entwicklungsschritt noch nicht vollzogen haben. Heather kann Ihnen behilflich sein, diesen Schritt nachzuholen. Sie werden Ihre eigene Sensibilität gegenüber anderen und deren Bedürfnisse bekommen und damit ein inneres Gleichgewicht wiederherstellen.

Holly (Stechpalme)

Geraten Sie leicht in Wut ? Gibt es Tage, an denen Sie am liebsten alles kurz und klein schlagen möchten ? Ärgert Sie dann schon die Fliege an der Wand ? Sind Sie sehr eifersüchtig ?

Das kann jedem mal passieren, daß er aus der Haut fährt. Wenn sich das häuft, dann kann Holly Ihnen helfen, Ihre negativen Gefühle zu erkennen und loszulassen. So ganz nebenbei entsteht dann auch der Raum für Liebe und alle negativen Gefühle wie Eifersucht und Mißgunst fallen ab.

Honeysuckle (Geißblatt)

Haben Sie das Gefühl, daß früher alles besser und schöner war, als heute ? Wünschen Sie sich die Zeit zurück ? Sind Sie bisweilen unkonzentriert, weil Ihre Gedanken sich mit früheren Zeiten beschäftigen ? Leiden Sie leicht unter Heimweh ?

Jeder von uns hat seine Augenblicke, in denen er in die Vergangenheit zurückblickt. Erst wenn man dadurch den Bezug zur Gegenwart verliert und sie nicht mehr richtig wahrnimmt, muß man diesen Zustand beenden und zurück zur Gegenwart gelangen. Dabei kann Ihnen Honeysuckle helfen. Die Blüte Honeysuckle wird Ihnen die Möglichkeit geben sich von Vergangenen zu trennen, Vergangenes loszulassen. Dadurch wächst in Ihnen wieder die Bereitschaft aufmerksam und konzentriert in der Gegenwart zu leben.

Hornbeam (Hainbuche)

Fühlen Sie sich überfordert ? Würden Sie momentan morgens am liebsten im Bett liegenbleiben, wenn Sie daran denken, was Sie heute alles erledigen müssen ? Sind Sie in letzter Zeit total erschöpft ?

Hornbeam wird auch das "Montag-Morgen-Mittel" genannt, weil uns diese Schwäche gerne am Wochenbeginn überfällt. Wenn man die Arbeit dann doch anpackt, stellt man abends fest, daß es doch ganz gut ging. Die Blüte Hornbeam kann Ihnen helfen, die Lähmung zu überwinden. Sie verleiht Ihnen neue Frische und Klarheit für den Alltag.

Impatiens (Drüsentragendes Springkraut)

Können Sie nur sehr schlecht warten ? Geht es Ihnen auf die Nerven, wenn andere Menschen langsam sprechen oder überhaupt langsam sind ? Sprechen Sie dann Sätze selbst zu Ende oder nehmen Sie anderen Dinge aus der Hand, um sie dann selbst zu erledigen ?

Dann gehören Sie zu den ungeduldigen Menschen, die immer mit Vollgas durchs Leben eilen. Diese innere Hast und Nervosität wirkt sich auf die Dauer auf den Körper aus. Nervöse Magenbeschwerden oder Bluthochdruck können sich einstellen. Das Zusammenleben mit langsameren Menschen wird für beide zur Qual. Die Blüte Impatiens kann helfen, die innere Unrast abzubauen und geduldiger zu werden, mit anderen, wie auch mit sich selbst. Sie werden vieles mit anderen Augen wahrnehmen können, wenn Sie sich die Zeit nehmen, dahinter zu schauen.

Larch (Lärche)

Sagen Sie öfter mal lieber nichts aus Angst, es könnte falsch sein ? Sind Sie empfindlich gegen Kritik ? Haben Sie öfter das Gefühl, sie schaffen es nicht, was sie tun möchten ? Denken Sie bisweilen, andere seien interessanter und attraktiver als Sie ?

Sie gehören dann zweifellos zu den Menschen, denen etwas Selbstvertrauen abgeht. Sie bewundern andere, weil diese die Selbstsicherheit haben, die Ihnen abgeht. Die Blütenessenz Larch kann Sie unterstützen ein wachsendes Selbstvertrauen aufzubauen und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Mimulus (Gefleckte Gauklerblume)

Haben Sie Angst vor Gewittern oder dem Besuch beim Zahnarzt ? Spüren Sie schon lange vor der Prüfung oder einem Gespräch mit dem Chef ein Kribbeln im Bauch ? Merken Sie in letzter Zeit immer mehr, daß Sie Ängste entwickeln vor der Zukunft, vor dem Altwerden, vor Krankheiten ?

Dann gehören Sie zu den Menschen, die die Blüte Mimulus benötigen. Mimulus kann helfen, die Ängste zu überwinden und sich den Herausforderungen zu stellen. Sie können damit die Dinge besser auf sich zukommen lassen und in entscheidenden Momenten gelassener und angemessener reagieren.

## Mustard (Ackersenf)

Leiden Sie ab und zu unter einer tiefen grundlosen Traurigkeit ? Kommen immer wieder Depressionen über Sie, ganz unerwartet, wie eine schwarze Gewitterwolke am Himmel ? Vergehen diese Phasen nach einiger Zeit wieder so, wie sie gekommen sind ?

Die Blütenessenz Mustard kann helfen, wieder etwas Farbe und Licht in Ihr Leben zu bringen, die "Lebensgeister" zu reaktivieren. Da Depressionen behandlungsbedürftig sind, sollten Sie aber statt der Selbstmedikation unbedingt Ihren Therapeuten aufsuchen.

## Oak (Eiche)

Können Sie anstehende Arbeiten einfach nicht aus der Hand geben, obwohl die Möglichkeit dazu besteht und Sie eigentlich selbst schon stark überlastet sind ? Haben Sie ein außerordentliches Pflichtgefühl ? Bürden Sie sich zu viel auf, ohne zu klagen ?

Dann gehören Sie zu den Menschen, die fast wie unter einem inneren Zwang, sich zum Durchhalten zwingen. Sie gelten deshalb als tüchtig und zuverlässig. Sogar in scheinbar aussichtslosen Fällen, kämpfen Sie weiter. Das hat aber auch seinen Preis. Es kommt zu psychischen und physischen Spannungs- und Verkrampfungszuständen, weil man nicht mehr abschalten, loslassen kann. Oak kann Ihnen helfen die Fähigkeit zu entwickeln, Ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Auf das richtige Maß kommt es nämlich an.

## Olive (Olivenbaum)

Haben Sie momentan zu gar nichts mehr Lust, sogar bei Dingen, die Ihnen sonst Freude bereitet haben ? Ist Ihnen alles zu viel und fühlen Sie sich ausgepowert ? Hängen Sie abends einfach rum und können allenfalls noch in die Glotze schauen ?

Wahrscheinlich haben Sie sich schon seit langem überfordert, Ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung übergangen. Oder Sie haben sich durch ein Ereignis, wie z.B. einen Umzug total verausgabt. Jetzt kommt es zu einem möglicherweise chronischen Erschöpfungszustand. Um jetzt Ihre Regeneration zu fördern, hilft Ihnen die Bachblüte Olive. Vielleicht wird Ihnen nach deren Einnahme auch erst klar, warum Sie sich verausgabt haben.

## Pine (Schottische Föhre)

Suchen Sie die Schuld immer bei sich, wenn irgendwelche Probleme auftauchen ? Plagt Sie schnell das schlechte Gewissen ? Haben Sie das Gefühl, daß Sie die Bedürfnisse Ihres Partners oder Ihrer Kinder nicht ausreichend berücksichtigen ?

Dann gehören Sie zu den Menschen, die alles, was sie tun irgendwie anzweifeln und ständig darüber nachdenken, was sie falsch gemacht haben oder besser hätten machen können. Diese Schuldgefühle, die Sie meist aus den Kindertagen "rübergerettet" haben, blockieren Ihre

Entwicklung und dämpfen Ihre Lebensfreude. Die Bachblütenessenz Pine kann Ihnen möglicherweise die Kraft und Sicherheit geben, sich von Ihren Schulgefühlen zu befreien. Pine hilft uns, uns selbst im richtigen Licht zu sehen.

#### Red Chestnut (Rote Kastanie)

Machen Sie sich oft Sorgen um Ihre Angehörigen ? Muß sich Ihr Partner oft von unterwegs bei Ihnen melden, damit Sie beruhigt sind ? Können Sie nachts nicht Einschlafen, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter noch nicht daheim ist ?

Angst um andere mag moralisch wertvoll sein, aber es schadet nicht nur Ihnen, sondern auch den Menschen, um die Sie sich sorgen. Sensible Kinder z.B. spüren das deutlich und werden selbst unsicher und fähig. Für Ihren Partner bedeutet es zusätzlichen Druck. Die Bachblüte Red Chestnut kann Ihnen helfen, die Angst um andere loszulassen und Ihre Angehörigen ehr mit positiven Gedanken zu begleiten, als sich Sorgen um sie zu machen. Red Chestnut eröffnet Ihnen auch die Möglichkeit die eigenen Ängste zu erkennen und zu bewältigen.

#### Rock Rose (Gemeines Sonnenröschen)

Hatten Sie schon mal ein Erlebnis, das Sie in Panik versetzt hat, einen Unfall o.ä. ? Kennen Sie das Gefühl in Lebensgefahr zu schweben oder einer bedrohlichen Situation total ausgeliefert zu sein ? Waren Sie schon einmal dem Tode näher als dem Leben ?

Dann kennen Sie das Gefühl panischer Angst, wo man wie gelähmt ist und einem der Atem stockt. Meist steht man dann, wenn die Gefahr vorbei ist, mit schlotternden Beinen da und wird erst richtig gewahr, was man da eigentlich erlebt hat. Die Bachblüte Rock Rose kann helfen mit solchen Nachwirkungen fertig zu werden. Ihre beruhigende Wirkung läßt den Schock und die nachfolgenden Alpträume verarbeitbar werden. Rock Rose hilft aber auch Menschen, die wegen eines schwachen Nervenkostüms leicht in Panik geraten.

#### Rock Water (Quellwasser)

Leben Sie nach festen Regeln und Prinzipien ? Erledigen Sie alle Arbeiten exakt und vorbildlich ? Stellen Sie an sich hohe Ansprüche, die Sie oft nur mit Mühe erfüllen können ?

Daran gibts im Prinzip nichts auszusetzen. Es kann nur sein, daß Sie sich um etwas Lebensfreude und Wohlgefühl bringen. Manchmal können nämlich Pflichtbewußtsein und Disziplin Formen annehmen, die Menschen in engstirnige Fanatiker verwandeln. Vielleicht empfinden Sie ja nur einen Mangel an Leichtigkeit und Lebensfreude. Rock Water ist eine Art "Weichmacher" und hilft, dem Leben auch die heiteren Seiten abzugewinnen. Vielleicht werden Sie dadurch etwas weniger streng mit sich umgehen.



### Scleranthus (Einjähriges Knäuel)

Pendeln Sie öfters mal zwischen zwei Möglichkeiten hin und her ? Können Sie sich dann nur schwer für eine entscheiden ? Wissen Sie bisweilen nicht, was Sie als erstes anfangen sollen ? Gehen Sie manchmal wieder in Ihre Wohnung zurück, um nachzuschauen, ob der Herd oder das Licht ausgeschaltet ist ? Neigen Sie zu starken Stimmungsschwankungen ?

Dann gehören Sie zu den Menschen, die Angst davor haben, falsche Entscheidungen zu treffen. Dieses Zögern vor Entscheidungen macht es Ihnen im Leben nicht leicht. Die Bachblüte Scleranthus kann Ihnen helfen, Ihre sicher unbewußten Entscheidungsängste zu erkennen und zu überwinden. Dadurch wird Ihre innere Balance wieder wachsen.

### Star of Bethlehem (Goldiger Milchstern)

Körperliche oder seelische Erschütterungen, wie großen Kummer, Unfälle, der Tod eines Angehörigen, schlimme Nachrichten und seelische Verletzungen können in unserem Körper Schockzustände auslösen. Dadurch können sich wiederum körperliche und seelische Blockaden aufbauen, die sich dann in allerlei Symptomen äußern.

Die Blütenessenz Star of Bethlehem oder die Rescue-Tropfen, bei denen Star of Bethlehem enthalten ist, können bei der Überwindung solcher, auch weit zurückliegender, Schocksituationen helfen. Mit der Einnahme von Star of Bethlehem werden innere Blockaden aufgelöst und so kann unsere Lebensenergie wieder ungehindert durch den Körper fließen.

### Sweet Chestnut (Edelkastanie)

Waren Sie schon einmal so richtig verzweifelt ? Haben Sie da keinen Ausweg mehr aus der Situation gesehen ? Spüren Sie eine Hilflosigkeit in sich nach langem Bemühen ?

Dann haben Sie sicher auch die Hoffnung verloren. Worin auch immer der Grund dafür bestehen mag, daß Sie verzweifelt sind, die Bachblüte Sweet Chestnut kann Ihnen helfen neue Kraft und Hoffnung zu schöpfen. Mit seiner Hilfe finden Sie einen Ausweg und zurück in das lichte Leben.

### Vervain (Eisenkraut)

Neigen Sie dazu sich für eine Sache oder einen Menschen total zu begeistern ? Entwickeln Sie dann einen geradezu missionarischen Eifer andere Menschen von den Dingen zu überzeugen, die Sie gut finden ? Sind Sie voller Unternehmungsgeist, auch wenn Sie sich körperlich überfordert fühlen ?

Dann gehören Sie zu den Menschen, die ihre Aufgaben und Projekte mit großer Konsequenz und Durchhaltevermögen durchziehen. Dabei nehmen Sie nicht gerade Rücksicht auf sich und sind permanent angespannt. Das bekommen Sie auch durch Muskelanspannung und nervöser

Erschöpfung zu spüren. Die Bachblütenessenz Vervain kann Ihnen helfen, daß Sie mit sich sorgsamer und aufmerksamer umgehen. Sie werden mit ihrer Hilfe merken, wann Sie sich und andere mit Ihrer Begeisterung unter Druck setzen und Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung entgegenkommen.

#### Vine (Weinrebe)

Zeigen Sie sich Ihrer Umgebung gegenüber streng und unnachgiebig ? Besitzen Sie einen ausgeprägten Willen und Durchsetzungsvermögen ? Heiligt Ihrer Auffassung nach der Zweck die Mittel ? Dann gehören Sie sicher zu den Menschen mit einem starken Selbstbewußtsein und Auftreten, die bestimmen, wo es lang geht. Vielleicht sind Sie auch in einer solchen Position tätig, wo Sie die Rolle des Anführers haben. Gefährlich wird dies erst, wenn Sie das rechte Augenmaß verlieren und sich von einer fähigen, differenzierten Führungspersönlichkeit zum Tyrannen entwickeln.

Die Bachblütenessenz Vine kann Ihnen helfen, mit Ihren angeborenen Führungsqualitäten so umzugehen, daß Sie sie nicht zur Unterdrückung anderer einsetzen, sondern zu Wohle aller. Ihre Fähigkeit, andere zu fördern und zu motivieren, ohne Druck auszuüben, wird dabei gefördert.

#### Walnut (Walnuß)

Stehen Sie gerade vor einer wichtigen Entscheidung in Ihrem Leben ? Einem Umzug, einem Berufswechsel, einer Schwangerschaft oder ähnlichem ? Sind Sie dem Neuen gegenüber verunsichert und klammern Sie sich lieber an das Alte ?

In Situationen, in dem Sie im Umbruch leben und doch das Altbekannte bewahren möchten, kann Ihnen die Bachblüte Walnut behilflich sein. Sie wird Ihre Durchsetzungskraft stärken den geplanten Schritt zu wagen und bestehende Bindungen und Beeinflussungen brechen. Mit Hilfe von Walnut können auch größere und kleinere Schwierigkeiten gemildert werden, die die Übergänge der einzelnen Lebensphasen des Menschen mit sich bringen.

#### Water Violet (Sumpfwasserfeder)

Haben Sie manchmal mitten in einer Gesellschaft, einer Feier, das Gefühl von Einsamkeit ? Fällt Ihnen der Kontakt zu anderen Menschen schwer, obwohl Sie von anderen geschätzt und anerkannt werden ? Lösen Sie Ihre Probleme lieber alleine, ohne viel Aufhebens zu machen ?

Dann stehen Sie zwar wie ein Fels in der Brandung da, ruhig und überlegen, aber eben ein Fels. Andere würden nie glauben, daß Sie auch Probleme haben könnten und Sie haben manchmal das Gefühl von Stolz und Überlegenheit, das sich dann leicht in Arroganz verwandeln kann. Water Violet kann helfen diesen Stolz auf ein Maß zu regulieren, daß Sie und andere damit gut umgehen können. Die Bachblüte kann auch Ihre Reserviertheit anderen gegenüber abbauen.

### White Chestnut (Roßkastanie)

Fällt es Ihnen schwer abzuschalten, weil sich in Ihrem Kopf die Gedanken dauernd im Kreis bewegen ? Wälzen Sie sich oft nachts im Bett von einer Seite zur anderen, weil Ihnen was im Kopf herumgeht ? Sind Sie manchmal so in Ihren Gedanken, daß Sie dann garnicht mitbekommen, wenn jemand Sie anspricht ?

Das ist schon unangenehm immer im Gedanken Karussell zu fahren, weil es die Konzentration herabsetzt und das Allgemeinbefinden mit der Zeit darunter leidet. Die Bachblüte White Chestnut kann helfen, das Karussell anzuhalten. Wenn das geschieht werden Sie auch wieder aufnahmefähiger für Impulse von außen und können nachts wieder besser schlafen.

### Wild Oat (Waldtresse)

Werden Ihnen Dinge, Menschen und Aufgaben schnell langweilig, obwohl Sie davon zuerst begeistert waren ? Wechseln Sie öfter mal Beruf, Umgebung und Partnerschaften, weil Sie meinen, das Passende noch nicht gefunden zu haben ? Fühlen Sie sich manchmal orientierungslos?

Dann gehören Sie zu den Menschen, die nicht so richtig wissen, wie es in ihrem Leben weitergehen soll und daher ständig auf der Suche sind. In dem was sie tun, sehen sie keinen rechten Sinn. Wild Oat kann helfen, Ihrem Leben eine Richtung zu geben. Die Blütenessenz ermöglicht es Ihnen besser in Kontakt zu kommen mit Ihrer inneren Stimme. Dadurch wird es Ihnen leichter fallen, sich zwischen den verschiedenen Angeboten und Möglichkeiten im Leben zu entscheiden.

### Wild Rose (Heckenrose)

Haben Sie gerade das Gefühl "es hat ja doch keinen Sinn" ? Meinen Sie dabei, daß Sie an Ihrem Schicksal, Ihrer Person oder Ihrer Krankheit sowieso nichts mehr ändern kann ? Haben Sie also innerlich resigniert und gehen jetzt recht freudlos und antriebsschwach durchs Leben ?

Dann sind Sie wahrscheinlich gerade in einer sehr depressiven Phase Ihres Lebens, wo Sie das "Rollo" einfach heruntergelassen haben. Ihre pessimistische Haltung ist dabei wahrscheinlich schon in Ihrer Kindheit entstanden und führt nun dazu, daß Sie sich gegen die Schwierigkeiten des Lebens nicht durchsetzen wollen. Diese Zustand kann durch die Bachblüte Wild Rose gebessert werden. Wenn Sie erst einmal bewußt Ihren jetzigen Zustand wahrnehmen können, wird Ihnen klar, daß das Gefühl der Resignation, des Aufgebens, dem Auslöser derselben nicht wert ist.

## Willow (Weide)

Fühlen Sie sich manchmal als geborener Pechvogel ? Haben Sie den Eindruck, daß sich vieles in Ihrem Leben, ungerechterweise, falsch entwickelt ? Stellen Sie sich also immer mal wieder die Frage: "Womit hab' ich das verdient ?"

Dann haben Sie sich ein wenig in eine Opferrolle gebracht. Vielleicht fühlen Sie auch ein bißchen Groll gegenüber jenen, denen es vermeintlich besser geht. Um aus diesem Teufelskreis von Selbstmitleid und Schuldzuweisungen auszubrechen, sollten Sie mit Hilfe der Bachblüte Willow lernen, Ihre Verbitterung zu überwinden. Willow kann Ihnen helfen zu erkennen, daß Sie nicht Opfer irgendwelcher Mächte sind, sondern daß alles in Ihrer Hand liegt.

## Zubereitung von Bachblütenmischungen

Wenn Sie die Bachblüten nur mal ausprobieren wollen oder von Ihrem Therapeuten ein festes Rezept bekommen haben, dann ist es am besten, Sie suchen sich eine Apotheke, die Sie Ihnen fix und fertig zubereitet.

Bachblüten-Essenzen (Stockbottles) gibt es im Versandhandel einzeln oder als Set. In Deutschland sind Bachblüten apothekenpflichtig und daher nur dort erhältlich. Eine Lieferung per Versandhandel läuft deshalb nur über das Ausland (z.B. Österreich, Frankreich).

Bis vor kurzem gab es noch die original Bachblüten aus dem Bach-Center in Mount Vernon. Seit einiger Zeit werden diese jedoch sehr kommerziell produziert. Alternativ werden jedoch die "Healing Herbs" das sind Bachblüten, die von Julian und Martine Barnard hergestellt sind, angeboten. Die Barnard's haben die original Bachblüten schon vor der "Kommerzialisierung" hergestellt und tun dies auch heute noch.

Zur Zubereitung füllt man ein 30 ml Pipettenfläschchen zu 1/3 mit Alkohol (Cognac) und zu 2/3 mit reinem (stillem) Wasser (z.B. Volvic). Von jeder der ausgewählten Blütenessenzen gibt man je 1 Tropfen (Healing Herbs) bzw. 2 Tropfen (original) auf 10 ml. Bei Alkoholkranken und Kindern nimmt man statt dem Alkohol nur reines Wasser. Diese Mischung ist allerdings nur begrenzte Zeit haltbar.

Zur Zubereitung einer Bachblütencreme nimmt man eine Basis-Creme (z.B. von Fa. Asche) und gibt je Blüte 1-2 Tropfen auf 10 g Cremegrundlage.

Zur Zubereitung eines Bades gibt man einfach einige Tropfen der gewählten Blüte aus der Stockbottle ins Badewasser.

Manche Behandler setzen Bachblüten auch als Augentropfen ein. Hierbei ist auf sterilen Umgang zu achten, sonst kommt es zu Infektionen. Als Grundlage nimmt man eine isotonische Kochsalzlösung.

In Dietmar Krämer's Buch "Neue Therapien mit Bachblüten 1" las ich die Anwendung als Nasenspray. Die dürfte vor allem die (Heu)schnupfengeplagten interessieren. Auch hier wird zweckmäßigerweise als Grundlage eine isotonische Kochsalzlösung gewählt.

Bei akuten Beschwerden kann man auch direkt aus der Stockbottle 1-2 Tropfen auf ein Glas Wasser geben. Davon wird dann in Abständen von 1/4 bis 1/2 Stunde ein Schluck getrunken.

Noch ein Wort zu den Pipettenfläschchen: Sie sollten immer neue, ungebrauchte nehmen, wenn Sie sich eine Mischung herstellen, sonst könnte es passieren, daß sich von einem vorherigen Gebrauch noch "Nebenwirkungen" einstellen.

Literaturliste zum Thema Bachblüten:

Bach, Dr. Edward: Blumen, die durch die Seele heilen. Hugendubel Verlag München

Bach, Dr. Edward: Gesammelte Werke. Aquamarin Verlag Grafing

Bach, Dr. Edward/Petersen, Jens-Erik R.: Heile Dich selbst mit Bachblüten. Knaur TB München

Barnard, Julian: Blüten für die Seele. Integral Verlag Wessobrunn

Blome, Dr. med Götz: Mit Blumen heilen. Bauer Verlag Freiburg

Chancellor, Phillip M.: Handbuch der Bachblüten. Aquamarin Verlag Grafing

Damian, Peter: Astrologie und Bachblütentherapie. Aquamarin Verlag Grafing

Krämer, Dietmar: Neue Therapien mit Bachblüten 1-3. Ansata Verlag Zürich

Krämer, Dietmar: Esoterische Therapien 1-2. Ansata Verlag Zürich

Scheffer, Mechthild: Erfahrungen mit der Bach-Blütentherapie. Hugendubel Verlag München

Scheffer, Mechthild: Selbsthilfe durch Bach-Blütentherapie. Heyne TB München

Schmidt, Sigrid: Durch Bachblüten zu Wohlbefinden und Harmonie. GU Ratgeber Leben München

Vlamiš, Gregory: Die heilenden Energien der Bachblüten. Aquamarin Verlag Grafing

Weeks, Nora: Edward Bach. Hugendubel München

Text: Johannes Ruedgeberg, Sysop der Sektion Wellness im Pl@net-Forum (GO BLUEPLANET) von Compuserve

Text: Johannes Ruedgeberg, Sysop der Sektion Wellness im Pl@net-Forum (GO BLUEPLANET) von Compuserve