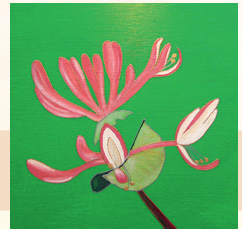
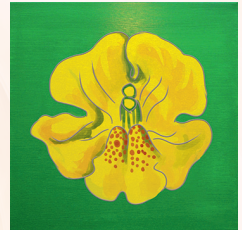


BACHBLÜTEN-MISCHUNGEN

FÜR EINE NEUE ZEIT





BACHBLÜTEN-MISCHUNGEN FÜR EINE NEUE ZEIT VON HARALD KNAUSS

Wir leben in einer Zeit, die unendliche Möglichkeiten anbietet, aber auch ihren Preis hat. Sie fordert von uns, dass wir in Strahlungsfeldern von Handys, Computernetzen, Funknetzen leben, die auf unser menschliches System eine erhebliche Auswirkung haben. Unser praktischer Alltag verschiebt sich immer mehr zum Virtuellen und Funktionalen, was nicht ohne Auswirkungen auf unser Erleben und Denken bleibt.

Wir müssen uns heute immer mehr fragen, was ist eigentlich Wirklichkeit?

Wissenschaftler tüfteln daran, einem Roboter Gefühle zu programmieren, um ihn dadurch immer menschenähnlicher zu machen. Was unterscheidet uns dann noch ?

Wir leben an einer Schnittstelle der menschlichen Entwicklung, die eine große Auswirkung auf uns hat und uns vor viele Herausforderungen stellt. Die Verlagerung von der realen, äußeren Wirklichkeit hin zu einer virtuellen, die keine Auseinandersetzung mehr braucht, die sich stets verändert, konfrontiert die Menschen mit neuen Fragen nach sich selbst.

Zuerst geht unser Blick dabei in die Vergangenheit und schaut, was diese an wertvollen Antworten und Erkenntnissen zu bieten hat. Deutlich zu spüren und zu erleben ist das im Bereich der Heilkunde: alte, bewährte Heilmethoden und Heilmittel sind wieder gefragt.

Dazu gehören die Bachblüten, die nichts an Aktualität verloren haben, aber neue Verknüpfungen fordern, weil sich der Zeitgeist geändert hat. Wir haben heute andere Probleme und Ziele als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Bachblüten sind heute aktueller denn je, weil sie dem modernen Menschen helfen, mit den genannten Einwirkungen, Problemen der Orientierung und Wertschätzung fertig zu werden.

Dr. Edward Bach ging davon aus, dass die Urquelle allen Lebens eine „göttliche, geistige“ Einheit ist. Diese ist Wahrheit, Liebe und Bewusstheit. Und jeder Mensch als Seele, das höhere Ich, trägt einen Kern dieser Ureinheit in sich. Daher besitzt jeder Mensch ein inneres Wissen, zu dem er sich Zugang verschaffen kann. Das Ich auf seiner irdischen Lebensreise ist allerlei Anfechtungen, Irrtümern, Kämpfen usw. ausgesetzt, was zu einer Reibung zwischen Seele und Ich führen kann. Jede Krankheit hat darin letztendlich ihre Ursache. Die künstlichen Welten, die unser Ich erschafft, fordern uns nur noch drängender auf, nach uns selbst zu suchen, um eine Harmonie zwischen höherem und irdischem Selbst wiederherzustellen. Nur so kann die „neue Zeit“ zu einer Erweiterung unseres Lebens werden und nicht zu einer Gefahr für unsere Unabhängigkeit und Gesundheit.

1. BELASTBARKEIT

Positiv: Resilienz, Regeneration, Vital- und Immunkraft

Negativ: Stress, Verspannungen, Kraftlosigkeit, mangelnde Widerstandskraft

Unsere Umgebung fordert uns auf allen Ebenen. Schon allein die Frequenzfelder, denen wir durch die modernen Kommunikationstechniken ausgesetzt sind, wirken sich durch ihre dauerhafte stressauslösende Wirkung als Belastung auf unser eigenes Schwingungssystem aus. Die Folge sind Verspannungen und Dys-Stress (negativer Stress), der häufig die Ursache von Erkrankungen ist, denn er führt zu einem Abbau der Vital- und Immunkräfte. Die Fähigkeit zur Regeneration der Vitalität und zur Resilienz, der „Kunst des Wiederaufstehens“ nach negativen Erfahrungen, der Widerstandsfähigkeit gegen äußere Einflüsse, ist also heute gefragt denn je.

Auch wenn wir scheinbar in einer materiell günstigen Welt leben: der Kampf ums Leben, der Druck ist geblieben, nur eben auf subtileren Ebenen. Wir leben heute global, empfangen unzählige Informationen und Nachrichten und sind somit einem umfassenden Druck ausgesetzt. Die Erde ist heute viel kleiner geworden. Was einst weit weg war, ist heute ganz nah und alles auf der Welt scheint auch eine Auswirkung auf uns zu haben. Also ist der Druck von einst auf den Menschen nicht weniger geworden, sondern mehr.

Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

Olive als Leitblüte steht für unsere Resilienz und unsere innere Spannkraft. Sie sorgt für den ökonomischen Umgang mit den eigenen Kräften und hilft zu ihrer Erholung.

Elm (bei Überforderung, dem Leben nicht gewachsen sein) fördert das eigene Maßhalten mit den Kräften, ohne Wertung und hilft das Leben ganzheitlich zu sehen.

Gorse stärkt Hoffnung und Mut.

Mimulus macht tapfer und nimmt das Leben in Angriff.

Oak stärkt die eigene Aufspann- und Widerstandskraft.



2. SELBSTVERWIRKLICHUNG

Positiv: Schöpferkraft, Wertigkeit, Respekt, Zielorientierung

Negativ: mangelnder Selbstbezug, Entwertung, Fremdbestimmung, Unterlegenheit, Sucht

Die heutige Welt bietet eine Menge an Möglichkeiten, sein Leben zu leben und sich zu verwirklichen. Allerdings ist das Erleben vor allem virtuell geworden und schwer ist es, das von der Realität zu trennen. Das digitale Profil, das wir z.B. im Netz von uns erzeugen, ist eine andere Wirklichkeit als unsere körperliche, seelische. Digital lässt sich alles beliebig bearbeiten und „optimieren“.

Gleichzeitig erleben wir heute eine Übersteigerung der Selbstdarstellung, ja geradezu eine Sucht danach. Manche Menschen stellen ihr ganzes Selbst öffentlich, es ist wie eine Sucht. Ein Tag „offline“ - für viele heute ein undenkbarer Zustand.

Die Kluft ist meist breit zwischen dem, was wir glauben sein zu wollen, und dem, wozu wir wirklich innerlich angetreten sind in diesem Leben. Selbstverwirklichung wird heute unabdingbar mit äußerem Erfolg verweben und wird nur daran gemessen. Selbstverwirklichung im eigentlichen Sinne aber erfordert zuerst, dass ich mich selbst erkenne und somit weiß, was es zu verwirklichen gilt, damit es auch Bestand hat. Heute millionenfach geklickt, morgen vergessen – heute berühmt, morgen ersetzt. Die Suche nach immer neuen „Hypes und Klicks“ ist ein Irrtum in der Selbstsuche.

Wir müssen uns also selbst kennen, unseren Wert kennen und damit stellt sich ein Selbstrespekt ein. Und wir brauchen eine klare Zielorientierung, wenn wir uns verwirklichen wollen. Da reicht es nicht, künstliche digitale Profile von sich zu erstellen und sich zu vernetzen. Das kann zu einer Abspaltung von der eigenen Wirklichkeit werden.

Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

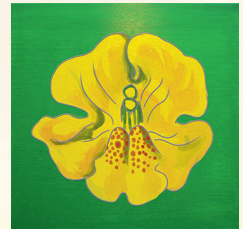
Pine ist die Leitblüte bei diesem Thema. Sie hilft den Selbstrespekt zu erhöhen und das innere Selbst im Aussen zu verwirklichen. Es bindet die Kräfte an das eigene Selbstbild zurück., so dass Schuld, schlechtes Gewissen, Versagen Vorwürfe usw. nicht mehr greifen.

Beech wandelt negative Kritikfähigkeit um in konstruktive und stärkt das Selbstvertrauen.

Larch stärkt die Kräfte der Selbstverwirklichung, macht unabhängig von äußeren Leitbildern.

Mimulus hilft auf den eigenen Beinen zu stehen und den eigenen Kräften zu vertrauen.

Walnut weckt die eigene innere Stärke.



3. SELBSTLIEBE

Positiv: Lebensfreude, Positivität, Ausstrahlung, gesunder Ehrgeiz, Balance

Negativ: Ichbezogenheit, Dominanz, Rechthaberei, innere Kälte, Leistungsdruck, Schuldgefühle

Oft wird betont, wie frei wir heute leben können. In der Tat besteht diese Möglichkeit, aber wenn wir tiefer schauen, erkennen wir, dass wir immer noch, wenn auch auf subtilerer Ebene, von engen Strukturen abhängig sind, die heute nicht mehr von einer Obrigkeit, sondern von der Wirtschaft und deren wissenschaftlichen Experten vorgegeben werden („Der Markt regelt alles“). Wer weiß letztendlich, ob er sich tatsächlich selbst lebt oder nur das, was ihm an Bildern und Informationen irgendwann eingepflanzt wurde?

Selbstliebe muss absolut getrennt werden von Egozentrik. Wir haben heute eine starke Egozentrik, da jeder sich heute in den sozialen Medien selbst darstellen kann. Dort wird aber nach dem gestaltet, was sich verkauft, was „geliked“ wird, was Aufmerksamkeit erregt. Das hat zumeist wenig mit dem eigentlichen Selbst zu tun. Es geht dabei eher um ein künstliches Selbstbild, an das man glaubt. Nur das wirkliche Selbst, das im Herzen seinen Sitz hat, ist aber die unendliche Kraftquelle, die Mitte, die alles im Leben ausbalanciert und an die wir uns anbinden können. Eine echte Liebesfähigkeit und tragfähige, strahlende Lebensfreude können nur hieraus kommen.

Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

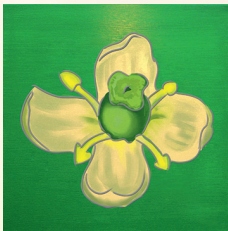
Holly ist hier die Leitblüte, denn sie gibt den Zugang zur eigenen Herzenskraft und zur eigenen Mitte. Sie stärkt den Mut, sich in seinen Stärken und Schwächen anzunehmen. Sie hilft uns in die Balance zu kommen.

Crab Apple beseitigt alle negativen Blockaden, die den Blick auf die positiven Potenziale trüben.

Rock Water eröffnet die innere Freiheit und eine Sicht auf die eigenen, vitalen Bedürfnisse.

Vine gibt Balance zwischen dem Eigenanspruch und dem Anspruch des Du.

Wild Rose gibt innere Wärme, Lebenspuls und Freudigkeit ganz in seiner Mitte zu sein.



4. ENTSCHEIDUNGSKRAFT

Positiv: Selbstwirksamkeit, Sicherheit, Einssein, Klarheit, Integrität, Autorität

Negativ: Zweifel, ewige Suche, Desintegration, selbsterfüllende negative Prophezeiung (negative Erwartungshaltung), Unwirklichkeit, Konturlosigkeit, mangelnde Verantwortung, Grenzenlosigkeit, Zerfall

Ist unser Herz die Mitte, so gibt es dazu ein Oben und Unten. Im Oben finden wir das Denken, die mentale Fähigkeit, der heute absolute Priorität zugeordnet wird. Ist das Herz „Einheit“, so ist das Denken die „Vielheit“. Das Gehirn ist unser Kopfkino. Aber wer wir wirklich sind, das wissen wir nur aus dem Herzen heraus. Koppelt sich nun das Denken vom Herzen ab, so entsteht eine Spaltung, die wir „Zweifel“ nennen. Der Zweifel ist der Sucher in der Welt. Das Denken an sich ist kalt, distanziert und relativ, kann keine echte Beziehung aufbauen. Erst das Herz gibt Wärme und Beziehung.

Die Welt ist vielfältiger, schneller, aber auch kälter geworden. Schnell verlieren wir dadurch unser Selbst, seinen Eigenwert und die Orientierung. Alles ist gefühlt so relativ und unsicher geworden. Da fallen Entscheidungen schwer, denn das, was ich jetzt gefunden habe, auf das ich mich einlassen müsste, kann schon im nächsten Moment durch etwas noch Besseres, Größeres übertrumpft werden. Aber Entscheidung heißt entschiedene Auswahl und fordert ein „sich einlassen“.

Die meisten Menschen erleben sich heute in einer Welt, in der sie sich auf nichts einlassen, keine Entscheidungen treffen, sich zu nichts verpflichten möchten, sondern versuchen, alles auf die Schnelle und kostengünstig mitzunehmen, um nichts zu verpassen und sich alle Türen offen zu halten. Eigene notwendige Entscheidungen werden an so genannte Experten übertragen. Entscheidungen sind jedoch notwendig, denn sie setzen unsere Selbstwirksamkeit in Kraft. Die erste, große Entscheidung haben wir getroffen, als wir uns entschieden, für dieses Leben, in dieser Form geboren zu werden. Das setzt unser Selbst in Wirksamkeit und schließt anderes aus.

Entscheidungen bilden auch Grenzen, die ein jeder Mensch braucht, um sich sicher zu fühlen. Wer setzt heute noch Kindern Grenzen, was sie für das Gefühl der Sicherheit brauchen? Keiner kann mit der ganzen Welt mitgehen und kann alles haben. Das würde zu einer Auflösung der eigenen Kontur führen.

Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

Cerato ist hier die Leitblüte, denn sie bindet unser Denken wieder an das Herz an. Sie gibt Vertrauen in die Entscheidungskraft und in die eigene Urteilskraft.

Larch stärkt die Entscheidung vom Willen zur Tat.

Scleranthus fördert den Ausgleich der Kräfte im Denken und die Konsequenz im Handeln.

Walnut gibt den inneren Halt, zu seinen Entscheidungen zu stehen.

Wild Oat stärkt den Blick dafür, was wirklich wichtig ist zur eigenen Weiterentwicklung.



5. ORIENTIERUNG

Positiv: Offenheit, Zukunft, Vertrauen in die eigenen Potenziale

Negativ: Fixierung, Zukunftsangst, falsche Erwartungen

Wir können nur zukunftsorientiert und offen sein, wenn wir an uns selbst angebunden sind und nicht an irgendwelche Erwartung anderer oder der Welt. Wenn falsche Erwartungen unser Denken und Fühlen prägen, kann das unsere offene Entfaltung verhindern und immer wieder Enttäuschung bringen. Wir richten unsere Orientierung heute vor allem nach Aussen, was die Experten sagen, was das Netz mitteilt usw.. Wird im Netz z.B. eine Pflanze als Vorbeugung gegen Krebs gepriesen oder eine neue Abnehmethode angeboten, stürzen sich alle sofort darauf. Wir spüren nicht mehr selbst hinein, ob uns das gut tut und so springen wir auf jeden Zug auf. Wir sind dann die idealen Konsumenten, aber nicht mehr wir selbst. Vor allem ist es die Bilderwelt, die uns beeindruckt. Aber was wir selbst wirklich von der Welt wahrnehmen, was uns selbst guttut, das fragen wir uns immer weniger selbst. Andere wissen mehr, so unser Standpunkt.

Die Flut der Informationen lässt auch keinerlei tiefere Verarbeitung mehr zu, denn es fehlt Zeit und Energie. Eine Info löst die nächste sofort ab und ungefiltert rauscht es durch uns hindurch. Wenn wir uns auf die Wirrnis der Welt der Informationen richten, können wir keinen Standpunkt mehr einnehmen, keine Orientierung und Sicherheit mehr finden. Es gibt so viele Falschinformationen, die einfach weiterkopiert werden, so viele Verschwörungstheorien und Meinungsmache. Wir müssen wieder uns selbst zuhören lernen, denn nur in und durch uns selbst kann eine Orientierung stattfinden.

Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

Red Chestnut ist die Leitblüte dieser Mischung. Sie gibt die Kraft, einen klaren, festen Standpunkt einzunehmen und sorgfältig auszufiltern, in was man seine Energie eingeben möchte.

Clematis stärkt die Orientierung in der Alltagswelt.

Rock Water fördert die Freiheit im Denken und Handeln.

Vervain gibt das richtige Maß für die Wahl der Möglichkeiten im Leben und gibt Gelassenheit.

Wild Oat erschließt Klarheit über die eigenen Ziele.



6. EMPATHIE

Positiv: Spüren, Mitgefühl, Gelassenheit, Toleranz, Unabhängigkeit, Kommunikationsbereitschaft, Stärke

Negativ: Ängste, Beliebigkeit, Gefühlslosigkeit, mangelndes Körpererleben, Starrheit, Automatismus, Opferrolle, Verschllossenheit

Auffällig ist, dass viele Menschen sich offenbar einem Automatendasein nähern: Sie fühlen nichts mehr. Es braucht für sie den ultimativen Kick, um sich überhaupt noch zu spüren. Und wenn man sich selbst nicht mehr spürt, dann kann man auch niemand anderen spüren. Um eine wirkliche Empathie für das Leben zu entwickeln, muss man sich erst einmal selbst spüren können. Sonst weiß man nie, was ist wirklich ein eigenes Gefühl und was ist lediglich eine Übernahme von Aussen. Und das, was lediglich eine gespeicherte Info wiedergibt, nennen wir einen Automaten. Die Empathie, das jederzeitige Einfühlen in eine Situation, ist das, was uns von einem Automaten unterscheidet. Es ist mehr als ein Abrufen von alten Speicherungen und eine Vernetzung derselben. Es ist ein schöpferischer Akt.

Empathie und Fühlen erfordern Nähe, während unser Verstand uns in die Distanz drängt. Heute bauen wir künstliche Welten, perfekte Bilder auf und da ist Fühlen natürlich eine Gefahr. Ins Fühlen kommen, heißt ja sich auch durch die Nähe zu offenbaren. Hält das Bild, das ich von mir bearbeitet und gepostet habe, wirklich auch die Nähe aus oder folgt da eventuell Ent-täuschung und Entlarvung?

Fühlen macht nun vielen Menschen Angst und wird daher vermieden. Fühlen verbindet uns mit der Macht der Natur und Schöpfung, die auch überwältigend sein kann. Darüber hat unser Verstand und all seine Erfindungen keine Kontrolle. Aber erst das Unberechenbare macht das Schöpferische aus. Könnten wir, wie die Wissenschaft es sich erhofft, eines Tages alles Leben kontrollieren, wäre dies das Aus der Schöpfung. Deshalb braucht es die Offenheit, die auch Ängste mit sich bringt. Wir sollten lernen, diese Ängste als positives Potenzial des Lebens zu sehen.

Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

Aspen ist hier Leitblüte, denn sie öffnet den Gefühlsreichtum und macht frei von unbegründeten Ängsten.

Beech stärkt die Toleranz und den Weitblick

Centaury hilft, die eigenen Gefühle auszudrücken und zu fühlen, was man sagt.

Cherry Plum fördert die Gelassenheit im Umgang mit sich und anderen.

Heather fördert das Einfühlungsvermögen in andere und die eigenen Potenziale.



7. IM HIER UND JETZT

Positiv: In der Gegenwart sein, Da-sein auf allen Ebenen, Selbstbewusstsein, Wachheit, Bewusstheit, im Einklang mit sich sein, Reife

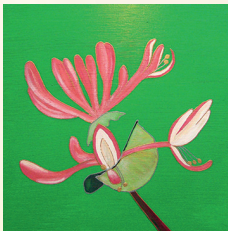
Negativ: Getrenntsein, Distanz, Selbstisolation, nicht lernfähig, kein Austausch, Disharmonie

Die mobilen Techniken trennen uns von einem gegenwärtigen Sein. Gleichzeitig Kinderwagen schieben, einen Hund an der Leine und das Ohr am Mobiltelefon – mittlerweile ein „normaler“ Anblick. Mitten im persönlichen Gespräch wird das klingelnde Handy bedient – es scheint wichtiger als das Gegenüber. Vertieft in ihr Smartphone Menschen laufen gegen Hindernisse, befinden sich in ihrer eigenen, isolierten Welt.

Alles wird auf irgendwann und irgendwohin verschoben. Was bedeutet da noch Gegenwärtigkeit, die Wahrnehmung des eigenen Seins im Hier und Jetzt? Diese ist aber Grundlage für unser spirituelles Bewusstsein und für unser Wachsein für das tatsächliche Leben. Der Mensch ist aufgespannt im Koordinatenkreuz von Raum und Zeit (die wirkliche „Kreuzigung“).

Menschen, die nicht im Einklang mit sich sind, haben oftmals auch ein Problem mit der Zeit und dem Alter. Sie sehnen sich zurück nach Vergangenem, das so viel besser schien. Dass man etwas tut für sein Alter, sich fit und gesund hält, ist heute eine positive Erscheinung. Nur wenn man einem Jugendwahn verfällt, dann ist es so nicht mehr stimmig. Jeder Mensch weiß innerlich, dass er aus einer besseren, vollkommeneren Welt abstammt und ihn die Geburt davon abtrennt. Die Sehnsucht danach aber ist immer da und das Netz bedient diese heute.

Leben findet in der Gegenwart statt und ist ein Prozess, auf den es sich einzulassen gilt. Das Netz kennt so etwas nicht, da wird alles fertig sortiert angeboten. Und so werden Menschen heute fortschreitend unfähiger, mit den Höhen und Tiefen des Lebens selbst umzugehen. Fordert ein Therapeut heute eine Kranken auf, mitzuarbeiten, Übungen zu machen, so ist das zu beschwerlich. Klappt etwas nicht auf Anhieb, greift die Therapie nicht sofort oder gibt es Rückschläge, so ist man enttäuscht und entmutigt.



Folgende Bachblüten stellen das Gleichgewicht wieder her:

Honeysuckle ist die Leitblüte und verhilft zur Gegenwartsorientierung. Sie hilft unbestimmte Sehnsüchte nach irgendeiner Vergangenheit abzulösen und uns ins Hier und Jetzt zu bringen.

Gentian gibt die Stärke, Hindernisse zu überwinden, sich nicht entmutigen zu lassen.

Hornbeam fördert die Bereitschaft zu spontanem Handeln, Lebendigkeit und den Sinn für Lebensrhythmus.



Die Bachblütenmischungen sind als Globuli in 10 g Flaschen
(einzeln oder als Set) erhältlich bei:

Essenzia Michael Herbst – Raiffeisenstraße 11 – D-71364 Winnenden
Shop: www.essenzia-ek.de info@essenzia-ek.de

Bildernachweis: © Franz Augenstein, Privat

HARALD KNAUSS

- Musikstudium; als Solist und Kammermusiker international tätig.
- Ausbildung am Institut für Angewandte Kinesiologie (IAK) in Freiburg in „Touch for health“ und Three in one concepts“.
- Arbeit in eigener Praxis als Musik-Kinesiologe.
- Langjähriger Dozent am Institut für Angewandte Kinesiologie (IAK), Freiburg.
- Ausbildung in Medialität und Geistheilen u.a. bei Margaret Pearson, Mary Duffy, Gordon Higginson, Tom Johanson und Ron Buckle.
- Gründung von „Mediale Welten“ und der Modernen Medial- und Heilerschulung.
- Kurse und öffentliche Auftritte im Bereich Medialität und Geistiges Heilen
- Gemeinschaftspraxis zusammen mit Dr. Rosina Sonnenschmidt. Mediale Beratung, Geistiges Heilen, Spirituelle Heilkunst und Gesundheitsberatung.
- Autor zahlreicher Bücher über Natur, Medialität, Heilkunst und Musik.
- Seminare zusammen mit Mechthild Scheffer über Bachblüten.
- Herausgeber von 2 Fachbüchern zum Thema Bachblüten.



Infos zu **Kursen** mit Harald Knauss und Dr. Rosina Sonnenschmidt und den **Büchern** finden Sie unter www.inroso.com

Die Bücher sind auch erhältlich bei: www.essenzia-ek.de

Essenzia



Essenzia Michael Herbst

www.essenzia-ek.de

info@essenzia-ek.de

Postadresse: Raiffeisenstraße 11, 71364 Winnenden