

Das Leben in der Krise – Umgang mit Stress und Erschöpfung

Mit Bach-Blüten zurück zur inneren Mitte | *Christine Goerlich*

Ein neues Jahr hat begonnen. Es ist das Jahr Nummer drei einer Krise, von der keiner mehr versteht, wo sie eigentlich hergekommen ist oder wann oder wodurch sie enden soll. Die Ursprungskrise scheint abgelöst von neuen Krisen, fest steht nur: die Ausnahmesituation schwimmt mit dem Alltag, der sich mehr und mehr anfühlt wie ein Hamsterrad, das nie zum Stillstand kommt. Bach-Blüten können uns im Umgang mit Stresssituationen unterstützen.

Unsere Eltern erzählen, wie der Vater früher sein Berufsleben lang zur Arbeit im gleichen Betrieb gegangen ist, die Mutter sich um Heim und Kinder kümmerte und am Samstagmittag Einkäufe und Haushalt sowie Reparaturen und Pflege an Eigenheim und Garten erledigt wurden. Ab dann herrschte verordnete Langeweile, bis Montagfrüh die Schule wieder los ging, auf die man sich deshalb sogar etwas freute. Man traf sich am Abend zum Umtrunk mit Nachbarn oder Teilern der Großfamilie, am Sonntag herrschte Katerstimmung und Ruhe, während die Kinder draußen spielten bis Hunger, Wetter oder Dunkelheit sie nach Hause trieben. Heute gehen beide Elternteile in Vollzeit in wechselnden Jobs arbeiten, um sich davon eine kleine Mietwohnung leisten zu können. Bis Einkäufe, Haushalt, Schul- und Papierkram sowie anderes erledigt sind, ist es Sonntagnachmittag. Die Kinder werden die Woche über vom Hort betreut, danach und am Wochenende von der Technik. Selbst wenn ich es zum Eigenheim geschafft habe und ordentlich gutes Geld verdiene, gibt es unzählige viele andere Varianten des Hamsterrades, die mich unentwegt auf Trab halten – dazu nun noch die Dauerkrisensituation. Niemand ist wirklich glücklich, Stress und Erschöpfung sind an der Tagesordnung.

Krise als Wachstumsmöglichkeit

Das Thema ist nicht neu, der Mensch scheint danach zu streben, sich am Unglück abzuarbeiten. Was im Umkehrschluss aber auch bedeutet, dass jedes empfundene Unglück die Chance für Wachstum bereithält. Auch



Abb.: Pandemie, Krieg, steigende Energiekosten: In derartigen Stresssituationen können Bach-Blüten Abhilfe schaffen. © MAXSHOT – stock.adobe.com

diese Erkenntnis ist nicht neu, sie zieht sich durch philosophische Schriften ebenso wie durch unzählige Zitate berühmter Persönlichkeiten. Und auch Dr. Edward Bach, der englische Arzt, Chirurg und Pathologe (1886–1936), baute sein System der 38 Blütenessenzen zur Persönlichkeitsentwicklung auf dieser Ansicht: „Man kann gar nicht klar genug sagen, dass jede Seele zu dem spezifischen Zweck hier auf Erden verkörpert ist, Erfahrungen und Verständnis zu gewinnen und ihre Persönlichkeit nach dem Maßstab der ihr innewohnenden Ideale zu vervollkommen“, erklärt er in seiner Schrift „Heile Dich selbst“. Als anerkannter Mediziner und Forscher war er unzufrieden mit den Heilerfolgen der seinerzeit herrschenden Medizin und beobachtete, dass die Persönlichkeit der Patienten und der jeweils individuelle Umgang mit einer (Gesundheits-)Krise der Schlüssel zur Heilung ist. Doch was heißt das jetzt konkret für meine aktuelle Situation in der Krise?

Die äußeren Umstände kann ich nicht ändern – mich aber schon!

Unsere Medien sind seit Jahren zunehmend gefüllt mit Schreckensmeldungen, angster-

zeugenden Bildern und gar grauenhaften Zukunftsszenarien. Das zu ändern, liegt nicht in meiner Macht. Was aber in meiner Macht liegt, ist mein Umgang damit: Bin ich konstitutionell nicht in der Lage, derartige Nachrichten mit gesundem Abstand aufzunehmen, dann macht es Sinn, die Dosis an Angst anzupassen, die ich mir selbst zumute oder zu entscheiden, mir solche Nachrichten gar nicht anzuhören. Ich werde dennoch genug vom Außen mitbekommen, um nicht ahnungslos durch die Welt zu gehen. Wenn meine Kollegen mich ständig schlecht behandeln, dann darf ich entscheiden, das nicht länger hinzunehmen und für mich selbst einzustehen, d. h. mich zur Wehr zu setzen, mir Hilfe zu holen oder in der Konsequenz die Stelle zu wechseln. Wenn ich immer wieder an die falschen Partner gerate, die mich belügen, betrügen und verletzt zurücklassen, dann darf ich mir anschauen, warum ich immer wieder jene Art von Partner wähle. Die Medien, Kollegen oder Partner sind nicht verantwortlich für mein Unglück oder Unwohlsein, sondern mein Umgang damit. Denn zu jedem, der macht, gehört einer, der machen lässt. Ich entscheide, mit wie viel Aufmerksamkeit ich Dinge oder Situationen füttere, die mir nicht guttun.

Die Bach-Blüten unterstützen mich dabei, das Außen nicht mehr mein Innen bestimmen zu lassen. Die 38 Essenzen werden Gefühlen zugeordnet, die Teil unseres emotionalen Spektrums sind: Schock, Wut, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Kritiksucht, Angst, Erschöpfung, Misstrauen und vieles mehr gehören zum Leben dazu. Wenn diese Zustände aber über die jeweilige Lebenssituation oder Phase hinaus anhalten, dann werden sie zur Belastung. Dr. Bach hinterließ uns die Blütenessenzen mit der Erfahrung, dass diese die feststehenden Seelenzustände lösen und ins positive Potenzial transformieren können. So entstehen Zuversicht, innere Freiheit, die Fähigkeit loszulassen, Hoffnung und vieles mehr.

Warum sowas von sowas kommt

Am Anfang steht die Frage, warum ich so mit mir umgehe oder umgehen lasse. Woher kenne ich dieses Muster? Welche bislang nicht gelösten Ereignisse führen möglicherweise dazu, mich immer wieder ähnlichen Situationen auszusetzen? Was ist der Mehrwert für mich, mich so behandeln zu lassen? Oftmals sind es Prägungen und bekannte Muster aus der Familie, die ich fortführe, weil sie meine Komfortzone bedienen: Selbst, wenn es mich unglücklich macht – ich weiß, was mich erwartet und das schenkt mir Sicherheit. Wäre es nicht großartig, die Sicherheit im Innen zu finden anstatt im Außen? Wäre es nicht ein wunderbares Gefühl, angstfrei durchs Leben zu gehen? Auch Dr. Bach sah im vorab erwähnten Werk hierin die Basis: *„Eine weitere fundamentale Hilfe für uns ist, alle Angst abzulegen. Angst hat in Wirklichkeit keinen Platz im natürlichen Menschenreich, da die uns innewohnende Göttlichkeit, die unser Selbst ist, unbesiegbar und unsterblich ist. Wenn wir das erkennen, gibt es nichts mehr, vor dem wir uns als Kinder Gottes zu fürchten brauchen.“* Es geht darum, in die wahre, innere Größe zu kommen. Zu erkennen, dass ich selbst Schöpfer des Lebens bin, das ich lebe, denn mein Leben folgt meinen Gedanken und Taten. Es geht um Urvertrauen, um sein und sein lassen. Um die wertfreie Betrachtung der Umstände. Und vor allem darum, sich nicht als Opfer von äußeren Umständen zu fühlen.

Jede Krise hat ihre Blüten

Bei einer akuten Krisensituation hat sich seit jeher die von Dr. Bach hinterlassene **Notfallmischung** bewährt, z. B. als RESCURA von

der Firma Nelsons. Die Kombination aus den fünf Blüten Cherry Plum (Kirschkpflaume), Impatiens (Springkraut), Star of Bethlehem (doldiger Milchstern), Clematis (Waldrebe) und Rock Rose (Sonnenröschen) hat sich in akuten Ausnahmesituationen immer wieder behaupten können, denn sie vermag Überreaktion und Ungeduld zu vermeiden, Schock auf körperlicher und seelischer Ebene zu lösen bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen und im Hier und Jetzt zu bleiben.

Auch als akut empfunden wird der Zustand, den die Blütenessenz **Elm** zu lösen vermag: Es ist das Gefühl, der Überforderung durch den Alltag, einer Situation nicht mehr gewachsen zu sein, welche die eigene Kraft übersteigt. Die Essenz transformiert den Gemütszustand in das Vertrauen, alle Situationen meistern zu können und nicht über das eigene Maß zu agieren.

Die langwährende Krise, wie wir sie zunehmend als Lebensumstand erleben, erfordert hingegen eine individuellere Blütenauswahl. Grundsätzlich gilt: Sich nicht mehr als Opfer äußerer Umstände zu fühlen ist in jeder Krise, egal ob global oder persönlich, der erste Schritt in die Selbstermächtigung. Hier bietet uns die Essenz **Willow** (Weide) eine liebevolle Unterstützung, denn sie kann mich erkennen lassen, was mein Anteil an dem Zustand ist. Sie ermöglicht, das Schicksal wieder selbst in die Hände zu nehmen.

Wie zuvor angedeutet, ist es zudem grundlegend sinnvoll, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Hier sind überwiegend die Bach-Blüten **Mimulus** (Gefleckte Gauklerblume) und **Aspen** (Espe) gefragt. Mimulus unterstützt mich, mehr Tapferkeit zu entwickeln, wenn ich klar benennbare Ängstlichkeiten mit mir herumtrage. Aspen kann helfen, wenn eher eine vage Zukunftsangst, eine nicht konkret greifbare Angst, wie z. B. ein dauerhaft ungutes Gefühl, mein Begleiter ist.

Manchmal macht man sich aber auch weniger Sorge um sich selbst als um geliebte Menschen. Dann hilft **Red Chestnut** (rotblühende Kastanie) zu erkennen, dass es nicht meine Aufgabe ist, das Schicksal anderer zu lenken, sondern jeden im Vertrauen auf das Leben seinen Weg gehen zu lassen. Wenn ich körperlich mit Panik auf eine Krisensituation reagiere, ist **Rock Rose** eine gute Begleitung, um wieder in Balance zu kommen, weshalb die Essenz auch Teil der Notfallmischung ist. Langwährende Krisen sind oft auch kräftezehrend und erschöpfen mich körperlich. Für die körperliche Erholung, die Rekonvaleszenz, hat Dr. Bach uns die Essenz der **Olive** empfohlen. Sie schenkt uns körperliche Kraft und Lebensfreude und

lehrt uns, die eigenen Kräfte angemessen einzuteilen.

Raus aus der Wertung, rein ins Vertrauen

Nach diesen grundlegenden Blütenessenzen für Krisenzeiten als eventuelle Basis einer Bach-Blüten-Mischung lohnt es sich dann, noch tiefer in den eigenen Umgang mit der Krise einzutauchen. Denn in der Krise bekomme ich sehr unmittelbar zu spüren, welche Themen mich begleiten. Dabei kann es hilfreich sein, sich selbst zu beobachten und eine Achtsamkeit für die eigenen Wertungen zu entwickeln. *„Was wir als falsch oder böse bezeichnen, ist in Wirklichkeit etwas Gutes am falschen Platz, unsere Wertungen sind nur relativ“*, schrieb Dr. Bach in *„Heile Dich selbst“*. In der Tat ist unsere Welt voll von Bewertungen, sie sind so selbstverständlich geworden, dass soziale Medien und Onlinemarketing sie als Basis ihres Seins nutzen. Wenn ich aber ständig in der Bewertung von Dingen, Menschen und Begebenheiten verhaftet bin, dann verpasse ich den eigentlichen Wert dahinter zu erkennen – und das wiederum produziert permanenten, unterschweligen Stress. Im übertragenen Sinne: Wer immer nur das Haar sieht, verpasst die leckere Suppe. Fällt mir das schwer, kann die Blütenessenz **Beech** (Rotbuche) mich unterstützen, das mich umgebende Schöne und Gute zu sehen und wahrhafte Toleranz und ehrliches Mitgefühl zu entwickeln. So bin ich in der Lage, innerhalb der Krise das positive Potenzial für



Christine Goerlich

Christine Goerlich ist Heilpraktikerin mit einer Praxis in Potsdam sowie Bach Foundation Registered Practitioner & Trainer. Ihre Praxisschwerpunkte sind chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde.

Kontakt:

naturheilpraxis-wegweise.de
mail@naturheilpraxis-wegweise.de

mich zu erkennen. Denn die Essenz unterstützt mich dabei, meine eigenen Schattenseiten zu sehen und in lichtvolle Erkenntnis zu wandeln.

Stelle ich in diesem Prozess oder in ähnlichen krisenhaften Situationen fest, dass ich immer wieder in das gleiche Verhaltens- oder Denkmuster rutsche, dann kann mir **Chestnut Bud** (Kastanienknospe) hilfreich zur Seite stehen. Es ist insgesamt eine gute Blüte für die Persönlichkeitsentwicklung, da

„Wenn ich eine Krise als Chance betrachte, dann kann mich kaum ein äußerer Umstand wirklich aus meiner inneren Mitte bringen.“

sie unterstützt, Erfahrungen zu verarbeiten und aus ihnen zu lernen. So treffe ich z.B. auch nicht mehr, wie eingangs erwähnt, die immergleiche, unpassende Partnerwahl – und bringe mich damit am Ende nicht in die immergleiche Krisensituation.

Mit Intuition zu Sicherheit

Eine weitere Eigenschaft, die in Krisenzeiten wahres Gold wert ist, ist eine gute Intuition. Wir werden in unserer Kultur sehr darauf trainiert, anderen zu vertrauen und die eigene Entscheidungsgewalt abzugeben. Das führt langfristig dazu, dass ich auch bei banalsten Alltagsthemen nicht mehr in der Lage bin, mich für eine Option zu entscheiden: Kleidung gehe ich mit meiner besten Freundin einkaufen, die mir sagt, was mir steht. Im Restaurant frage ich meine Partnerin, was sie von der Karte wählt, weil mir die Auswahl zu groß erscheint. Für die Erziehung meines Kindes lese ich einen Ratgeber nach dem nächsten und finde dennoch nicht in meinen eigenen Stil. Genau diese Unentschlossenheit fällt mir spätestens in Krisenzeiten auf die Füße, denn dann muss ich unter Umständen Entscheidungen auf Basis widersprüchlich erscheinender Informationen treffen. Dies ist nur mit einer guten Intuition möglich.

Wer unter Alltagsunentschlossenheit leidet, sich zwischen verschiedenen Optionen nicht entscheiden kann, für den ist die Essenz von **Scleranthus** (Einjähriger Knäuel) hilfreich. So kann ich entschlossen und konsequent entscheiden und handeln. Erkenne ich in mir hingegen (oder zusätzlich) die Neigung, andere um Rat zu fragen, da ich mir selbst nicht vertraue, dann verhilft **Cerato** (Bleiwurz) mir zu innerer Sicherheit,

Selbständigkeit und der Ausbildung von Intuition. Intuition lässt sich zusätzlich durch Übungen trainieren, wie z. B. Gedankenruhe und Achtsamkeitsübungen, durch intuitives Schreiben oder konkrete Wahrnehmungsübungen. Ideen und Anregungen finden sich zahlreich im Internet. Intuition ist ein Grundpfeiler, um Vertrauen und Sicherheit auszubilden. Wir wissen aus der modernen Hirnforschung, dass wir alle unsere Entscheidungen im Bruchteil einer Sekunde aus

dem Bauch heraus treffen, erst dann baut unser Gehirn eine rationale Begründung darüber. Dieses Bauchgefühl zu fördern, ihm zu vertrauen und es als Basis für Entscheidungen zu nutzen, ist nicht naiv, sondern die Grundlage menschlichen Seins.

Fazit: Freiheit erlernen

Wenn ich eine Krise wie dargestellt als Chance betrachte, als Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung, als Gelegenheit mich meinen Ängsten zu stellen, mich selbst kritisch zu hinterfragen, als Lehrmöglichkeit, um meine Kräfte angemessen einzusetzen und mein Urvertrauen sowie meine Intuition zu stärken sowie in die Selbstermächtigung zu kommen, dann kann mich kaum ein äußerer Umstand wirklich aus meiner inneren Mitte bringen. So entstehen weder Stress noch Erschöpfung. Dann erlange ich vielmehr eine innere Größe, die aus jeder weiteren Krise weitere Stärke zieht. Das ist die wahre Resilienz, die mir das Gefühl von innerer Freiheit ermöglicht. Oder um mit Dr. Bach zu schließen: *„Möglicherweise ist die gewaltigste Lektion des Lebens, Freiheit zu lernen. Freiheit von Umständen, Umgebung, anderen Persönlichkeiten und vor allem von uns selbst.“* ■

Keywords: Bach-Blüten, Erschöpfung, Innere Balance, Krisensituationen, Stress