



Aus der Starre in die Selbstbestimmung: Die transformierende Kraft der Bachblüten

Christine Goerlich

Bewegung ist Leben. Diese Feststellung zeigt sich auf allen Ebenen unserer Existenz: von der ersten Zellteilung über das körperliche Wachstum und seelische Wandlungsprozesse bis hin zu den stetigen Veränderungen im Alltag. Alles ist in beständiger Bewegung, und diese Veränderung ist die einzige Konstante im gesamten Universum. Auf das menschliche Dasein bezogen umfasst das Wort Bewegung weit mehr als körperliche Aktivität – sie ist auch der Schlüssel zu emotionalem Wohlbefinden und seelischer Balance.

Die Neurobiologie zeigt eindeutig, wie eng Bewegung und Freude miteinander verknüpft sind, denn körperliche Aktivität stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen und Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin. Diese biochemischen Botenstoffe erzeugen nicht nur ein Gefühl von Wohlbefinden bis hin zur Euphorie, sondern verbessern auch unsere Stressresistenz und emotionale Stabilität. Gleichzeitig aktivieren sie mit dem präfrontalen Kortex jenen Gehirnbereich, der für Kreativität, Problemlösung und positive Zukunftsplanung verantwortlich ist.

Der Zusammenhang funktioniert jedoch auch umgekehrt: Freude und positive Emotionen schaffen die Motivation für Bewegung. Deshalb zeigen Menschen, die sich seelisch ausgeglichen fühlen, eine natürliche Tendenz zu körperlicher Aktivität und spüren den Drang, die Welt zu erkunden und neue Erfahrungen zu sammeln. Aus diesem positiven Kreislauf aus Bewegung und Freude kann ein erfülltes, gesundes Leben entstehen.

Die moderne Starre: Wenn Mobilität zur Herausforderung wird

Trotz dieser essenziellen Bedeutung von Bewegung erleben wir in unserer modernen Gesellschaft einen besorgniserregenden Trend zur Immobilität. Dieser hat durch Bürojobs, digitale Unterhaltung und einen zunehmend sedentären Lebensstil zu einer regelrechten „Sitzkultur“ geführt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht bereits von einer globalen Epidemie der körperlichen Inaktivität.

Die Folgen dieser gesellschaftlichen Starre sind vielfältig und tiefgreifend: Auf körperlicher Ebene entstehen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose und muskuloskelettale Beschwerden. Die seelischen Auswirkungen in Form von Depressionen, Ängsten und einem allgemeinen Gefühl der Lebensleere sind ebenso gravierend.

Bewegungsmangel schafft einen Teufelskreis: Je weniger wir uns bewegen, desto schwerfälliger werden wir – nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional. Die natürliche Hormonausschüttung versiegt, die Stressresistenz nimmt ab und negative Gedankenmuster können sich verstärken. Dabei kann sich die seelische Trägheit als Antriebslosigkeit, Pessimismus und ein Gefühl der Ohnmacht gegenüber den Herausforderungen des Lebens manifestieren.

Die Bachblüten-Essenzen: Weg zurück zur natürlichen Mobilität

Hier setzt das Bachblüten-System von Dr. Edward Bach an. Der britische Arzt erkannte bereits in den 1930er Jahren, dass körperliche

Krankheiten ihre Wurzeln in seelischer Disharmonie haben können. Seine 38 Bachblüten-Essenzen zielen darauf ab, negative Gemütszustände in ihr positives Potential zu transformieren und so die natürliche, seelische Balance wiederherzustellen.

Dr. Bach war überzeugt davon, dass jeder Mensch über eine innere Weisheit verfügt, die ihn zu Gesundheit und Wohlbefinden führen kann. Doch können seelische Blockaden uns daran hindern, dieser inneren Führung zu folgen. Die Blütenessenzen versteht er als sanfte Katalysatoren, die helfen, diese Hindernisse aufzulösen und den Weg für die natürliche Selbstheilungskraft zu ebnen.

Im Kontext von Mobilität und Bewegungsfreude können Bachblüten dabei unterstützen, jene emotionalen Barrieren zu überwinden, die uns in der Starre gefangen halten. Damit ebnen sie den Weg, aus destruktiven Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen und die Lust an der Bewegung wiederzuentdecken.

Selbstbestimmung als Schlüssel zur Transformation

Selbstbestimmung ist ein zentraler Aspekt von Heilung, denn Selbstbestimmung bedeutet die Fähigkeit, bewusste Entscheidungen über das eigene Leben zu treffen und diese auch umzusetzen. Sie steht im direkten Gegensatz zur Starre, die durch Gefühle wie Ohnmacht, Angst, Resignation, Misstrauen oder Verzweiflung charakterisiert ist. Sie erfordert drei wesentliche Komponenten: Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Ziele, den Mut, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, und die innere Kraft, notwendige Veränderungen einzuleiten. Viele Menschen verlieren diese Fähigkeiten im Laufe ihres Lebens durch negative Erfahrungen, gesellschaftlichen Druck oder durch familiäre wie auch kulturelle Prägungen. Hier können Bachblüten-Essenzen unterstützen.

So kann die Blütenessenz Cerato (Bleiwurz) dabei unterstützen, der eigenen Intuition zu vertrauen und innere Sicherheit zu gewinnen, während die Essenz von Wild Oat (Waldtrefe) eine übergreifende Orientierung hinsichtlich der eigenen Lebensziele und Bedürfnisse schenken kann. Mut für Veränderung wird zuverlässig durch die Blütenessenz Mimulus (Gefleckte Gauklerblume) unterstützt, Olive (Olivenblüte) verleiht innere Kraft und Gentian (Enzian) kann helfen, negative Erfahrungen loszulassen.

Emotionale Blockaden lösen für mehr Bewegungsfreude

Viele Menschen tragen unbewusste Blockaden in sich, die sie daran hindern, Freude an Bewegung zu empfinden. Ein häufiges Problem stellt die tiefe Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper dar,

die zusammen mit dem „inneren Schweinehund“ dazu führt, dass Bewegung vermieden wird. Hier kann die Essenz von Crab Apple (Holzapfel) dabei helfen, eine gesunde Selbstakzeptanz zu entwickeln und den eigenen Körper wertzuschätzen, während Hornbeam (Hainbuche) hilft, den Ausweg aus der Trägheit zu finden. Der erste Schritt zur selbstwirksamen Änderung wird damit möglich.

Bin ich in meinem Leben schon in einem Zustand von Resignation und depressiver Verstimmung gefangen, haben sich die Blütenessenzen von Wild Rose (Heckenrose) und Mustard (Ackersenf) bewährt. Wild Rose kann die Lebensgeister wecken und dabei helfen, wieder Interesse an der Welt und an der eigenen Gesundheit zu entwickeln. Mustard kann hingegen ermöglichen, die tieferen Gründe für den Schwermut zu verstehen und in Veränderung zu bringen.

Menschen mit mangelndem Selbstvertrauen trauen sich oft nicht zu, neue Bewegungsformen auszuprobieren oder sich in Gruppen sportlich zu betätigen, da sie befürchten, zu versagen oder sich zu blamieren. Larch (Lärche) stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ermutigt dazu, aus der Komfortzone herauszutreten. White Chestnut (Weiße Kastanie) kann ergänzend unterstützen, unaufhörliches Grübeln aufzulösen, welches die Freude am Tun blockiert.

Reiseangst überwinden und Mobilität wiedererlangen

Eine besondere Form der Mobilität ist das Reisen. Für viele Menschen stellt das Reisen eine große Herausforderung dar, wenn spezifische Ängste wie die Angst vor dem Fliegen, vor Menschenmengen oder vor fremden Orten im Vordergrund stehen. Die zuvor erwähnte Essenz von Mimulus kann die Ausbildung von Mut und Tapferkeit für neue Erfahrungen unterstützen und so das Reisen erleichtern.

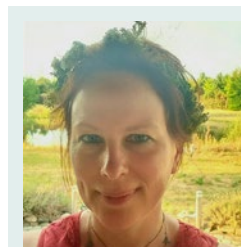
Sollten panische Ängste das Reisen völlig unmöglich machen, kann die Notfallmischung von Dr. Bach (z.B. RESCURA) zum Einsatz kommen. Die Kombination aus fünf Blütenessenzen, unter anderem Rock Rose (Steinrose) zur Lösung von körperlicher Panik, hat sich in allen aufregenden Lebenslagen bewährt und unterstützt dabei, mit innerer Ruhe im Hier und Jetzt zu sein.

Schwierigkeiten bei der Anpassung an neue Umgebungen und Veränderungen können ebenfalls das Reisen erheblich beeinträchtigen. Ein Beispiel ist, sich auf fremde Kulturen und ungewohnte Situationen einzulassen. Walnut (Walnuss) unterstützt diesen Anpassungsprozess und hilft dabei, flexibel auf neue Gegebenheiten zu reagieren. Heimweh hingegen löst sich in der Regel zuverlässig mit der Essenz von Honeysuckle (Geißblatt).

Der Weg zurück zur selbstbestimmten Mobilität

Die Bachblüten-Essenzen ermöglichen einen sanften Weg, um aus der emotionalen Starre herauszufinden und die natürliche Freude an der Bewegung wiederzuentdecken, indem sie erfahrungseheilkundlich seelische Blockaden lösen und die Selbstbestimmung stärken. Sie sind für Kinder, Erwachsene und Tiere gleichermaßen geeignet. Die transformierende Kraft der Bachblüten liegt dabei in ihrer Fähigkeit, die natürlichen Ordnungskräfte des Organismus zu fördern. Damit können sie ermöglichen, die innere Klarheit und Weisheit wiederzufinden, die uns zu Gesundheit, Bewegung und Freude führt. Auf diese Weise entsteht eine natürliche Motivation zur Veränderung – auch in Bezug auf Bewegung und körperliche Aktivität.

In einer Zeit, in der Immobilität und seelische Erstarrung zu weit verbreiteten Phänomenen geworden sind, ist eben diese ursächliche Arbeit unerlässlich: seelische Ursachen lösen, sanft ins Bewusstsein holen, dort wertfrei betrachten und dann in ihr positives Potential verwandeln. Dies kann die Wiedererlangung der natürlichen Vitalität ermöglichen und uns daran erinnern, dass Bewegung nicht nur ein körperlicher Vorgang ist, sondern Ausdruck unserer Lebendigkeit und unseres Willens zur aktiven Gestaltung des eigenen Lebens.



Autorin:
Heilpraktikerin Christine Goerlich
Naturheilpraxis Wegweise
E-Mail: mail@naturheilpraxis-wegweise.de
www.naturheilpraxis-wegweise.de