

Sonnenschein im Herzen statt Winterblues

Bachblüten | Mit Bach-Blüten gestärkt durch
die dunkle Jahreszeit



#Bachblüten #Phytotherapie
#Psychische Gesundheit #Winterdepression

Christine Goerlich

Wenn im Herbst die Tage kürzer und die Nächte länger werden, zieht sich nicht nur die Natur zurück – auch viele Menschen spüren innere Schwere, Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder eine diffuse Traurigkeit.

Der sogenannte „Winterblues“, medizinisch als saisonal-affektive Störung bezeichnet, ist dabei mehr als nur eine Stimmungsschwankung: Er ist für viele ein stiller, belastender Begleiter in der dunklen Jahreszeit.

Hauptauslöser ist der Lichtmangel, denn weniger Sonnenlicht beeinflusst unseren Hormonhaushalt, sodass vor allem Melatonin und Serotonin aus dem Gleichgewicht geraten. Gleichzeitig sinkt die körpereigene Produktion von Vitamin D, das wichtige Neurotransmitter wie Dopamin oder Noradrenalin unterstützt und eng mit unserem Nervensystem und unseren Stimmungen verknüpft ist. Die Folge können Schlafprobleme und emotionale Unausgeglichenheit bis hin zu Reizbarkeit sein. Kein Wunder also, wenn die innere Sonne plötzlich nicht mehr so recht strahlen will.

Neben klassischen Methoden wie Lichttherapie oder Vitamin-D-Substitution kann auch die Pflanzenheilkunde einen wichtigen Beitrag leisten. Besonders Bach-Blüten bieten hier erfahrungsgemäß eine sanfte Möglichkeit, die seelische Gefühlswelt zu ordnen und emotionale Spannungen zu lösen.

Zwischen Dauerstress und Sinnsuche

Denn in einer Welt, die nie zur Ruhe kommt, wirkt der Winter oft wie ein Störfaktor. Er erinnert uns daran, im Jahreskreis ruhiger zu werden, nach innen zu schauen, zu fühlen. Doch genau das fällt vielen schwer, da der moderne Alltag hohe Anforderungen an Beruf, Familie und Partnerschaft stellt – alles muss gleichzeitig funktionieren.

Hinzu kommen weltweite Krisen, wirtschaftliche Unsicherheiten, Krankheiten oder persönliche Schicksalsschläge als latente Stressoren. Zeit für Rückzug und Erholung bleibt auf der Strecke, und innere Überforderung ist möglich.

Häufiger als in anderen Jahreszeiten stellt sich dann die Frage: Wer bin ich, und was gibt meinem Leben Sinn? Diese Rückbesinnung auf das Wesentliche fühlt sich meist unbequem an, ist aber auch eine Chance – gerade im Winter.

Der Winter: Zeit für Rückzug und Regeneration

Denn in der Natur steht der Winter für Rückzug, Stille und Regeneration. Und dieser jahreszeitliche Rhythmus gilt auch für uns Menschen. Anstatt der dunklen Jahreszeit mit Widerstand zu begegnen, könnten wir sie als Einladung verstehen, innezuhalten, zu sortieren, loszulassen und mit uns selbst in Verbindung zu kommen. Der innere Rückzug schafft Raum, um Emotionen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen.

Wer diesen natürlichen Prozess ignoriert, riskiert langfristig körperliche und seelische Erschöpfung, denn es ist der Körper selbst, der dann zur Ruhe zwingt. Doch was hilft, wenn wir den Zugang zu uns selbst verloren haben? Bach-Blüten-Essenzen können in solchen Lebensphasen sanfte, aber kraftvolle Impulsgeber sein.

Bach-Blüten: Emotionale Begleiter für dunkle Tage

Der englische Arzt Dr. Edward Bach entwickelte in den 1930er-Jahren ein System aus 38 Blütenessenzen. Jede dieser Essenzen steht für einen bestimmten seelischen Zustand und geht gezielt auf emotionale Ungleichgewichte ein. Ziel ist nicht die Verdrängung negativer Emotionen, sondern ihre bewusste, wertfreie Wahrnehmung, Annahme und Wandlung ins positive Potenzial.

Zur Überwindung des Winterblues können uns folgende Bach-Blüten gemäß Dr. Bach begleiten:

- **Mustard:** Bringt das Licht bei scheinbar grundloser Traurigkeit wieder zurück in die Seele.
- **Gorse:** Stärkt Vertrauen und Zuversicht bei Gefühlen von Hoffnungslosigkeit.

→ Christine Goerlich

ist Heilpraktikerin für ganzheitliche Heilkunde in Potsdam mit Schwerpunkten auf traditionellen Heilverfahren, ganzheitlicher Kinderheilkunde und psychosomatischer Begleitung. Als Bach Foundation Registered Practitioner & Trainer arbeitet sie erfolgreich nach dem ursprünglichen Ansatz Dr. Bachs.



Kontakt: www.naturheilpraxis-wegweise.de

- ▶ **Aspen:** Schenkt Vertrauen und innere Stabilität bei diffusen Ängsten und innerer Unsicherheit.
- ▶ **Red Chestnut:** Hilft zu verstehen, dass jeder seinen eigenen zu gehenden Weg hat, wenn Sorgen um geliebte Menschen zu groß werden.
- ▶ **Mimulus:** Fördert erfahrungsgemäß Mut und Tapferkeit, wenn man sich von Angst zurückhalten lässt.
- ▶ **Centaury:** Kann helfen, sich dort zu behaupten, wo es längst überfällig ist.
- ▶ **Beech:** Hilft, tolerant und wertschätzend zu bleiben – auch sich selbst gegenüber.
- ▶ **Willow:** Löst Verbitterung und öffnet die Tür für Eigenverantwortung und Lebensfreude.
- ▶ **Honeysuckle:** Fördert das Loslassen von Vergangenem für einen positiven Blick nach vorn.

Der Winter lädt uns also dazu ein, unsere Energie gezielt zu lenken: Will ich mich von inneren und äußeren Krisen lähmen lassen oder meine Aufmerksamkeit und Energie auf Positives ausrichten?

Die Bach-Blüten können dazu beitragen, emotionale Knoten zu lösen und den inneren Kompass neu auszurichten.

Wer den Winter als Phase der Regeneration und Transformation annimmt, wird überrascht sein, wie viel Licht in dieser Stille liegt.

Fazit

Die dunkle Jahreszeit ist der Raum für die innere Schattenarbeit, für einen Blick in den Spiegel seelischer Prozesse, die in unserer schnelllebigen Gesellschaft kaum Raum finden. Der Winter arbeitet nicht gegen mich, denn alles in der Natur arbeitet mir immer zu. Er lädt mich ein, mir selbst zu begegnen und das loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Die Original Bach®-Blüten können dabei unterstützend begleiten. Denn je weniger Licht von außen kommt, desto wichtiger wird das Leuchten von innen.

.

AKOM

i Aus der Redaktion

Die Inhalte des folgenden Info-Kastens bieten ergänzende Hinweise zum im Artikel behandelten Thema.

Bach-Blüten – Grundlagen für die Praxis

- ▶ **Entwicklung:** In den 1930er-Jahren von Dr. Edward Bach (englischer Arzt und Bakteriologe) entwickelt.
- ▶ **Anzahl und Systematik:** 38 Einzelessenzen plus Rescue Remedy® (Mischung für Akutsituationen). Jede Essenz steht für einen klar definierten emotionalen Zustand.
- ▶ **Wirkprinzip:** Harmonisierung negativer Gemütszustände durch feinstoffliche Impulse; Förderung emotionaler Ausgeglichenheit und Selbstregulation.
- ▶ **Ziel:** Unterstützung von Patienten in Krisen-, Übergangs- und Belastungssituationen als Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung.
- ▶ **Verträglichkeit:** Nebenwirkungsfrei, geeignet für Kinder, Schwangere, Senioren und Tiere.
- ▶ **Indikationen in der Praxis:**
 - Akute Stress- und Belastungsreaktionen
 - Ängste, Unsicherheiten, Mutlosigkeit
 - Trauer, Verlust, emotionale Schocks
 - Begleitung bei chronischen Erkrankungen zur Unterstützung der emotionalen Stabilität
 - **Kontraindikationen:** Keine bekannt; keine Alternative zu medizinischer oder psychotherapeutischer Diagnostik und Behandlung.