

Wenn der Kopf nicht abschalten kann

Wege zu mehr Entspannung

Ein Beitrag von Christine Goerlich

Schlaf bildet das Fundament unserer Gesundheit und Regeneration, doch die fragile Balance zwischen Wachen und Ruhen lässt sich durch äußere wie innere Faktoren überraschend leicht erschüttern. Bachblüten können unterstützend helfen.



Foto: maroke - stock.adobe.com

Die moderne Schlafmedizin unterscheidet zwischen verschiedenen Varianten der Insomnie: Bei der Einschlafstörung kommt man nicht in den Schlaf, bei der Durchschlafstörung behindert häufiges Erwachen die Erholung. Auch zu frühes Erwachen ist eine Form der Schlafstörung. Neben organischen Ursachen und schlechten Schlafgewohnheiten als Auslöser berichten Patienten überwiegend von funktionalen Schlafstörungen, ausgelöst durch Stress oder seelische Belastungen.

Statistiken und Studien zufolge leiden etwa 25 % der deutschen Bevölkerung unter gelegentlichen

Schlafproblemen, während rund 10 % von chronischer Insomnie betroffen sind. Diese Zahlen spiegeln sich auch in der Verschreibungspraxis wider. Allein in Deutschland werden jährlich mehrere Millionen Packungen verschreibungspflichtiger Schlafmittel verordnet, von klassischen Benzodiazepinen bis hin zu den neueren Z-Drugs. Diese bringen neben ihrer Wirksamkeit jedoch auch oft unerwünschte Nebenwirkungen und Abhängigkeitsrisiken mit sich.

Wer nach sanfteren, ursächlichen Lösungen sucht, ist möglicherweise bei den Bachblütenessenzen gut aufgehoben. Diese bewährten, feinstofflichen Essenzen können dabei unterstützen, die seelischen Ungleichgewichte zu harmonisieren, die oft hinter chronischen Schlafproblemen stehen.

Für Eilige

Bachblüten können dabei helfen, emotionale Muster zu lösen und Entspannung sowie erholsamen Schlaf zu fördern. Sie ersetzen jedoch keine gesunde Schlafhygiene oder die Behandlung organischer Ursachen.

Individuelle Heilkunde

Dr. Edward Bach (Mediziner, Chirurg und Pathologe, 1886–1936) war unzufrieden mit der rein symptomorientierten Medizin seiner Zeit. Er verbrachte viel Zeit in der Natur, überzeugt davon, dass hier nachhaltige Heilmittel für uns Menschen zu finden sein müssten, da wir selbst Teil dieser Natur sind.

Mit ausgeprägtem Forschergeist und einer besonderen Gabe zur Menschenbeobachtung erkannte er, dass das Gemüt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von Krankheiten spielt: Je nach emotionaler Verfassung gehen Menschen völlig unterschiedlich mit vergleichbaren Situationen und auch mit Krankheit um. Daraus schloss Bach, dass wirksame Heilmittel individuell auf die jeweilige emotionale Situation des Menschen abgestimmt sein müssen. Aus dieser Grundannahme heraus entwickelte er ein System aus 38 Blütenessenzen, von denen jede einer spezifischen menschlichen Emotion zugeordnet ist. Diese Essenzen sollen dabei helfen, festgefahrene, belastende Gemütszustände in ihr positives Potenzial zu transformieren und hierdurch den Raum für Selbstheilung zu öffnen.

Gedankenkarussell

Das Gedankenkarussell zeigt sich in der Praxis als eine der häufigsten Ursachen für Schlafstörungen. Die mentale Unruhe macht sich besonders beim Einschlafen bemerkbar, wenn die äußeren Ablenkungen wegfallen und der Geist, anstatt zur Ruhe zu kommen, beginnt, unkontrolliert von einem Gedanken zum nächsten zu springen. Alltägliche Sorgen, ungelöste Probleme, Grübeleien über Vergangenes oder künftige Situationen oder auch völlig belanglose Überlegungen drängen sich hartnäckig in den Vordergrund. Hat man sie endlich überwunden und ist eingeschlafen, sind sie sofort wieder präsent, sobald man nachts oder morgens aufwacht.

Hier kann Dr. Bachs Essenz White Chestnut (Weißblühende Kastanie) helfen, die kreisenden, manchmal sogar zwanghaften Gedanken zu durchbrechen und den Geist in einen Zustand entspannter Achtsamkeit zu bringen. Im positiven

Potenzial dieser Blüte findet sich die Fähigkeit zu klarem, zielgerichtetem Denken, bei dem der Verstand als hilfreicher Diener fungiert, nicht als bestimmender Meister.

Der überwältigende Alltag

Unser Alltag wirkt zunehmend komplexer: Beruf, Familie, Freunde, Hobbys, Haushalt, Verpflichtungen – immer mehr Menschen fühlen sich von ihrem Alltag überwältigt. Entweder, weil sie sich zu viel aufgebürdet haben oder weil die Umstände des Lebens temporär zu viel werden. Die Blütenessenz von Elm (Ulme) richtet sich an Menschen, die normalerweise gut mit ihren Aufgaben zurechtkommen, aber phasenweise das Gefühl haben, der Berg von Verpflichtungen sei diesmal zu groß. Elm wird mittlerweile „die Stress-Blüte“ genannt und ist eine der am häufigsten eingesetzten Essenzen in der Bachblüten-Praxis.

Derlei Überforderungszustände können erhebliche Auswirkungen auf den Schlaf haben. Die moderne Psychoneuroendokrinologie bestätigt eindrucksvoll, was Bach bereits vor fast einem Jahrhundert erkannte: Negative Emotionen und als belastend empfundene Umstände wirken sich direkt auf unser Hormonsystem aus. Stress führt zur Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin. Hormone, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen und damit natürliche Entspannungs- und Regenerationsprozesse behindern.

Die Essenz von Elm kann dabei unterstützen, aus dem Gefühl der Überwältigung herauszufinden und wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Im positiven Potenzial wird Elm zur Sortierblüte. Sie hilft dabei, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zu strukturieren und mit ruhiger Gelassenheit das anzugehen, was wirklich wichtig ist.

Reines Gewissen für Ruhe

„Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“. Dieser Volksmund spricht eine tiefe Wahrheit aus, die sich in der Praxis der Schlafbegleitung immer wieder >>


metakaveron[®]
Natürlich starke Nerven

Dem Stress die Stirn bieten



Resilienz bei emotionaler Dysbalance

- ✓ Anspannung, Lampenfieber und nachlassende Konzentration
- ✓ Somatisierungen und mentale Erschöpfungszustände
- ✓ Regulativ wirksam, ohne Abhängigkeitspotential

Mehr erfahren:
[www.metafackler.de/
metakaveron](http://www.metafackler.de/metakaveron)



metakaveron® Streukügelchen. **Zus.:** In 10 g sind verarbeitet: Argentum nitricum Dil. D5 30,0 mg, Sumbulus moschatus Dil. D2 20,0 mg, Mandragora e radice siccata Dil. D6 10,0 mg, Piper methysticum e radice siccata Dil. D2 10,0 mg. Sonst. Bestandt.: Saccharose. **Anw.:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. Hinweis: Enthält Saccharose. **Gegenanz.:** Allergie gg. Inhaltsstoffe. **Nebenw.:** Keine bekannt. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23) www.metakaveron.de

bestätigt. Die Essenz von Pine (Kiefer) wendet sich an Menschen, die unter Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen und einem übertrieben kritischen Gewissen leiden. Es sind die Grübler, welche sich (oftmals nur vermeintliche) Fehler nur schwer vergeben können und sich für alles verantwortlich fühlen – auch für Dinge, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen.

Diese Gedankenmuster sind oft eng mit einem geringen Selbstwertgefühl verbunden, weshalb Pine häufig in Kombination mit der Essenz von Larch (Lärche) eingesetzt wird, welche Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz fördern kann. Pine hingegen unterstützt dabei, zwischen echter Verantwortung und übertriebenen Schuldgefühlen zu unterscheiden. Im positiven Zustand bringt Pine die Fähigkeit zur Selbstvergebung, welche Ruhe und Frieden ermöglicht.

Innere Anspannung als Schlafräuber

Wer Emotionen nicht situationsadäquat ausdrückt, staut diese im Inneren an und entwickelt eine dauerhafte, innere Anspannung. Diese kann sich sowohl körperlich als auch emotional manifestieren und ist im ausgeprägten Zustand von der Sorge begleitet, die Kontrolle zu verlieren oder durchzudrehen. Betroffene beschreiben oft ein Gefühl, als stünden sie permanent unter Strom bis hin zum brodelnden Vulkan im Inneren.

In diesem Zustand bleibt der Körper in einer dauerhaften Kampf-oder-Flucht-Bereitschaft, was jene natürlichen Entspannungsreaktionen blockiert, die für gesunden Schlaf notwendig sind. Hier kann die Essenz Cherry Plum (Kirschpflaume) unterstützen, die innere Anspannung zu lösen und wieder Vertrauen in die eigene Stabilität zu entwickeln. Im positiven Zustand bringt sie Gelassenheit und die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Die Blüte ist deshalb auch Bestandteil der von Dr. Bach zusammengestellten Notfallmischung.

Ängste als nächtliche Begleiter

Angst ist einer der mächtigsten Schlafverhinderer überhaupt. Bachblüten bieten für verschiedene Arten von Ängsten Unterstützung. Die Essenz von Aspen (Zitterpappel) wendet sich an Menschen mit vagen, unbestimmten Ängsten und Vorahnungen. Jene nächtlichen Befürchtungen, die ohne erkennbaren Grund aufsteigen und einen in unruhiger Wachheit gefangen halten. Aspen-Ängste sind oft schwer zu greifen und zu benennen, aber dennoch sehr real in ihrer Wirkung auf das Nervensystem.

Die Arbeit mit der Essenz kann Zuversicht bringen und öffnet für das Verständnis einer höheren Ordnung, aus dem Urvertrauen erwachsen kann.

Die Energie von Mimulus (Gefleckte Gauklerblume) hingegen richtet sich an konkrete, benennbare Ängste – wie die Angst vor der Dunkelheit, die besonders bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, den Schlaf rauben kann. Auch wenn diese Ängste klar benennbar sind, fühlt man sich dennoch von ihnen überwältigt. Die Essenz von Mimulus möchte zu mehr Tapferkeit verhelfen, um diese Ängste abzulegen.

Red Chestnut (Rote Kastanie) wendet sich an jene, die nicht um sich selbst, sondern ständig um ihre Liebsten bangen. Diese Sorgenblüte kommt besonders häufig bei Müttern zum Einsatz, die nachts aus Überfürsorge nicht in tiefen Schlaf kommen. Die Essenz hilft, zu verstehen, dass man anderen ihren Weg nicht abnehmen kann, und ermöglicht, Sorgen loszulassen.

Ungeduld verhindert Schlaf

Manchmal liegt die Ursache für Schlafprobleme in unserer eigenen Ungeduld mit dem Prozess des Loslassens und Einschlafens. Diese Ungeduld erzeugt eine Anspannung, die dem natürlichen Einschlafprozess entgegensteht. Schlaf lässt sich nicht erzwingen oder beschleunigen. Er stellt sich ein, wenn Körper und Geist bereit dafür sind. Die Impatiens-Essenz kann dabei unterstützen, diese Ungeduld zu lösen und eine entspannte, akzeptierende Haltung gegenüber dem eigenen Schlafrhythmus zu entwickeln.

Unruhige Kinderseelen

Die Welt ist groß und spannend und schön. Wie soll man zur Ruhe kommen, wenn es so viel zu entdecken gibt? Und wie verrückt ist es überhaupt, im Schlaf einfach nicht da zu sein? Auch bei Kindern können innere Themen zu Schlafproblemen führen. Die Essenz von Vervain (Eisenkraut) wendet sich an kleine Entdecker voller Enthusiasmus, die Schwierigkeiten haben, diese Energie am Abend loszulassen. Die Bachblüte Honeysuckle (Geißblatt) unterstützt diesen Prozess zusätzlich, denn sie hilft dabei, die Vergangenheit – und sei es nur den vergangenen Tag – loszulassen. Wenn Veränderungen wie Umzug, Schulwechsel oder Pubertät die nächtliche Erholung behindern, kann die Bachblüte Walnut (Walnuss) dabei unterstützen, sich innerlich sicher und klar zu fühlen.

Schlaf lässt sich nicht erzwingen oder beschleunigen.

Der mächtigste Schlafverhinderer ist die Angst.

Integration in den Alltag

Die Bachblüten werden in der Regel mehrfach täglich als individuell angefertigte Mischung über einen Zeitraum von mehreren Tagen bis Wochen eingenommen. Doch auch als Einzelessenzen in einer ganzheitlichen Abendroutine können sie ihre harmonisierende Wirkung entfalten. Eine Tasse Tee mit beruhigenden Kräutern wie Melisse, Kamille oder Fenchel, ergänzt um ein paar Tropfen der passenden Blütenessenzen, kann das abendliche Zur-Ruhe-kommen rituell einläuten. Die Essenzen können auch einem entspannenden Fußbad zugesetzt oder mit schlaffördernden ätherischen Ölen (z. B. Lavendel, Zedernholz, Ylang-Ylang) zu einem sanften Bauchmassageöl kombiniert werden.

Dazu ist eine Überprüfung der Schlafhygiene sinnvoll: Ein fester Schlafrhythmus, kleine Rituale, abendliches Medien- und WLAN-Detox, gute Belüftung des Schlafraums, Genussmittelreduktion, ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität (auch Sport) zu Ruhezeiten und die Meidung von grellem Licht am Abend sind grundlegende Hilfsmittel, um in einen guten Schlaf finden zu können. Auch meditative Praktiken wie Atemübungen oder sanfte Yogasequenzen können eine entspannte Atmosphäre für den Übergang vom Tag zur Nacht schaffen und dazu noch die Wirkung der Blütenessenzen vertiefen.

Transformation durch Aufmerksamkeit

Die Arbeit mit Bachblüten bei Schlafproblemen beginnt mit einem wichtigen ersten Schritt: der aufmerksamen Beobachtung der eigenen inneren Landschaft. Welche Emotionen, Gedankenmuster oder Ängste halten mich davon ab, friedlich zu schlafen? Sind es kreisende Gedanken, Schuldgefühle, Sorgen um andere oder trage ich meine konstitutionelle Ungeduld mit in die Nacht?

Diese bewusste Wahrnehmung öffnet den Raum für Transformationsprozesse. Die Blütenessenzen

können dabei unterstützen, festgefahrene emotionale Muster zu lösen und den Weg für natürliche Entspannung und erholsamen Schlaf zu ebnen. Sie ersetzen nicht die Notwendigkeit einer gesunden Schlafhygiene oder die Behandlung organischer Ursachen, können aber eine wertvolle Ergänzung auf dem Weg zu mehr nächtlicher Ruhe und Erholung sein.

In einer Zeit, in der unser Nervensystem täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt ist, bieten diese sanften Helfer aus der Natur eine Möglichkeit, die emotionalen Wurzeln von Schlafproblemen anzugehen und den Weg zurück zu natürlicher Entspannung zu finden.

Fallbeispiel aus der Praxis

Maria T., 42, Projektmanagerin und Mutter 10-jähriger Zwillinge, leidet seit Monaten unter Schlafstörungen. Im Anamnesegespräch zeigt sich eine funktionale Ursache: „Sobald ich im Bett liege, rattert mein Kopf“, beschreibt sie. Sie denkt an To-dos, sorgt sich um Job und Familie und hat das Gefühl, ihren Kindern nicht gerecht zu werden. Tagesmüdigkeit, Erschöpfung und Gewichtszunahme belasten sie. Auch ihre Partnerschaft leidet.

Behandlung

Maria erhält eine individuell abgestimmte Mischung aus White Chestnut gegen kreisende Gedanken, Elm bei Überforderung und Pine gegen Schuldgefühle. Ergänzt wird dies durch Tipps zur Ernährung und Schlafhygiene sowie einer Abendroutine mit Kräutertee und Atemübungen.

Fazit

Zwei Wochen später berichtet sie von Besserung: „Die Gedanken sind nicht mehr so zwingend, ich kann sie gehen lassen. Mein Alltag wirkt weniger stressig.“ Sie hat das Ritual erweitert und ihre Kinder einbezogen, um abends noch gemeinsam Zeit zu verbringen. Außerdem erkennt sie, dass ihre hohen Erwartungen an sich selbst zur Erschöpfung beitragen. Ihre Mischung wird um Rock Water (Felsquellwasser) ergänzt und nach weiteren zwei Wochen ist sie sehr zufrieden. ■

■ Eine gute Belüftung des Schlafraums hilft dabei, in einen guten Schlaf zu finden.

■ Für die Therapie mit Bachblüten wird die eigene innere Landschaft beobachtet.

Christine Goerlich

Sie ist Heilpraktikerin in Potsdam mit Schwerpunkten in ganzheitlicher und traditioneller Heilkunde, Kinderheilkunde und psychosomatischer Begleitung. Als Bach Foundation Registered Practitioner & Trainer arbeitet sie erfolgreich nach dem ursprünglichen Ansatz Dr. Bachs.
mail@naturheilpraxis-wegweise.de

