

DIE BACHBLÜTEN-ESSENZEN

1. Agrimony (Odermennig) - WIDERSTAND



Im Moment scheint die Welt ein sehr unangenehmer und feindseliger Ort zu sein. Obwohl ich mein Bestes gebe, um die Dinge mit einem Scherz abzutun, gehen sie mir doch unter die Haut. Ich verstecke mich hinter einem Lächeln, um so viele Belastungen wie möglich abzuwehren, aber tief in meinem Inneren sorge ich mich die meiste Zeit. Es kostet so viel Kraft, über allem zu stehen. Und das erschöpft mich wirklich. Das da draußen ist ein Dschungel.

2. Aspen (Zitterpappel) - FEINDESELIGKEIT



Das Leben ist ein ständiger Kampf von „Ich gewinne / Du verlierst“ – und öfter, als ich es zugeben möchte, verliere ich. Sicher, hin und wieder gelingt es mir, in mein eigenes Selbst zurückzukommen, aber grundsätzlich ist alles, was ich tun kann, die Maske weiter zu tragen. Und manchmal überkommen mich Angstanfälle, ja sogar Panik. Ich kann mir nicht vorstellen warum – aber plötzlich bin ich in Panik. Oh, diese ganze Quälerei! Es ist so ein Kampf damit fertig zu werden.

3. Beech (Rotbuche) – BEGEISTERUNG (gleiche Priorität wie GROLL)



Zur Hölle mit ihnen! Die meisten Leute sind so dumm, so inkonsequent! Sie behaupten, ich sei überkritisch. Was soll das? Jemand muss sie doch zurechtweisen. Also, was soll es, wenn ich sarkastische bin? Ich ärgere mich über sie, ich ärgere mich über mein Leben. Gott, wenn ich nur etwas hätte, für das ich mich begeistern könnte! Ich würde fast alles geben, um mich wieder wirklich lebendig zu fühlen!

4. Centaury (Tausendgüldenkraut) - TRENNUNG



Ich bin fast die ganze Zeit müde – erschöpft. Es ist so hoffnungslos, nach den Erwartungen anderer leben zu müssen. Ich fühle mich schikaniert, weil ich schikaniert werde, die ganze Zeit, von jedem. Obwohl ich weiß, dass ich es geschehen lasse, bin ich so getrennt von mir selbst, dass ich keinen eigenen Willen zu haben scheine. Es ist so schrecklich deprimierend.

5. Cerato (Bleiwurz) – GLEICHGÜLTIGKEIT, KUMMER UND SCHULD



Tief innen drin fühle ich mich betrogen – vom Leben selbst. Und dennoch ertappe ich mich selbst dabei, dass ich so handle, als ob es meine Schuld wäre. Ich stimme den Leuten zu, halte zu ihnen – selbst wenn sie mich verletzen – alles, um akzeptiert zu werden. Sicherlich habe ich meine eigenen Meinungen, aber das ist weniger wichtig als die Sache nicht ins Wanken zu bringen (nicht mehr, als sie jetzt schon ist). Ich möchte Bestätigung, dass ich o.k. bin, selbst wenn ich Kompromisse gegen meine eigenen Überzeugungen eingehen muss, um sie zu bekommen.

6. Cherry Plum (Kirschpflaume) - GLEICHGÜLTIGKEIT



Mein Leben ist eine flache, öde Wüste. Es ist schwer, mit dem Leben weiterzumachen, wenn du dich so auslaugst und weggeworfen fühlst. Ich habe keinen Kontakt mehr zu mir selbst, ich habe das Gefühl, als ob ich kurz vor einem Nervenzusammenbruch stünde – oder explodieren und jemandem in einem Anfall blinder Wut etwas Schreckliches antun könnte oder sogar mir selbst Schaden zufügen. Es ist alles so schmerzhaft dunkel!

7. Chestnut Bud (Kastanienknospe) - GLEICHGÜLTIGKEIT



Nichts mehr ist wichtig. Alles, was ich tue, scheint falsch zu sein, warum also überhaupt noch etwas tun? Dieselben Situationen tauchen wieder auf und nie mache ich es richtig. Wenn Zombies Gefühle hätten, müssen sie fühlen, wie ich: taub! Wenn ich doch nur die Vergangenheit vergessen könnte.

8. Chicory (Wegwarte) - ZORN



Ja verdammt, ich bin wütend! Du wärest es genauso, wenn andere dir die Art von Leben verweigerten, die du willst! Ich erhalte keine Anerkennung für die Dinge, die ich tue, um „ihnen“ zu helfen und sie zu unterstützen – nicht einmal einfaches Verständnis! Ich bin nicht Besitz ergreifend und anspruchsvoll – ich möchte nur die Anerkennung, die mir zusteht! Und bei Gott, bis ich sie wieder bekomme, werde ich die Hölle durchmachen!

9. Clematis (Weiße Waldrebe) - INTERESSE (GROLL mit gleicher Priorität)



Niemand interessiert sich für mich und darüber hege ich tiefsten Groll. Daher ziehe ich mich in meine eigenen Gedanken zurück und bleibe in meiner eigenen Gesellschaft. Was ich mir im Geist ausdenke, ist in jedem Fall viel interessanter als das, was „da draußen“ vor sich geht. Bis jemand an mir Interesse zeigt, werde ich mich für niemanden interessieren. Wenn ich schon allein sein muss, dann am liebsten mit mir selbst.

10. Crab Apple (Holzapfel) - GLEICHGÜLTIGKEIT



Ich komme mit fast allem klar, außer mit Krankheitssymptomen und mangelnder Hygiene. Mangelnde Sauberkeit, ein Makel jedweder Art – körperliche Probleme dieser Art verfolgen mich. Es ist wichtig, sich sofort um diese Dinge zu kümmern. Ich bin selbst über Jahre von Arzt zu Arzt gelaufen, um meine eigenen Symptome los zu werden. Ich will nicht, dass sich noch irgendwelche Symptome zeigen. Die Erscheinung ist furchtbar wichtig. Tatsächlich ist das wirklich das Einzige, was zählt.

11. Elm (Ulme) - VERUSTANGST



Ich übernehme so viel Verantwortung, denn wenn ich das nicht tue, verliere ich die Liebe, Anerkennung und Aufmerksamkeit, nach der ich mich so sehne. Es ist besser, mich selbst zu quälen, als jemand anderen fallen zu lassen. Wie unzulänglich ich mich auch im Erreichen von Perfektion fühlen mag, sie ist es doch wert, danach zu streben, selbst wenn es mich umbringt. Sie zu erreichen gibt mir die einzige Sicherheit, die das Leben zu bieten hat. Ich kann meine Maßstäbe nicht aufgeben, ich kann andere nicht fallen lassen – das wäre der endgültige Verrat.

12. Gentian (Herbstenzian) – GLEICHGÜLTIGKEIT (+ GROLL)



Es gibt nichts, was ich angesichts des Schlamassels, in dem ich mich befinde, tun könnte. Ich kann über Selbstzweifel und Mutlosigkeit nicht sprechen, Es würde keinen Unterschied machen, weil es sowieso nicht kümmert. Nebenbei gesagt, über Dinge wie diese zu sprechen macht alles nur noch schlimmer. Groll. Schweigen und Rückzug wurden zu meiner Lebensweise. Gleichgültigkeit ist besser als weiter Ablehnung.

13. Gorse (Stechginster) - VERLUSTANGST



Ich habe aufgegeben. Meine Situation ist hoffnungslos und ich bin hilflos – bei jeder Bewegung blockiert. Hinter meiner Maske bin ich verzweifelt, fast erstarrt in Erwartung dessen, was noch schief gehen könnte. Ich weiß, ich werde diese Ängstlichkeit den Rest meines Lebens mit mir herumtragen. Offen gesagt habe ich mein Herz durch Furcht verloren.

14. Heather (Schottisches Heidekraut) – KUMMER und SCHULD



Gott weiß, dass ich immer versuche mein Bestes zu geben! Selbst wenn ich mit den Dingen, die schief gehen, gar nichts zu tun habe, kann ich es nicht verhindern, mich Schuldig zu fühlen. Und ich kann nicht umhin über mein eigenes Versagen, meine Krankheiten oder Fehler bekümmert zu sein. Bitte verstehe und akzeptiere mich, sage mir, dass ich es richtig gemacht habe. Und bitte lass mich nicht allein.

15. Holly (Stechpalme) – ANNAHME (WIDERSTAND mit gleicher Priorität)



Ich werde kein Anzweifeln meiner Autorität akzeptieren! Und ich will, dass diese Situation jetzt sofort bereinigt wird! Ich werde es mir selbst nicht noch einmal erlauben, die Kontrolle über das Leben zu verlieren – niemals wieder! Schmiede das Eisen, solange es heiß ist! Beweg dich! Mach es jetzt oder du wirst eine richtige Schlacht auszutragen haben!

16. Honeysuckle (Geißblatt) – BREITWILLIG (+ ZORN)



Ich kann einfach meinen gegenwärtigen Problemen nicht ins Angesicht schauen, weil ich meine Beherrschung verlieren und etwas Schreckliches tun könnte. Bevor ich das riskiere, halte ich mich lieber an die guten, glücklichen Dinge, die in der Vergangenheit geschehen sind. Das hält mich ruhig und unter Kontrolle. Niemand will mit all der angestauten Wut etwas zu tun haben. Ich am allerwenigsten.

17. Hornbeam (Hain-/Weißbuche) - GLEICHGÜLTIGKEIT



Ich kann noch funktionieren, gerade noch. Geistig bin ich völlig erschöpft. Verantwortlichkeiten, Beziehungen, die machen mich so müde. Und ehrlich gesagt, dies ist das einzige, was mir noch hilft: Wenn ich erschöpft bin, erwartet niemand viel von mir. Sie fragen mich nicht danach, mehr zu tun, als ich kann. Auf diese Weise werde ich wohl nicht so schnell versagen.

18. Impatiens (Drüsentragendes Springkraut) - EINSSEIN (+TRENNUNG)



Ich will eins sein, mit allem – und jedem. Aber ich sehe ständig Zeichen, dass ich nicht annehmbar bin, Zeichen von Ablehnung und Desinteresse. Es ist nicht so, dass ich ungeduldig bin, es ist nur so, dass ich deutlich wahrnehme, dass ich ausgeschlossen und abgelehnt werde. Daher ziehe ich es vor, alleine zu arbeiten. Dann muss ich mich nicht so mit dem Gefühl der „Trennung“ herumschlagen, das aus den Differenzen zwischen Meinung und Glaube entsteht.

19. Larch (Lärche) - FEINDSELIGKEIT



Warum einen Versuch starten, wenn ich ohnehin nur versage? Meine Art die Kontrolle zu behalten besteht darin, überhaupt nichts zu tun. Aber das ist allein mein Weg. Ich bin feindselig mir gegenüber, nicht dir. Ich werde deinem Erfolg applaudieren – aber erwarte nicht, dass ich irgendwelchen habe. Ich bin ausgestiegen; der Feind bin ich.

20. Mimulus (Gefleckte Gauklerblume) – EINSSEIN und TRENNUNG (keine Priorität)



Ich bin schüchtern, unheilbar schüchtern. Ich habe zu viel Zurückweisung erlitten, um mich noch einmal in Gefahr zu begeben. Wie ich mich danach sehne, Einssein mit anderen Menschen zu finden! Stattdessen fühle ich eine Mauer zwischen uns. Sie sind auf der einen Seite, ich auf der anderen, ganz allein, ausgeschlossen. Ich fühle mich so getrennt von Emotionen. Genau genommen von mir selbst.

21. Mustard (Wilder Senf) - GLEICHGÜLTIGKEIT



Die meiste Zeit bin ich auf meine Welt eingestimmt, persönlich und beruflich. Dann passiert plötzlich irgendetwas und ich „falle in Ungnade“. Es ist wie in einer Falle zu sitzen, ohne Ausweg. Ich klinke mich aus, ziehe mich zurück, will niemanden sehen noch irgendetwas tun. Das geht manchmal so über Stunden, manchmal über Tage oder sogar noch länger. Dann wiederum ganz plötzlich, fühle ich mich wieder eingestimmt – frei zu funktionieren, leise vor mich hinsummend.

22. Oak (Eiche) - FEINDSELIGKEIT



Ich demonstriere Stärke, wenn ich mich bedroht fühle. Das ist meine Art meinen Selbstwert unter Beweis zu stellen. Selbst bei Hoffnungslosigkeit schlage ich zurück, weil ich überleben will – ein Gibraltarfelsen. Ich vermute, das ist der Grund, warum andere Leute zu erwarten scheinen, dass ich ihre Last noch zusätzlich zu der meinen schultern werde. Viel zu oft bin ich dumm genug, das auch zu tun. Wieder drauf reingefallen! Ich könnte sicherlich etwas Wertschätzung gebrauchen.

23. Olive (Olive) - TRENNUNG



Zu langes Arbeiten oder ständiger emotionaler Stress oder Krankheit erschöpft mich körperlich. Sicher wird mein Geist in solchen Zeiten müde, aber es hat eine körperliche Ursache. Mein Gefühl der Trennung geht von meinem Körper aus. Ich fühle nicht mehr, dass es der meine ist. Ich möchte mich nur noch im Bett verkriechen und mir die Deck über den Kopf ziehen.

24. Pine (Schottische Kiefer) - TRENNUNG



Ich konzentriere mich auf meine Fehler und Missgeschicke. Tatsächlich bin ich von ihnen besessen. Es ist als ob es nie so gut hinbekommen kann, wie ich möchte. Andere Leute sagen, ich setze meine Ansprüche zu hoch an, meine Ideale seien unrealistisch. Sie verstehen nicht. Wenn ich meine Ideale erreiche, werde ich mich selbst finden. Bis dahin kann ich es nur weiter versuchen – egal, was es an Angst und Schuld kostet. Ich muss Perfektion erreichen. Alles, was weniger ist als das, ist wie sterben ohne tot zu sein.

25. Red Chestnut (Rote Kastanie) – TRENNUNG und EINSSEIN (keine Priorität)



Die Leute beschuldigen mich, überbeschützend zu sein. Und sie kritisieren mich auch für meine Sorge um das Wohlbefinden anderer. Aber wenn ich mich so sehr verloren fühle, sind andere Leute alles, worum ich mich kümmern muss. Was sonst zählt noch, außer diese Welt zu einem besseren Platz zum Leben und Glückseligkeit für andere zu machen? Vielleicht kann ich dadurch, dass ich das tue, das Einssein mit ihnen finden, das ich in mir nicht finden kann.

26. Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen) – KUMMER und SCHULD



Während Konfrontationen oder Unfällen bin ich o.k., aber hinterher gerate ich in Panik. Es ist, als ob mir „das Schlimmste“ hätte zustoßen sollen – als ob ich immer noch darauf warte, bestraft oder niedergeschlagen zu werden. Wofür weiß ich nicht. Da muss eine ganze Menge Kummer und Schuld in meinem Unterbewusstsein eingeschlossen sein. Ich wage es nicht, einen Blick darauf zu werfen. Irrationale Furcht ist sicherer als irrationale Selbstverdammung, nicht wahr?

27. Rock Water (Wasser aus heilkräftigen Quellen) - GROLL



Die Leute denken, ich sei nicht flexibel genug – irrational sogar -, wenn es darum geht, nach dem Buchstaben des Gesetzes zu leben. Vielleicht. Dennoch, wenn dem so ist, betrifft das nur mich selbst (und diejenigen über deren Leben ich direkte Kontrolle habe). Auf der anderen Seite wäre diese Welt ein besserer Platz zum Leben, wenn jeder versuchte, so verantwortungsbewusst zu sein, wie ich es bin. Tatsächlich habe ich meine eigenen Gefühle verleugnet, um ein lebendes Beispiel zu werden für „das Richtige auf die richtige Art und Weise gemacht“. Das verdient Respekt, nicht Groll.

28. Scleranthus (Einjähriger Knäuel) - EINGESTIMMTSEIN



Ich bin nicht wirklich unentschlossen oder unbeständig oder unproduktiv. Es ist nur, dass ich mich auf beide Seiten einstimme, wenn es Konflikte und Probleme gibt. Dies macht mich unsicher, was für mich das Beste ist. Manchmal bin ich mir meiner eigenen Position so unsicher, dass ich gleichgültig werden muss, um mich selbst zu schützen. Gefangen zwischen gegensätzlichen Kräften fühle ich mich vollkommen unbeweglich.

29. Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern) – TRENNUNG (+ EINSSEIN)



Ich fühle mich von mir selbst getrennt. Was gerade geschieht ist zu überwältigend, um irgendetwas zu tun. Körperlich oder geistig, was auch immer die Ursache ist, ich bin getrennt von meinem Leben, von meiner Bestimmung. Ich weiß, dass es irrational ist – dieser vollständige Rückzug -, aber ich fühle mich so vollkommen allein, so leer! Ich brauche Hilfe, um mich mit mir selbst wieder zu verbinden, und ich brauche sie jetzt.

30. Sweet Chestnut (Esskastanie) – EINSSEIN und TRENNUNG (keine Priorität)



Ich habe die Grenze meiner Belastbarkeit schon lange überschritten. Ich existiere nur noch und diese Existenz ist absolut sinnlos. Mein Leben bedeutet nichts, ich bedeute nichts. Es gibt nirgendwo eine Zuflucht, weder vor der Außen- noch vor der Innenwelt. Sogar Selbstmord würde keinen Unterschied machen. Ich fühle mich, als ob ich schon tot wäre.

31. Vervain (Eisenkraut) - GROLL



Du hast Recht, ich bin gereizt! Die Welt ist bevölkert mit Hohlköpfen und verflucht durch die Engstirnigkeit ihrer Visionen – all das hält mich davon ab, das zu tun, was ich möchte! Ich hasse Behinderungen und Menschen, die behindern. Sie lassen mich vor Stress und Anspannung die ganze Nacht den Flur auf und ab rennen. Herrgott, wie mich dieses Idiotenpack ärgert, mit dem ich mich auseinandersetzen muss!

32. Vine (Weinrebe) - VERLUSTANGST



Die haben wohl gedacht, bisher hätten sie es schwer gehabt, nicht wahr? Wartet nur, bis ich das übernehme! Sie werden ihre Arbeit richtig machen oder sie werden dafür Rede und Antwort stehen! Und wenn sie denken, sie könnten mich manipulieren, liegen sie vollkommen daneben. Ich wurde von Besseren betrogen als sie es sind – und das wird mir nie wieder passieren. Niemals!

33. Walnut (Walnuss) – KUMMER und SCHULD



Bis jetzt habe ich es nur deshalb geschafft zu überleben, weil ich mir aus den Schmerzen, die mir das Leben entgegenwarf, eine sichere und schützende Rüstung geschmiedet habe. Ich kann niemandem vertrauen, auch keinem Einfluss von außen. Ich habe schon zu viel Kummer gehabt. Meine Position wurde durch einen gewaltigen Aufwand an Selbstdisziplin und Unterdrückung von Gefühlen gewonnen. Ich werde das nicht alles zu diesem späten Zeitpunkt wegwerfen. Daher widerstehe ich fast jeder Art von Veränderung.

34. Water Violet (Sumpfwasserfeder) - EBENBÜRTIGKEIT



Die Leute sagen, ich sei „stolz und unnahbar“. Was gibt es Besseres, um sich in einer Welt von intellektuell Unterlegenen vor Zeitvergeudung zu schützen? Ich weiß wahrlich nicht mehr als die meisten Leute und ich achte das. Aus demselben Grund ertrage ich meine Sorgen lieber schweigend, außer ich bin mir einem Gleichwertigen zusammen. Bevor ich also meine Perlen vor die Säue werfe, wähle ich, meine Zeit alleine zu verbringen. Das garantiert, dass ich mit einem Gleichwertigen zusammen bin.

35. White Chestnut (Weisse Kastanie, Rosskastanie) - FEINDSELIGKEIT



Der tägliche Kleinkrieg nimmt viel zu viel von meiner Zeit in Anspruch. Ständig werde ich von beruhigendem Nachdenken geplagt – was ich hätte sagen sollen, was ich hätte tun sollen -, weil mich der Feind im Visier hat. Ich streite mit ihnen, wenn ich mit ihnen zusammen bin, und mit mir, wenn ich alleine bin. Ich hasse das, was geschieht, aber selbst wenn ich den ganzen verdammten Krieg nicht gewinne, bin ich sicher, ihn nicht zu verlieren!

36. Wild Oat (Waldtresse) - GLEICHGÜLTIGKEIT



Unzufriedenheit mit meinem Lebensentscheidungen hat mich völlig unsicher gemacht, was ich tun sollte – und mit wem. Noch entmutigender: Ich bin ein wacher, fähiger und ambitionierter Mensch – was es nur noch schwerer macht, meine Unzufriedenheit zu ertragen. Es gibt keine Entschuldigung für solch eine Gleichgültigkeit gegenüber den Bedürfnissen meines „wahren und höchsten“ Selbst, aber so ist es gerade.

37. Wild Rose (Heckenrose) - SICHERHEIT



Selbstsicherheit? Die habe ich schon lange verloren. Wenn ich das Spiel nicht gewinnen kann, spiele ich lieber nicht. Es ist besser, mich vom Leben zurückzuziehen, als zu riskieren, das Ego komplett aus mir herausgeprügelt zu bekommen. Ich beklage mich nicht darüber, ich lebe eben damit, tagein, tagaus. Es ist meine Last, meine Bürde, mein Verlust.

38. Willow (Weide) – KUMMER und SCHULD



Ich lehne es ab, für dieses Versagen irgendwelche Verantwortung zu übernehmen! Es ist deren Fehler und ihnen gebührt die Schande – besonders nach all dem Kummer, den sie mir bereitet haben. Ich habe es nicht verdient zu leiden! Ich habe die Schuld nicht verdient! Vielleicht hat mich das Schicksal dazu ausgewählt, zu versagen. Wenn dem so ist, werde ich versagen, aber nicht durch einen Fehler von mir. Die anderen haben es auf dem Gewissen!

39. Rescue Remedy (Notfalltropfen) – WIDERSTAND (+ VERLUSTANGST)



Hilfe, Hilfe! Etwas Furchtbares ist geschehen! Ich bin vollkommen frustriert! Ich bin zu Tode erschreckt, weil ich die Kontrolle verloren habe, und ich kann mir selbst nicht helfen! Hilfe – ich brauche sofort Hilfe!

6. Cherry Plum (Kirschkpflaume), 9. Clematis (Weiße Waldrebe), 18. Impatiens (Drüsentragendes Springkraut), 26. Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen), 29. Star of Bethlehem (Doldiger Michstern)