

Die lachende Maske des weinenden Clowns

Vielleicht hast auch Du Spaß daran, hin und wieder in eine andere Rolle zu schlüpfen, das Alltagsgesicht zu verstecken, Probleme zu persiflieren oder einfach nur lustig und fröhlich zu sein. Manchmal begegnen uns auch im Alltag fröhliche, liebevolle Menschen, die vor Charme und Optimismus sprühen, immer einen Witz auf den Lippen haben und mit ihrer Fröhlichkeit ansteckend wirken.

Dieses positive Gefühl ändert sich sofort, wenn wir den unbestimmten Eindruck haben, dass das optimistische Verhalten nur Fassade ist. Wenn wir trotz der Fröhlichkeit, Spannungen wahrnehmen, Schreckhaftigkeit, Nägelkauen, Augenzwinkern oder ein übermäßig lautes Sprechen. Ein ständiges ‚keep-smiling‘ wirkt unecht und oberflächlich. Für diesen sehr angespannten, leidvollen Zustand, bestimmte Dr. Bach die Blütenessenz Agrimony (Odermennig) - die Essenz für mehr Natürlichkeit, Echtheit und Ehrlichkeit.

Dr. Bach sagt, dass Menschen, die zum Agrimonyverhalten neigen, in der Regel stark harmoniebedürftig sind und eine große Sehnsucht nach Vollkommenheit haben, gepaart mit einem schwachen Selbstvertrauen, Probleme bewältigen zu können. So vermeiden sie aus Angst Auseinandersetzungen und Gespräche über Probleme und schlüpfen in die Maske des Clowns. Hinter dieser Fassade verbirgt sich aber tiefe seelische Not. Lebensangst, Existenzangst, Angst vor Krankheit und Angst vor sich selbst, vor den eigenen Bedürfnissen, Trieben, Gefühlen und Neigungen. Die Ursache kann auch ein traumatisches Erlebnis sein. Agrimonyverhalten ist ein Flucht- bzw. Verdrängungsverhalten.

Der Mensch im negativen Agrimony-Zustand macht anderen Mut, während ihm das Herz selbst längst in die Hose gerutscht ist. Er erkundigt sich nach der Gesundheit des anderen, während er sich selbst krank weiß, es aber vor sich selbst nicht zugibt. Wie´s innen aussieht, geht keinen was an! Und die Antworten bleiben an der Oberfläche hängen. Es wird versucht, jedes unangenehme Gefühl (Zorn, Wut, Trauer) sofort im Keim zu ersticken, indem nach Ablenkung gesucht wird. Sie wollen nicht „hinschauen“, nicht verarbeiten, noch sich auseinandersetzen, der Weg ist die Verdrängung. Sie kommen auch nur selten auf die Idee, sich therapeutische Hilfe zu holen. Sie sagen meistens von sich, dass es Ihnen gut geht. Sie haben keine Probleme, weder jetzt, noch in der Kindheit, weder im Beruf, noch in der Ehe – „alles ist gut – alles ist toll“. Von daher finden wir sie eher auf Partys, wo sie als Gäste sehr beliebt sind, als in der psychotherapeutischen Praxis. Und wenn der Druck zu groß wird, hilft Alkohol oder eine andere Droge, die Welt rosiger, lustiger und entspannter zu sehen.

Nur nachts lassen sich die Gedanken schwer abstellen - unerträgliche innere Unruhe und Schlafprobleme können die Folge sein, besonders bei Vollmond. Ruhe und Stille kann allgemein nur schwer ertragen werden, so dass das Zubettgehen schon mit Angst behaftet sein kann. Dann helfen Musik, Fernseher oder Computer, im Notfall auch Tabletten. Ablenkung muss sein - vielleicht auch durch ständiges Putzen und übermäßiges Arbeiten bis hin zum Workaholic.

Die Beschreibung lässt den Eindruck entstehen, dass es direkt eine Agrimony-Persönlichkeit gibt. Doch wir sollten nicht übersehen, dass jeder von uns, diesen Weg der Verdrängung wählen kann. Ist eine Situation sehr schwierig, wollen wir eine Wahrheit nicht erkennen und machen uns selbst etwas vor, dann spielen wir vielleicht auch die Rolle des Unbetrüb-



ten und Gutgelaunten. Auf die Frage: „Ist was?“ reagieren wir dann mit „Nein - alles bestens!“ Vielleicht arbeiten oder feiern wir dann mehr als sonst und sind fröhlich, obwohl die Tränen hinter den Augen stehen. Tragen wir nicht auch die Maske des weinenden Clowns, wenn wir meinen, immer nett, freundlich und verständnisvoll sein zu müssen, obwohl wir so gerne mal mit der Faust auf den Tisch schlagen oder einfach mal losheulen möchten? Ich erlebe mich auch im Agrimony-Zustand, wenn ich meine, unbedingt „jung und aktiv“ sein zu müssen, um noch dazu zu gehören. Wie wohltuend, dann wieder die Maske loszulassen und zu entspannen.

Der Agrimony-Zustand ist sehr anstrengend und ist verbunden mit viel Anspannung. Er kann in die totale Erschöpfung führen, aber auch zum Verlust eines gesunden Realitätsbewusstseins.

Die Blütenessenz Agrimony unterstützt, sich selbst und die eigene Situation zu sehen, wie sie ist. Sie macht natürlich, lebensfroh und spontan. Kombiniert mit der Essenz Larch (Selbstvertrauen) und der Essenz Mimulus (Mut, Vertrauen, Optimismus) können Probleme und Ängste angeschaut und bewältigt werden - mit oder ohne fremde Hilfe, je nach Schwere des Themas. Die Essenz hilft uns schnell, wenn wir aufgrund einer Verunsicherung vorübergehend meinen, eine Rolle spielen zu müssen. Ist das Agrimony-Verhalten aber sehr anhaltend und ausgeprägt, so ist in jedem Fall eine Therapie erforderlich.

**Neue Ausbildung
zum/r Bachblütenberater/in**
Beginn am 28. Oktober 2017



Inge Baumgarte
DGAM Dozentin für
Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie
31275 Lehrte
www.leben-lernen.info
www.dgam.de