Weihnachten -

die Zeit der Ruhe, der Harmonie, des Friedens …

doch die Realität gestaltet sich häufig gegenteilig: Hektik, Unzufriedenheit, Stress … alle Jahre wieder. Alle Jahre wieder … obwohl viele Menschen immer wieder betonen, dass sie „das nicht mehr mitmachen wollen" und „es im nächsten Jahr ganz bestimmt anders wird". Nur wenigen gelingt es. Ich sinniere in der Adventszeit immer wieder einmal mit meinen Kundinnen und Kunden darüber, was denn nun eigentlich so stressig an der Advents- und Weihnachtszeit ist. Häufig stellen wir dabei fest, dass bereits die Erwartung, ja, die Verpflichtung, dass diese Zeit eine besondere Zeit zu sein hat und dann auch noch harmonisch und friedvoll sein muss, eine riesige Anforderung darstellt. Schon als Kind galt es, in dieser Zeit der Erwartungsspannung besonders brav und lieb zu sein, denn sonst …. der Weihnachtsmann wusste schließlich alles. Welch ein Stress! Sollten wir vielleicht heute einfach akzeptieren lernen, dass die Advents- und Weihnachtszeit eine spannende, aufregende, arbeitsreiche Zeit ist? Dann haben wir auch hin und wieder zur Belohnung ein stilles, gemütliches Stündchen verdient … einfach so, ein bisschen Ruhe, Harmonie und Frieden mit uns selbst..

Verschiedene Blütenessenzen von Dr. Bach bieten sich an, die fürsorglichen Stimmen in uns zu stärken, so dass wir uns nicht in Verpflichtungen verlieren und Wichtiges besser von Unwichtigem unterscheiden können.

Holzapfel
Crap Apple

Der Holzapfel ist der echte, wilde Apfelbaum, mehr Busch als Baum und häufig recht kümmerlich. Er ist nicht perfekt, hat aber einen wunderschönen Reiz, wenn im Mai eine Unmenge weiß/rosafarbene Blüten einen süßlichen Duft verströmen. Und so kann uns die Essenz des Holzapfels unterstützen, unsere eigene Unvollkommenheit zu ertragen, unseren Perfektionismus loszulassen, so dass Einzelheiten und Kleinigkeiten eine angemessene Wertung bekommen können und das Übergeordnete an Wichtigkeit für uns gewinnt. Vielleicht macht es Sinn, darüber zu sinnieren, was Dir ganz persönlich das Wichtigste an Weihnachten ist?

Ulme
Elm

Die Essenz der Ulme lehrt uns die aktive und die passive Seite, Leistung und Entspannung gleichermaßen wichtig zu nehmen. Sie stärkt in uns die Erkenntnis, dass keine übermenschlichen Leistungen und Opfer von uns verlangt werden, so dass wir zufrieden sein können mit dem, was wir mit unseren Möglichkeiten schaffen. Wenn uns die Arbeit über den Kopf wächst oder wir uns zuviel zugemutet haben, was ja gerade in der Vorweihnachtszeit leicht geschieht, hilft uns die Blüte schnell wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Auch wenn wir das Gefühl haben, vor einem unüberwindbaren Berg von Verpflichtungen zu stehen, kann die Essenz der Ulme die Gelassenheit in uns stärken. Wir schaffen alles, was wichtig ist.

Hainbuche
Hornbeam

Dr. Bach ordnete der Hainbuche die geistige Frische zu, so dass diese Essenz eine Unterstützung ist, wenn wir uns geistig/mental erschöpft und kraftlos fühlen und wir uns kaum aufraffen können, die nächste Arbeit zu beginnen. Häufig tritt diese Form der Erschöpfung nach übermäßiger Kopfarbeit, aber auch nach immer wiederkehrenden Routinearbeiten auf. Jedes Jahr zu Weihnachten die gleichen Aufgaben!!! Schlaf hilft nicht, sondern erschöpft noch mehr. So ein Gefühl der Lustlosigkeit steht der Advents- und Weihnachtsfreude sehr im Wege. Neben der Essenz der Hainbuche wird uns Bewegung in frischer Luft gut tun - und … raus aus der Routine, Veränderungen wagen. Manchmal brauchen wir ein Mehr an Spannung.

Ich wünsche eine freudige Advents- und Weihnachtszeit!

Inge Baumgarte
DGAM Dozentin für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie

Wer mehr über die Wirkung von Bachblüten erfahren möchte, kann am 21. Jan. 2012 noch in die Ausbildung zum/r Bachblütenberater/in einsteigen. Nähere Infos: Gesundheitspraxis Inge Baumgarte, 31275 Lehrte, Web: leben-lernen.info und www.programm-dgam.de