

„Arbeit macht das Leben süß!“

Was wäre das Leben ohne Süße?
Fade, reizlos, wenig genussvoll.
Das Süße kann die Geschmacksnerven kitzeln, uns einen Hochgenuss bereiten und Glückshormone zum Explodieren bringen. Außerdem schenkt uns das Süße Energie, steigert unsere Leistungsfähigkeit. Doch ein zuviel an Süßem kehrt den Genuss ins Gegenteil: schneller Leistungsabfall, Schwerfälligkeit, schlechtes Gewissen, Sucht. Problematisch wird es, wenn das Süße ein Ersatzstoff wird. Ersatz für Nähe, Zuwendung oder Liebe.

Lassen sich diese Gedanken auf die Arbeit übertragen? Die Bachblütentherapie hält Blüten bereit, die uns unterstützen, dass die Arbeit unserem Leben die richtige Würze gibt und sich nicht ins Gegenteil verkehrt.



Eisenkraut/Vervain

Die Lebenslektion des Eisenkrauts ist, dass große Leistungen im Leben sanft und still und ohne übermäßige Anstrengungen oder Stress errungen werden können. Die Blütenessenz unterstützt uns also, wenn wir mit zuviel Ehrgeiz, Verbissenheit, Übereifer, Besserwisserei, vielleicht sogar Intoleranz unsere Arbeit tun, und bringt unser Engagement zurück in ein gesundes Maß. Gesund für uns selbst und entlastend für unsere Mitmenschen, denn sie leiden unter uns, wenn wir sie mit unserer „Überbegeisterung“ förmlich erschlagen. Übersüße Speisen mag halt niemand wirklich gern - auch wenn es noch so gut gemeint ist.

Eiche/Oak

Die Eiche kennen wir alle als starken, mächtigen, unbeugsamen Baum. So auch der Mensch, der diesem Blütenbild entspricht. Er ist stark, leistungsfähig, einsatzbereit, kann viel tragen und ertragen, aber im negativen Fall neigt er dazu, seine eigene Kraftgrenze zu überschreiten, billigt es sich nicht zu, erschöpft zu sein und gönnt sich nicht die notwendigen Pausen. Denn „wenn er es nicht macht, wer soll es dann machen?“ Diese Arbeitshaltung kann der Arbeit schnell die Süße nehmen und ein Mehr an Zucker, Cola und Kaffee wird nötig, um den „toten Punkt“ zu überwinden. Eine solche Haltung kann im Extremfall zur Arbeitssucht werden und die schmeckt nicht süß, sondern bitter.

Föhre/Pine

Die Blütenessenz der Föhre wird mit Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen und dem Gefühl, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, von Dr. Bach in Zusammenhang gebracht. Nichts kann der Arbeit so die Süße nehmen, wie diese Gefühle. Wer engagiert und verantwortungsvoll arbeitet, aber immer nur seine Fehler, seine Mängel sieht, nie zufrieden mit sich selbst sein kann, sich „jeden Schulschuh anzieht, auch wenn er nicht passt“, der wird mehr leiden, als die Arbeit genießen. Streben nach Perfektion kann jede Süßspeise versalzen. Die Blütenessenz der Föhre wird die Süße ins Leben zurückbringen. Sie unterstützt die Schwingung der Akzeptanz und Liebe zu uns selbst und lässt uns mit uns selbst in Frieden kommen.

Drüsentragendes Springkraut/Impatiens

Diese Pflanze kennst Du sicher besser in kultivierter Form: das Fleißige Lieschen. Wenn man die reifen Samenschoten berührt, springen sie auf und die Samen werden wie kleine Gewehrketten herausgeschleudert. Alles geht ganz schnell und explosiv. Kennst Du dieses Gefühl, „platzen zu können“? Immer dann, wenn wieder alles nicht schnell genug geht, die Langsamkeit der anderen nervt, wir voller Ungeduld mit dem Leben hadern, ständig „aus der Haut fahren“ könnten, bringt uns die Essenz des Drüsentragendes Springkrautes, Innere Ruhe und Gelassenheit zurück und fördert in uns die Geduld, die Geduld mit uns selbst, mit den anderen und mit dem Leben. Zum Genießen des Süßen gehört Achtsamkeit und Präsenz und dazu brauchen wir Ruhe.

Ich wünsche eine genussvolle Zeit!



Inge Baumgarte
DGAM Dozentin für
Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie

31275 Lehrte, Web: leben-lernen.info und
www.programm-dgam.de