

# Die Blütenessenz des Tausendgüldenkrautes (Centaury)

In der vorherigen Ausgabe der Zeitung habe ich die Bachblüte Vine beschrieben, die hilfreiche Essenz, wenn der selbstbewusste, verantwortungsvolle Mensch zu dominant, rechthaberisch, machtbesessen und unbeugsam wird. Heute nun möchte ich Euch das in dem Artikel erwähnte Pendant vorstellen: die Bachblüte Centaury. Diese Essenz unterstützt den hilfreichen, gutmütigen und mitfühlenden Menschen, wenn er seine Bedürfnisse zu sehr in den Hintergrund stellt und sich zu stark den Wünschen, Bedürfnissen und Befehlen anderer ausliefert und zum „Diener“ für den Vine-Typen wird. Es besteht die Gefahr, den Kontakt zu sich Selbst, zu den eigenen Bedürfnissen und Eigenheiten mehr und mehr aus dem Blick zu verlieren. Der Hintergrund für dieses unterwürfige Verhalten ist die aus dem mangelnden Selbstbewusstsein resultierende Angst, abgelehnt und nicht mehr geliebt zu werden. So ist zu verstehen, dass der Mensch unterwürfig und fügsam wirkt und sich leicht überreden lässt. Dies muss sich nicht auf alle Kontakte auswirken, sondern kann sehr personen- und gruppenbezogen sein. Der Jugendliche, der den Eltern gegenüber seine Anliegen konsequent vertritt, kann in der Clique ein devoter Mitläufer sein, und der unbeugsame General kann zu Hause „unter der Fuchtel“ seiner Frau stehen.

Im negativen Centaury-Zustand ist die Fähigkeit, anderen Menschen Grenzen zu setzen, ein klares „Nein“ zu formulieren, nur noch schwer möglich, und wenn es doch gewagt wird, quält häufig das schlechte Gewissen, was zur Konsequenz hat, noch unterwürfiger und demütiger zu werden. Solidarität und Helfen verlieren so die Freiheit der Entscheidung. Die Gefahr, ausgenutzt und manipuliert zu werden, ist groß. Hinzu kommt, dass Kritik - und sei es auch nur der enttäuschte Blick - aufgrund des mangelnden Selbstbildes und Selbstwertes immer unerträglicher wird. Aus diesem Grunde wird dann versucht, es möglichst allen (oder einer bestimmten Person) alles recht zu machen. Für Lob und Streicheleinheiten fährt der Mensch im negativen Centaury-Zustand alles auf, was ihm zur Verfügung steht, ohne auf die eigenen Grenzen zu achten. Es besteht die Gefahr, die eigenen Kräfte zu überschätzen, so dass das Verhalten leicht zur Erschöpfung bis zum Zusammenbruch

führen kann. Aus diesem Grunde ist Centaury zu den Essenzen zu rechnen, die bei Erschöpfungszuständen in Frage kommen können.

Wer bereit ist, „sich aufzuopfern“ für jemanden oder für eine Idee, fühlt sich gleichzeitig als Opfer der Situation. Die eigenen Möglichkeiten zur Veränderung werden nicht mehr gesehen und das Gefühl, dem Menschen oder der Situation wehrlos ausgeliefert zu sein, verstärkt die Abhängigkeit. „Ich muss ja ... es geht einfach nicht anders ... ich habe keine Wahl.“ ist eine typische Aussage in dieser Situation. Coabhängigkeit ist eine Konsequenz.

Die Blütenessenz des Centaury führt hilfreiche, einfühlsame Menschen, die sich zu sehr im anderen verlieren, zurück zu sich selbst, unterstützt sie, wieder in Kontakt zu kommen mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Sie hilft, den eigenen Standpunkt und die eigene Wirklichkeit zu vertreten. So kann sie dazu beitragen, die eigene Lebensaufgabe zu erkennen und zu leben und das Selbstwertgefühl zu stärken.

Quelle Foto: Jerry Kirkhart, Wikipedia



**Inge Baumgarte**  
DGAM Dozentin  
für Gesundheitspraxis  
HP f. Psychotherapie  
31275 Lehrte,  
Web: [leben-lernen.info](http://leben-lernen.info)  
[www.programm-dgam.de](http://www.programm-dgam.de)