

Mechthild Scheffer Bach-Blüten nach Reaktionstyp

Leseprobe

[Bach-Blüten nach Reaktionstyp](#)

von [Mechthild Scheffer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11044>

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Mechthild Scheffer

Bach-Blüten nach Reaktionstyp

Der neue Einstieg
in das Bach-Blütensystem

IRISIANA

Inhalt

Warum dieses Buch – und was es Ihnen bietet

4

Die Original Bach-Blüten- therapie in Kürze

6

Grundharmonisierung nach Reaktionstyp

10

Der Reaktionstyp – unser
energetisches Fahrzeug

12

Dynamik und Qualität der
Reaktionsenergien

15

Die Reaktionsenergien sind
uns mitgegeben

16

Die GELB-Energie

18

Woran erkenne ich das Wirken der
GELB-Energie im ausgeglichenen
Zustand?

19

Unausgeglichene GELB-Energie

20

Wie reagiert man in unausge-
glichener GELB-Energie?

21

Was bringt die GELB-Energie
aus dem Gleichgewicht?

22

Wie kommt die GELB-Energie
wieder ins Gleichgewicht?

23

Die ROT-Energie

24

Woran erkenne ich das Wirken der
ROT-Energie im ausgeglichenen
Zustand?

25

Unausgeglichene ROT-Energie

26

Wie reagiert man in unausge-
glichener ROT-Energie?

27

Was bringt die ROT-Energie aus
dem Gleichgewicht?

28

Wie kommt die ROT-Energie
wieder ins Gleichgewicht?

29

Die BLAU-Energie

30

Woran erkenne ich das Wirken
der BLAU-Energie im ausgegli-
chenen Zustand?

31

Unausgeglichene BLAU-Energie

32

Wie reagiert man in unausge-
glichener BLAU-Energie?

33

Was bringt die BLAU-Energie aus
dem Gleichgewicht?

34

Wie kommt die BLAU-Energie
wieder ins Gleichgewicht?

35

So reagieren die Reaktions- typen auf- und miteinander

36

Die häufigsten Konstellationen

36

Kommunikation in ausgegliche-
ner Reaktionsenergie

38

Kommunikation in unaus-
geglichener Reaktionsenergie

40

So bringen sich die Energien gegenseitig ins Gleichgewicht	42	Reharmony bei Kindern	68
Ermitteln Sie Ihr Reaktionsprofil	44	Wann Reharmony, wann eine klassische Bach-Blütenmischung?	69
Wie reagieren Sie normalerweise?	44	Reaktionen auf Reharmony	70
So füllen Sie den Fragebogen aus	45	So ermitteln Sie Ihre aktuelle Reharmony-Mischung	72
Fragebogen zur Ermittlung Ihres Reaktionsprofils	46	Reaktionsenergien und Bach-Blütenmuster	74
Auswertung des Fragebogens	51	Ein neuer Zugang für die Beratung	75
Analysieren Sie Ihr Reaktionsprofil	52	Wie unterscheiden sich Reaktionstypen und Bach-Blütenpotenziale?	75
Ermitteln Sie das Reaktionsprofil Ihres Kindes	54	Anhang	116
Fragebogen zur Ermittlung der vorherrschenden Reaktionsenergie Ihres Kindes	54	Die praktische Anwendung der Reharmony-Mischungen	116
Auswertung des Fragebogens	59	Die praktische Anwendung der Original Bach-Blüten	117
Analysieren Sie das Reaktionsprofil Ihres Kindes	60	Verwendete und empfohlene Literatur	118
Grundharmonisierung mit Reharmony	62	Bücher von Mechthild Scheffer zur Original Bach-Blütentherapie	119
Die energetische Basis zur Optimierung von Lebensprozessen	62	Bezugsadressen	122
Das Reharmony-Programm	63	Adressen zur Bach-Blütentherapie	122
Wann ist eine Grundharmonisierung mit Reharmony besonders angezeigt?	67	Über die Autorin	124
		Verzeichnis der Bach-Blüten	125
		Register	126
		Impressum	128

Warum dieses Buch – und was es Ihnen bietet

Die meisten Menschen erfahren die volle Wirkung der klassischen Bach-Blütentherapie nie an sich selbst.

Seit fast 30 Jahren veröffentliche ich Bücher, die das Verständnis der Original Bach-Blütentherapie vertiefen und ihre Anwendung erleichtern sollen. Ein Erfolg ist da: Der Bekanntheitsgrad der Bach-Blüten beträgt nach Expertenschätzungen beim weiblichen Teil der Bevölkerung etwa 80 Prozent. Umso ernüchternder ist die folgende Erfahrung: Sehr viele Menschen, die die Beschreibung aller 38 Bach-Blüten durchgelesen haben, sagen begeistert: »Ich brauche sie alle.« Dann resignieren sie vor der Fülle der möglichen Verhaltensmuster und kommen schließlich über die Anwendung von Rescue, dem Notfallmittel, nicht hinaus. Sie werden also die einmaligen Wirkungen der Original Bach-Blütentherapie nie an sich selbst erfahren. Das ist bedauerlich. Denn Dr. Edward Bach hatte die Vision, dass seine Blüten in jeder Familie benutzt werden würden.

Wo liegt der Grund für diese Entwicklung? Und warum nutzen noch immer nicht mehr Vertreter der Heilberufe die Bach-Blütentherapie als seelische Ergänzungstherapie, die sich doch so problemlos mit nahezu allen anderen Therapieformen – ob allopathisch oder naturheilkundlich – kombinieren lässt?

Die menschliche Natur ist komplex

Die mögliche Antwort: Die von Bach proklamierte »Einfachheit« seiner Therapie ist bei näherer Betrachtung doch nicht ganz so einfach. Selbst wenn man voraussetzen kann, dass eigentlich jeder Mensch ein grundsätzliches Interesse an der menschlichen Natur und damit theoretisch auch an den Bach-Blüten mitbringt – es wird schwierig, wenn es gilt, zwischen 38 differenzierten Verhaltensmustern (beispielsweise fünf Spielarten der Angst

oder sechs Formen von Unsicherheit) zu unterscheiden, um die richtige Blütenmischung zu ermitteln. Dieses zu erlernen ist eine Frage von Zeit und differenzierter Selbstwahrnehmung. Beides ist heute aus den unterschiedlichsten Gründen immer weniger vorhanden.

In dieser Situation möchte das vorliegende Buch eine Brücke bauen, die es erleichtert, sich dem Werk von Edward Bach auf neue, unkomplizierte Weise anzunähern. Es soll einen Zwischenschritt ermöglichen, mit dem die menschliche Natur verständlicher wird und die Bach-Blüten einfacher zu handhaben sind.

Ein einfacherer Einstieg in das Bach-Blütensystem

Zunächst wird die Original Bach-Blüentherapie auch für Einsteiger kurz vorgestellt, bevor der von mir entwickelte neue Ansatz der Reaktionstypen näher erläutert wird. In diesen Reaktionstypen kann sich jeder Mensch leichter wiederfinden als in der Fülle der 38 differenzierten Bach-Blütenkonzepte. Im Kapitel 10 werden Bezüge zwischen den drei Reaktionstypen und den 38 Bach-Blütenkonzepten hergestellt. Dabei wird in besonderem Maße auf die Anwendung bei Kindern eingegangen. Bei Kindern lassen sich die Bach-Blüten besonders gut und effizient einsetzen und machen häufig den Einsatz von »stärkeren Geschützen« an Medikamenten überflüssig.

Hilfestellungen zur praktischen Anwendung der Grundharmonisierung nach Reaktionstyp geben die Fragebögen für Erwachsene und Kinder in Kapitel 7 ab Seite 46 und in Kapitel 8 ab Seite 54. In Kapitel 9 ab Seite 62 werden die von mir entwickelten Reharmony-Mischungen und ihre Anwendung genauer beschrieben.

Eine Brücke zwischen Rescue und der klassischen Bach-Blüentherapie: die Reharmony-Mischungen.

1 Die Original Bach-Blüentherapie in Kürze

Die Original Bach-Blüentherapie, entstanden in den 30er-Jahren des vorigen Jahrhunderts, gilt heute als ein Klassiker der modernen Ganzheitsmedizin. Ihr Schöpfer, der englische Arzt und Philosoph Dr. Edward Bach (1886–1936), war ein Zeitgenosse von C. G. Jung und gilt heute als Vorläufer der modernen Psychosomatik. Bach proklamierte schon zu Anfang des letzten Jahrhunderts, dass Geist, Seele und Körper des Menschen eine Einheit sind und in ständiger Wechselbeziehung zueinander stehen. Er sagte, dass diese Ebenen bei einem gesunden Menschen in einem harmonischen Gleichgewicht schwingen. Seelische Krisen, Fehlschläge und Krankheiten entstehen, wenn dieses harmonische Gleichgewicht bei einem Menschen nachhaltig gestört ist.

Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte Bach einen Ansatz, der die moderne psychosomatische Medizin vorwegnahm.

»Geistige Missverständnisse« als Krankheitsursache

Vorboten oder Symptome dieser Gleichgewichtsstörung sind die von Bach definierten »38 disharmonischen Seelenzustände der menschlichen Natur« wie z. B. ungeduldig zu sein, sich nicht entscheiden zu können, kopflos zu reagieren. Als tiefere Ursache der Störungen erkannte Bach die mangelnde Kenntnis und falsche Anwendung großer geistiger Gesetze – er sprach in diesem Zusammenhang von »geistigen Missverständnissen«.

Ein solches Missverständnis ist es z. B., wenn man es immer allen anderen recht machen will und Schwierigkeiten hat, Nein zu sagen – aus dem Gefühl heraus, anderen Menschen helfen zu müssen. Man ignoriert dabei häufig die eigenen Wünsche und Ziele und unterliegt dem Missverständnis, dass die Bedürfnisse anderer Menschen wichtiger seien als die eigenen. Wird dieses Missverständnis nicht korrigiert, kann die Fortsetzung eines sol-

chen Verhaltens auf Dauer zum Ausgenutztwerden, zu Erschöpfung, Unzufriedenheit, ja schließlich auch zur Krankheit führen.

In jahrelanger Forschung fand Bach heraus, dass 38 wild wachsende Pflanzen und Bäume in Resonanz mit unserer Seelenebene treten können. Er nannte sie »the happy fellows of the plant world«. So tritt im Bach-Blütensystem z. B. die Eiche (Oak) in Resonanz mit unserem Seelenpotenzial der Ausdauer. Von diesen Pflanzen verwendete Bach nur die Blüten im höchsten Reifestadium. Die Original Bach-Blüten werden größtenteils heute noch an den von Edward Bach festgelegten englischen Fundorten in freier Natur gesammelt.

Pflanzen dienen in der Bach-Blüentherapie als eine Art seelische Entwicklungshelfer.

Die daraus hergestellten 38 homöopathieartig aufbereiteten Blütenauszüge – die Bach-Blütenkonzentrate – führen aus dem Gleichgewicht geratene Gefühle und disharmonische Verhaltensmuster wieder in ihre harmonische Urform zurück. So wird etwa mithilfe der Bach-Blüte Larch (die Lärche) aus mangelndem Selbstvertrauen wieder ein gesundes Selbstwertgefühl. Und so führt die Bach-Blüte Centaury (das Tausendgüldenkraut) von der Willensschwäche – z. B. nicht Nein sagen zu können – zurück zur Willensstärke.

Die Bach-Blüten zielen also nicht auf körperliche Krankheiten. Vielmehr setzen sie Informationsimpulse auf der Gefühls- und Entscheidungsebene und ermöglichen den Kontakt zu unserem intuitiven Wissen oder unserer inneren Stimme. Dadurch werden blockierte seelische Energien wieder zum Fließen gebracht, die Selbstheilungskräfte reaktiviert, das seelische Gleichgewicht wiederhergestellt.

Bach-Blüten werden individuell zusammengestellt

In der praktischen Anwendung wird eine Kombination von etwa sechs verschiedenen Bach-Blüten als Mischung zusammengestellt. Denn die seelische Verfassung eines Menschen oder eine Konfliktsituation wird immer von mehreren Einflussfaktoren

bestimmt. Beispielsweise kann das Versagen in einer Prüfungssituation gleichzeitig zum Gefühl führen, nicht fähig genug zu sein (Larch), zu übertriebenen Schuldgefühlen (Pine) und zur seelischen und körperlichen Erschöpfung (Olive). Ausgewählt werden die benötigten Blüten nur nach den zurzeit akut bestehenden, bewusst erkennbaren negativen Seelenzuständen. Das allein garantiert die Treffsicherheit einer Mischung. Körperliche Symptome werden dabei nicht beachtet.

Die Auswahl kann entweder vom Anwender selbst getroffen werden oder im Gespräch mit einem auf diesem Gebiet erfahrenen Berater. Nach einer Einnahmedauer von ca. drei Wochen sollte die Zusammensetzung der Mischung überprüft und gegebenenfalls den veränderten seelischen Zuständen angepasst werden. Die Bach-Blüten sind nebenwirkungsfrei und vertragen sich mit jeder anderen Form schulmedizinischer oder naturheilkundlicher Therapie.

Für vertiefende Informationen zur Original Bach-Blütentherapie sei hier auf die im Anhang angegebene Literatur sowie die Seminarangebote verwiesen (siehe Seite 118ff.).

Weltweite Anwendung

Die Bach-Blütentherapie wird heute von unzähligen Menschen in aller Welt zur Selbsthilfe sowie in medizinisch oder psychologisch orientierten Beratungspraxen und Institutionen eingesetzt. Besonders bewährt hat sich ihre Anwendung bei Kindern. Aber auch die Behandlung von Tieren und und sogar Pflanzen ist sehr verbreitet.

Die heutigen Anwendungsgebiete der Original Bach-Blütentherapie im Überblick

1. Seelische Gesundheitsvorsorge/persönliches Stressmanagement (beides meist als Selbsthilfe möglich)
2. Gezielte Unterstützung der Persönlichkeitsentfaltung, z.B. Wunsch nach Bewusstseinsentwicklung, Charakterstärkung, Harmonisierung destruktiver Verhaltensmuster, beispielsweise Eifersucht, Ängstlichkeit, Resignation (in Selbsthilfe oder per Beratung/Psychotherapie)

3. Hilfe in persönlichen Krisensituationen (gegebenenfalls begleitend zu psychotherapeutischen Maßnahmen)
4. Begleittherapie: Mitbehandlung von psychischen Störungen und körperlichen Krankheiten oder zur Prävention und Rehabilitation

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Einzigartigkeit und der große Erfolg der Bach-Blüentherapie darauf beruhen, dass in ihr zwei wesentliche Ebenen der menschlichen Existenz miteinander verbunden werden:

- Auf der Ebene der menschlichen Sinnsuche und geistigen Werte bieten das präzise und umfassende System der 38 Bach-Blüten sowie die Ideen Bachs zu Krankheit, Gesundheit und Lebensauftrag ideelle Orientierung und Führung.
- Auf der materiellen Ebene gibt die Bach-Blütenmischung dem Menschen etwas physisch in die Hand, das seine konstruktiven Kräfte gezielt anspricht und ihm spürbare Unterstützung bei der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse und getroffenen Entscheidungen bietet, oder, wie es eine befreundete Sozialpädagogin und Heilpraktikerin ausdrückte:

»Bach-Blüten helfen uns, die Verbindung zum eigenen Inneren zu halten, zu unseren authentischen Bedürfnissen und unserem Potenzial sowie den damit verbundenen Entfaltungsmöglichkeiten. Sie stärken uns dadurch in unserer Entwicklung und bei der Bewältigung von Herausforderungen. Zugleich unterstützen sie unsere Verbindung zur Ganzheit, damit wir weder uns selbst noch andere oder die Gemeinschaft schädigen, sondern unsere Kräfte konstruktiv einbringen. Wo ein Bedürfnis nach ganzheitlicher Unterstützung, Sinnfindung und persönlicher Harmonisierung besteht, sollten Bach-Blüten eingesetzt werden.«

Die Einzigartigkeit der Bach-Blüentherapie: ideelle Orientierung und Führung plus spürbare energetische Unterstützung.

2 Grundharmonisierung nach Reaktionstyp

Die Ebene des Reaktionstyps ist jedem Menschen instinktiv vertraut.

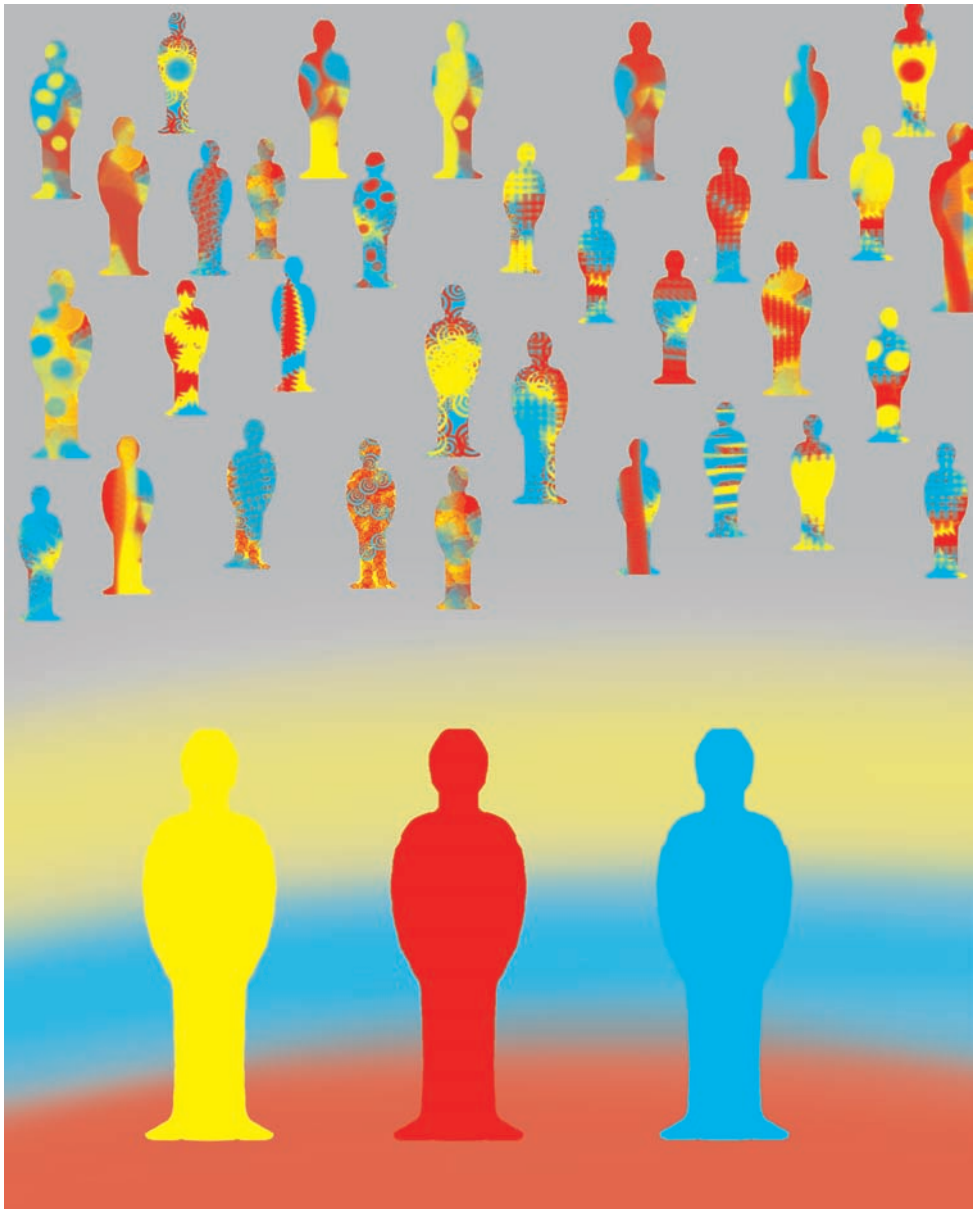
In diesem Buch lernen Sie eine andere Ebene der menschlichen Natur kennen, als Edward Bach sie mit den 38 Bach-Blütenmustern beschrieben hat. Es ist eine weniger differenzierte Ebene, aber dafür eine, die uns kollektiv bewusster ist und auf der jeder Mensch instinktiv über sichere Erfahrungswerte verfügt: nämlich die Ebene der Reaktionstypen. Jeder Mensch kann spontan von sich sagen, ob er eher schnell, eher intensiv oder eher zögerlich reagiert.

Dieses Buch ermöglicht Ihnen, sich auf der Ebene des Reaktionstyps selbst neu kennenzulernen. Dadurch wird es leichter, sich auf die Ebene der 38 Bach-Blütenkonzepte einzuschwingen. Dieser neue pragmatische Einstieg in die Bach-Blütentherapie über die drei Reaktionsenergien kommt auch dem von Dr. Bach postulierten Einfachheitsprinzip sehr entgegen.

Das Wissen um die Reaktionstypen ist uraltes menschliches Erfahrungswissen, eine ganz einfache Form der Menschenkunde, die in jede Beratungstätigkeit leicht zu integrieren ist und erfahrungsgemäß gut angenommen werden kann.

Eine einfache Vorstufe der Bach-Blütentherapie

Die in Kapitel 9 ab Seite 62 vorgestellten Reharmony-Mischungen lassen sich als einfache Vorstufe der Bach-Blütentherapie betrachten. Ihre unkomplizierte Anwendung ermöglicht, etwas für die Seele zu tun, ohne schon im ersten Schritt zu tief einsteigen zu müssen. Sie bewirken eine Grundharmonisierung der Persönlichkeit, auf deren Basis sich eine anschließende individuelle Bach-Blütenmischung leichter zusammenstellen lässt.



Bei aller individuellen Einzigartigkeit gehört auf der Reaktionsebene jeder Mensch einem, maximal zwei der drei Reaktionstypen an.

Der Reaktionstyp – unser energetisches Fahrzeug

Wenn Sie sich und andere nach den Kriterien der Reaktionstypen beobachten, werden Sie Ihre Mitmenschen in einem anderen Licht sehen und sie besser verstehen.

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Es ist Sommer, herrliches Wetter, und Sie verbringen ein Wochenende am Meer. Sie sitzen schon sehr früh am Morgen am Strand, noch ehe der große Ansturm beginnt, und können dadurch in aller Ruhe beobachten, wie er sich immer mehr mit Menschen füllt.

Es fällt Ihnen auf, dass sich erstaunlicherweise wie von selbst drei große Gruppen bilden: Da sind welche, die sich nach ihrer Ankunft schnell auf ihre Decke legen oder in ihren Strandkorb verkriechen und sich nicht mehr viel bewegen. Andere ziehen sofort ihre Badekleidung an und stürmen mit Juchzen ins Wasser. Die dritte Gruppe stellt ihr Gepäck ab und guckt erst einmal, wer sonst noch da ist. Ausgiebig werden Bekannte begrüßt, erste Kontakte zu den Nachbarn geknüpft. Für diese Menschen scheint das fast wichtiger zu sein als das Meer, der Strand, die Sonne...

Drei Grundtypen – der Kommunikative, der Aktive, der Ruhige

Beobachtungen dieser Art hat wohl jeder von uns Hunderte Male gemacht, meist ohne darüber nachzudenken, dass in den geschilderten Reaktionen die drei grundlegenden Reaktionstypen der menschlichen Natur zum Ausdruck kommen, die aus dieser distanzierten Beobachtungsperspektive überraschend stereotyp zutage treten.

Dass jeder dieser Menschen ein Einzelindividuum ist mit seiner eigenen Geschichte, seinen eigenen Konflikten und Entwicklungsprozessen, spielt auf der Betrachtungsebene der Reaktionstypen keine Rolle. Die individuelle Ebene ist davon unabhängig. Aber auf der kollektiveren Beobachtungsebene der Reaktionstypen würde jeder dieser Menschen in einer ähnlichen Situation tendenziell nahezu identisch reagieren.

Drei elementare Energien

In den großen Weisheitslehren der Menschheit wird gesagt: Der Mensch ist ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Alle Teile der Schöpfung stehen miteinander in permanenter Wechselbeziehung. Aus Chaos entsteht immer wieder neues Gleichgewicht. Drei elementare Energien – hervorgegangen aus den Wirkprinzipien der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde – steuern den Rhythmus der gesamten Schöpfung im Großen wie im Kleinen.

Die Elementarenergien werden in vielen großen Medizinsystemen der Welt als Dreieheit in der Einheit bezeichnet und in überraschend ähnlicher (wenn auch nicht völlig identischer) Form als bioenergetische Ordnungsprinzipien beschrieben. Paracelsus z. B. nannte sie sal, sulfur und mercurius; aus dem Ayurveda kennen wir sie als Vata, Pitta und Kapha, und in der Psychophysiologie von Carl Huter finden wir sie wieder im Denk- und Empfindungsnaturell, dem Tat- und Bewegungsnaturell und dem Ruhe- und Ernährungsnaturell.

Diese Elementarenergien bestimmen den Rhythmus unseres Lebens: vom Tag- und Nachtwechsel bis hin zu den Stoffwechselprozessen in unseren Zellen. Sie sind auch in uns unaufhörlich in Bewegung. Wir können sie konstruktiv für unsere Lebensentfaltung nutzen, indem wir uns bewusst in dieses größere Energiefeld einbetten, beispielsweise indem wir unser Schlafverhalten dem Tag- und Nachtrhythmus der Natur anpassen. Wer hingegen im Schichtdienst arbeitet, schwimmt energetisch gegen den Strom und verliert zusätzlich eigene Lebenskraft.

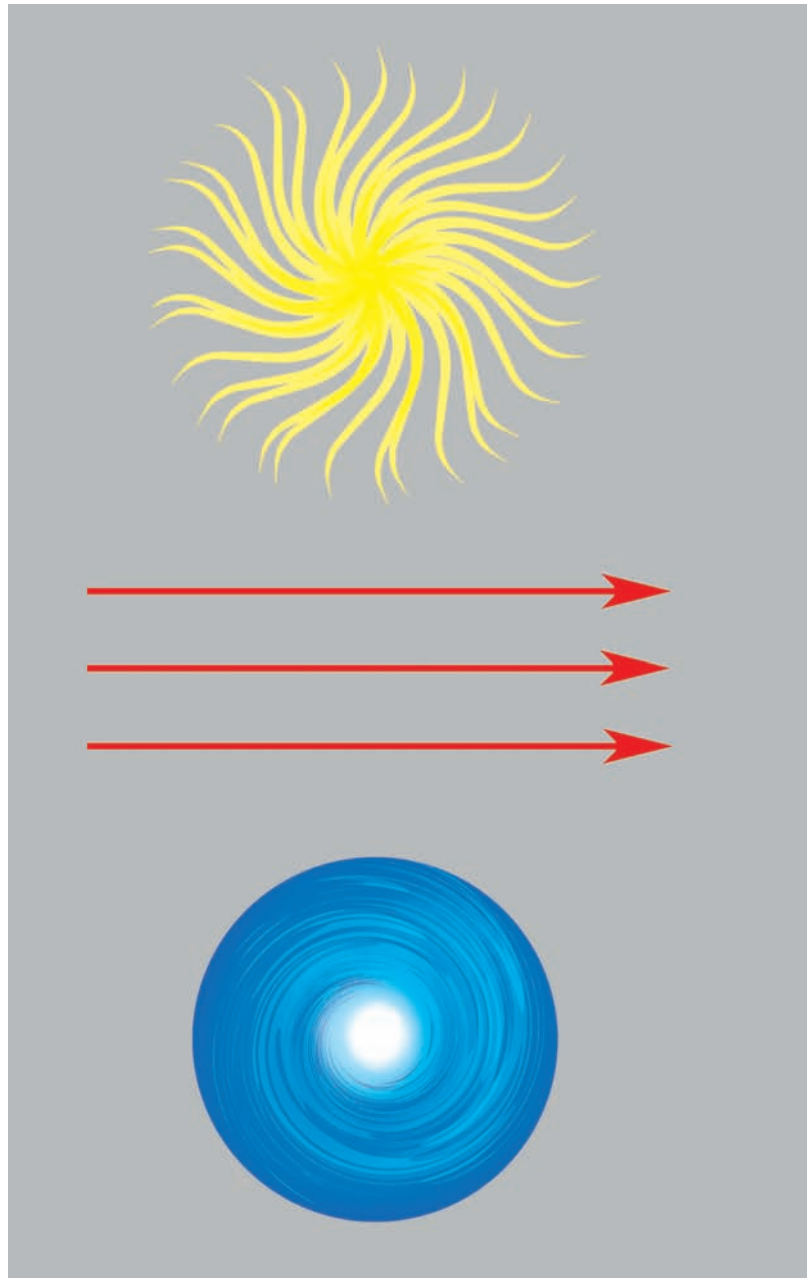
Gegen die Natur und ihren Rhythmus anzuleben, kostet Kraft.

Die Schnittstelle zur Bach-Blüentherapie

Während die großen medizinischen Systeme den Menschen ganzheitlich in seinen körperlichen und geistig-seelischen Reaktionen behandeln und beschreiben, konzentriere ich mich im Folgenden auf die Ebene der geistig-seelischen Reaktionen, also auf die Schnittstelle zur Bach-Blüentherapie.

Grundharmonisierung nach Reaktionstyp

Die drei Elementar-
energien, die die
drei Reaktionstypen
steuern.



Dynamik und Qualität der Reaktionsenergien

Die GELB-Energie

- Sie ist leicht, schnell, empfindsam und flexibel.
- Sie reagiert anpassungsfähig, aber auch unruhig und wechselhaft.
- Ihr Thema ist Bewegung.
- Sie breitet sich nach allen Richtungen aus, erscheint schubweise, kommt und geht ganz spontan.

Die ROT-Energie

- Sie ist dynamisch, zielgerichtet und aktiv vorwärtsstrebend.
- Sie äußert sich durchdringend und intensiv.
- Ihre Themen sind Umwandlung und Entwicklung.
- Sie wirkt verändernd und transformierend.

Die BLAU-Energie

- Sie ist ruhig, langsam, beständig und beharrlich.
- Ihre Themen sind Aufbau und Erhaltung von Strukturen.
- Ihre stabilisierende Qualität verwertet und bewahrt, ist aber auch träge und schwerfällig.

Den drei Reaktionsnaturellen von Carl Huter werden oft die Primärfarben GELB, ROT und BLAU zugeordnet. Dieses greife ich auf und bezeichne die verschiedenen Reaktionsenergien als GELBE, ROTE und BLAUE Reaktionsenergie.

Die Reaktionsenergien sind uns mitgegeben

Diese drei Energiequalitäten prägen sich im einzelnen Menschen in individueller Zusammensetzung aus. Jeder kommt mit seinem ganz persönlichen energetischen Reaktionsprogramm auf die Welt, das zwar in den einzelnen Lebensphasen unterschiedlich stark in Erscheinung treten kann, aber – im Gegensatz zum Charakter – im Prinzip bis zu seinem Tod unverändert bleibt. Allerdings kann der angeborene Reaktionstyp vorübergehend durch die Folgen einer nicht typgerechten Lebensweise reaktionsmäßig überlagert werden.

Der Reaktionstyp ist bis zu unserem Tod unveränderbar.

Bei den meisten Menschen herrschen in ihrer Grundanlage zwei Reaktionsenergien vor. Interessant ist jedoch, dass sich diese beiden Energien nicht miteinander vermischen und ein neues Drittes ergeben, sondern parallel oder abwechselnd benutzt werden. In diesem Fall kann der gleiche Mensch, wenn er z. B. die Autotür nicht aufbekommt, an einem Tag ängstlich und unsicher reagieren, am anderen Tag so aggressiv wütend werden, dass er beinahe den Autoschlüssel abbricht. Seltener wird ein Mensch nur von einer der drei Reaktionsenergien geprägt. Eine gleichzeitige Ausprägung aller drei Reaktionsenergien in einem Menschen ist noch seltener, führt kaum zu Überreaktionen und findet deshalb in diesem Buch keine weitere Berücksichtigung.

Warum ist es so wichtig, seinen Reaktionstyp zu kennen?

Der Reaktionstyp ist unsere entscheidende persönliche Energiequelle, so etwas wie unser individuelles energetisches Ökosystem. Er liefert sozusagen die energetische Basis für die Entfaltung des Lebensplans. Er bestimmt, mit welcher Energiequalität ich mein Lebensfahrzeug antreibe, wie ich am besten ins Ziel komme und wie ich am meisten Freude daran habe.

Wenn ich meine Lebensweise nach den Stärken meines individuellen Reaktionstyps ausrichte, habe ich den bestmöglichen Zu-

gang zu meinen seelischen und körperlichen Ressourcen. Alle Kreisläufe funktionieren reibungslos, das Immunsystem ist leistungsfähig. Ich kann angemessen reagieren, meine angeborenen Fähigkeiten entwickeln und ausschöpfen. Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Auf dieser Grundlage können auch alle therapeutischen Maßnahmen ihre optimale Wirkung entfalten.

Welche Nachteile hat es, wenn ich im Gegensatz zu meinem Reaktionstyp lebe?

Wenn ich als GELB-Typ zu wenig mit anderen Menschen kommunizieren kann, wenn ich mich als ROT-Typ zu sehr anpasse und die eigenen Initiativen zurückstelle, wenn ich als BLAU-Typ glaube, immer aktiv sein zu müssen und mir zu wenig Erholung gönne, blockiere ich meine angeborene Energie. Sie sucht sich einen anderen, nicht vorgesehenen Weg in meinem Energiesystem und beginnt, dort ein Eigenleben zu führen. Denn die drei Energien sind immer aktiv.

Blockierte Reaktionsenergie verbraucht eigene Lebenskraft.

Blockierte GELB-Energie kann zu unaufhörlichen mentalen Selbstgesprächen führen, die Krankheitswert erreichen können. Blockierte ROT-Energie kann sich nach innen kehren und beispielsweise in Bluthochdruck äußern, und blockierte BLAU-Energie kann über eine Stagnation zur Erschöpfungsdepression führen.

Aus dieser Sicht finden Schicksalsschläge und Krankheitsphänomene, die einen Menschen betreffen, fast immer eine natürliche und folgerichtige Erklärung.

Die nachfolgende, bewusst einfach gehaltene, kurze und prägnante Darstellung der einzelnen Reaktionstypen liefert eine Art Rasterbrille, durch die Sie das grundsätzliche Wirken der Reaktionsenergien in sich und anderen Menschen schnell und sicher erkennen können. Dieses Wissen ist zugleich eine solide Ausgangsbasis zum tieferen Verständnis der von Edward Bach definierten 38 seelischen Verhaltensmuster der menschlichen Natur.

3 Die GELB-Energie

Handelt schnell

Reagiert flexibel

**Hat einen leichten
Schlaf**

**Ist geistig wach
und neugierig**

**Hat nur geringe
Ausdauer**

Ist lebhaft, redet viel

**Braucht Anregung
und Abwechslung**

Ist gern auf Reisen

**Liebt Bewegung und
Leichtigkeit**

Hat immer eine Idee



Woran erkenne ich das Wirken der GELB-Energie im ausgeglichenen Zustand?

In ausgeglichener GELB-Energie ist man geistig wach und offen. Immer ist irgendetwas in Bewegung. Selbst wenn man scheinbar ruhig darsitzt, bewegen sich die Gedanken. Man ist kommunikativ, spricht mit Händen und Füßen. Oft kann man gar nicht so schnell sprechen, wie man denkt. Die Flexibilität der GELB-Energie erlaubt es, sich rasch an veränderte Umstände anzupassen. Menschen mit viel GELB-Energie sind mental aktiv, es fällt ihnen jedoch schwer, dauerhaft festen Regeln zu folgen oder sich in ein Schema einzufügen. Man ist neugierig, hat zu fast jedem Thema gute Einfälle, hält sich aber ungern zu lange damit auf.

Im Berufsleben werden Menschen mit starker GELB-Energie besonders als Team-Player geschätzt, die sich mit kreativen Ideen einbringen. Wenn intern umorganisiert wird, können sie am schnellsten die neuen Umstände annehmen und zögerliche Kollegen von den Vorteilen der neuen Situation überzeugen.

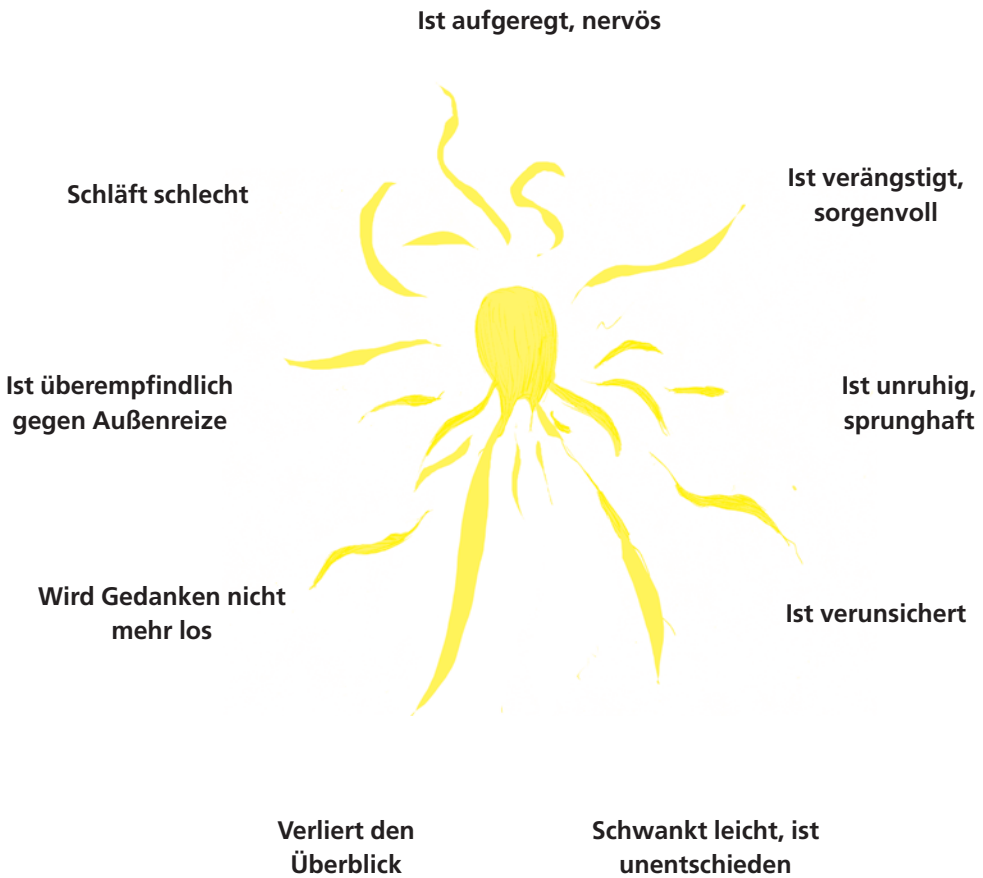
Egal, ob im Beruf oder privat – ein Mensch mit starker GELB-Energie muss seine Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen können. In der Beziehung mit einem solchen Partner entsteht deshalb selten Langeweile: Routine ist für ihn ein Fremdwort. Ein Mensch mit vorherrschender GELB-Energie ist gern unter Menschen. In seiner Freizeit sucht er Anregung und Abwechslung. Immer bestens informiert, besucht er die neuesten Ausstellungen und Filme.

Das gilt für Kinder

Kinder mit vorherrschender GELB-Energie sind sehr empfindsam, haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang; langes Sitzen in der Schule fällt ihnen schwer. Sie verfügen über eine gute und rasche Auffassungsgabe. Sie sind schnell zu begeistern, aber bleiben nicht lange bei der Sache. Ihre lebhaftere Fantasie lenkt sie leicht vom Unterrichtsstoff ab.

Andere erleben Menschen mit starker GELB-Energie als redogewandt und einfallsreich, flexibel und begeisterungsfähig, aber auch als wechselhaft und schwankend, manchmal sogar als unzuverlässig.

Unausgeglichene GELB-Energie



Wie reagiert man in unausgeglichener GELB-Energie?

Ein Mensch in unausgeglichener GELB-Energie regt sich am Arbeitsplatz sehr schnell auf. Ständig ist er unter Zeitdruck, hat Angst, sein Pensum nicht zu schaffen. Wird er angesprochen, reagiert er nervös und schreckhaft. Er arbeitet unkonzentriert, macht vermehrt Flüchtigkeitsfehler.

Es fällt ihm zunehmend schwerer, Entscheidungen zu treffen, selbst wenn es beispielsweise nur darum geht, die richtige Menge Kopierpapier nachzubestellen. Ein für den Urlaub zu packender Koffer oder die Auswahl der Garderobe für eine Abendveranstaltung werden zum Problem.

In unausgeglichener GELB-Energie macht man sich immer mehr Sorgen auch um eigentlich unwichtige Themen, entwickelt Angstfantasien. Es fällt zunehmend schwerer, Prioritäten zu setzen. Man verliert den Überblick, besonders in materiellen Angelegenheiten wie Finanzen und bei der Organisation des eigenen Haushalts. Das Denken kann immer weniger mit dem Handeln koordiniert werden.

In extrem unausgeglichener GELB-Energie hat man das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren und nicht mehr zu wissen, was man will und wer man ist.

Das gilt für Kinder

Kinder in unausgeglichener GELB-Energie reagieren nervös, sind zappelig, werden schnell ängstlich und reden unaufhörlich. Sie sind häufigen Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Viele zeigen Ticks wie Nägelkauen, spielen mit ihren Haaren, bekritzeln ständig etwas. Um der inneren Unruhe zu entgehen, flüchten Jugendliche verstärkt in die äußere Ablenkung, sei es in die fantastische Welt von Computerspielen und die virtuellen Welten des Internets oder auf nächtliche Streifzüge durch die Partywelt.

Erste Anzeichen:

- Man verliert zunehmend an Halt und Bodenhaftung.
- Man reagiert früher als sonst empfindlich, fahrig, ängstlich und verunsichert.
- Das Bedürfnis zu reden nimmt zu.

Was bringt die GELB-Energie aus dem Gleichgewicht?

Von allen drei Energien kommt die GELB-Energie am schnellsten aus dem Gleichgewicht. Die wichtigste Ursache ist eine gestörte Kommunikation im weitesten Sinn.

Nicht reden, sich nicht austauschen können – besonders wenn Probleme auf der Seele brennen –, das bremst den Fluss der GELB-Energie. Ein Partner, der sich im Konflikt zurückzieht und sich weigert, über die Angelegenheit zu sprechen, bringt einen Menschen in GELB-Energie zur Verzweiflung. Denn nur das Besprechen des Konflikts lässt ihn wieder zur Ruhe kommen.

Ein weiterer häufiger Grund für die Entgleisung der GELB-Energie kann sein, dass zu viel Ausdauer gefordert wird. Langweilige oder monotone Arbeiten erschöpfen die nur schubweise zur Verfügung stehenden Energiereserven schnell. Routinearbeiten sind ein Gräuöl. So wird ein GELB-betonter Mensch z. B. das Einsortieren von Steuerbelegen Monat um Monat aufschieben.

Kontraproduktiv für die gesunde Entfaltung der GELB-Energie ist es auch, wenn diese Menschen nicht in ihrem eigenen Rhythmus, nämlich in flexibler Zeiteinteilung arbeiten können, wenn sie z. B. feste Arbeitszeiten einhalten müssen oder das Abendessen immer zur gleichen Zeit auf den Tisch bringen sollen.

Irritierend für einen GELB-betonten Menschen sind emotionale Ausbrüche und dramatische Auftritte anderer im Streit. Solche Gefühle sind ihnen unverständlich. Zu viele Reize, z. B. flackernde Lichtreklame, Hektik oder eine laute Musikkulisse, bringen die GELB-Energie aus der Balance. Kälte jeder Art, besonders Wind und Zugluft, aber auch zu wenig warme Mahlzeiten, sind weitere äußere Stressfaktoren für die GELB-Energie.

Das gilt für Kinder

GELB-betonnte Kinder geraten auch aus dem Gleichgewicht, wenn man ihnen Aufgaben erteilt, die sie nicht nachvollziehen können. Es ist für sie dann fast unmöglich, diese Aufgaben in Angriff zu nehmen.

Wie kommt die GELB-Energie wieder ins Gleichgewicht?

Oberstes Ziel ist es, den eigenen, optimalen Lebensrhythmus zu finden oder zu ihm zurückzufinden. Und vor allem: diesen Rhythmus auch einzuhalten. Dabei ist wesentlich, der flexiblen GELB-Energie einerseits einen großzügigen Rahmen zu geben, in dem sie ihren eigenen Rhythmus leben kann, andererseits auch zeitliche Fixpunkte zu setzen. Wichtig ist also eine gewisse Regelmäßigkeit im Tagesablauf, in dem genügend kleine Ruhe- und Verwöhnphasen eingebaut sind. So können sich stressbedingte Energielöcher wieder füllen. Besonders notwendig ist regelmäßiges Essen, und zwar in Form von warmen, eher vegetarischen Mahlzeiten ohne anstrengende Gespräche. Geschäftsessen mit kaltem Sushi sind kontraproduktiv für die GELB-Energie.

Das Motto für die GELB-Energie lautet:
»Eile mit Weile.«

Sehr hilfreich ist auch, sich im Tagesablauf einen Zeitraum zu reservieren, in dem man sich geistig wieder strukturieren kann. Tägliche kleine Rituale wie Tagebuchführen, Meditation oder die nachhaltige Beschäftigung mit geistig inspirierenden oder spirituellen Themen bringen wieder zurück in die Mitte. Eine aufgeregte GELB-Energie braucht von ihren Mitmenschen keine gut gemeinten Ratschläge, sondern sie reagiert positiv auf Rücksichtnahme, Beruhigung und praktische Unterstützung.

Das gilt für Kinder

Kinder mit unbalancierter GELB-Energie entspannen sich am besten bei Spiel und Bewegung. Doch sie müssen diesem Drang genau dann nachgeben können, wenn er auftritt. Reize wie Fernsehen, Lesen oder Computerspiele müssen sorgfältig dosiert werden, damit die Impulse verdaut werden können.

Entscheidend ist, diesen Kindern ausreichend Gesprächsgelegenheit zu bieten, damit sie ihre Probleme und Ängste loswerden können: am besten bei Spaziergängen in der Natur oder bei gemeinsamen (warmen) Mahlzeiten.



Mechthild Scheffer

[Bach-Blüten nach Reaktionstyp](#)

Der neue Einstieg in das
Bach-Blüten-System

128 Seiten, geb.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de