



Bachblüten Kinderängste

Einleitung

Dr. Bach sagte einmal:

Die Bachblüten sind, wie schöne Musik oder andere grossartige inspirierende Dinge. Sie sind in der Lage, unsere ganze Persönlichkeit zu erheben und uns unserer Seele näher zu bringen. Sie schenken uns Frieden und entbinden uns von unseren Leiden. Sie heilen unsere Krankheiten dadurch, dass sie unseren Körper mit den wunderbaren Schwingungen unseres höheren Selbst durchfluten, um Krankheiten hinwegzuschmelzen wie Schnee an der Sonne.

Dr. Bach

Der Arzt Dr. Edward Bach lebte von 1886 bis 1936. Er stellte fest, dass er vielen Menschen nicht helfen konnte, weil die Seele leidet. Er hat die Bachblüten weltweit bekannt gemacht. Seinerzeit galt er als Pionier in der Alternativmedizin. Er ging davon aus, dass Krankheit das Resultat disharmonischer Seelenzustände ist. Bachblüten helfen das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und energetische Blockaden zu lösen und so Krankheiten vorzubeugen. Sie unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und wirken ganzheitlich auf Seele, Geist und Körper.

Was ist die Bachblütentherapie und wie wirkt sie

Die eigentliche Bachblütentherapie umfasst 37 ausgewählte Blüten und dem Rock Water. Dieses Wasser stammt aus heilkräftigen Quellen und wird ebenfalls mit Sonnenkraft aufgeladen. Bei dem von Dr. Bach entwickelten Verfahren werden die Blüten in eine Glasschüssel mit Quellwasser gelegt und für zwei bis drei Stunden in die Sonne gelegt (Sonnenmethode) oder in einem Emailtopf mit Quellwasser für etwa 30 Minuten geköchelt (Kochmethode). Dadurch geben die Blüten ihre feinstofflichen Informationen auf das Wasser ab. Blütenessenzen sind als Tropfen, Sprays, Globuli, Gel und Salben rezeptfrei in der Drogerie erhältlich. Es war der Wunsch von Dr. Bach, dass seine Blütentherapie allen Menschen zugänglich ist.

Bachblütengruppen

1. Gruppe Angst und Ängstlichkeit

- Aspen (2)
- Cherry Plum (6)
- Mimulus (20)
- Red Chestnut (25)
- Rock Rose (26)

2. Gruppe Unsicherheit

- Cerato (5)
- Gentian (12)
- Gorse (13)
- Hornbeam (17)
- Scleranthus (28)
- Wild Oat (36)



3. Gruppe Mangelndes Interesse für die Gegenwart

- Chestnut Bud (7)
- Clematis (9)
- Honeysuckle (16)
- Mustard (21)
- Olive (23)
- White Chestnut (35)
- Wild Rose (37)

4. Gruppe Einsamkeit und Alleinsein

- Heather (14)
- Impatiens (18)
- Water Violet (34)

5. Gruppe Empfindlichkeiten durch äussere Reize/Überempfindlichkeit gegenüber Einflüssen und Ideen

- Agrimony (1)
- Centaury (4)
- Holly (15)

6. Gruppe Mutlosigkeit, Kummer oder Verzweiflung

- Crab Apple (10)
- Elm (11)
- Larch (19)
- Oak (22)
- Pine (24)
- Star of Bethlehem (29)
- Sweet Chestnut (30)
- Willow (38)

7. Gruppe Übermässige Autorität, Zuwendung, Fürsorge und Besorgnis / Sorge um das Wohlbefinden Anderer

- Beech (3)
- Chicory (8)
- Rock Water (27)
- Vervain (31)
- Vine (32)

8. Notfall

- Cherry Plum (6)
- Clematis (9)
- Impatiens (18)
- Rock Rose (26)
- Star of Bethlehem (29)



Angstblüten

Aspen (Espe, Nr. 2)

Ein häufig genutzter Helfer für unsere ängstlichen, schreckhaften, zart beseideten Kinder. Kinderseelen sind feinfühlig und nehmen noch viele Schwingungen auf, die uns Erwachsenen bereits verborgen sind. Aspen nimmt ihnen die Angst im Dunkeln zu schlafen oder die Angst vor Alpträumen, auch Ängste vor Bestrafung, Verfolgung, wilden Tieren, Hexen, dem schwarzen Mann usw. Ihr Kind reagiert auf fremde Menschen oder neue Situationen leicht ängstlich. Das Baby weint ohne ersichtlichen Grund. Aspen stärkt das Urvertrauen und hilft die ängstigenden Eindrücke besser zu verarbeiten, diffuse Ängste zu überwinden – um sich dadurch sicherer zu fühlen. Kinder zittern wie Espenlaub



Kraftformel

- Ich bin beschützt
- Ich bin zentriert
- Ich bin stark

Cherry Plum (Kirschpflaume, Nr. 6)

Extreme innere Spannung. Unsere Kinder schreien, zeigen Wutanfälle oder Zerstörungswut. Sie haben Angst über ihre Gefühle zu sprechen. Durch angestaute oder unterdrückte Gefühlsimpulse können grosse innere Spannung auftreten. Kinder neigen zu Alpträumen, zum Stottern, Nägelkauen und Bettnässen. Das Kind droht vor aufgetauter innerer Spannung zu platzen, es kommt zu unkontrollierten Wutausbrüchen. Eltern / Bezugspersonen haben Angst, dass ihnen die Hand ausrutscht. Hilft den Druck abzubauen, indem sie die Angst mildert, den Gefühlen freien Lauf zu lassen.



Kraftformel

- Ich habe Mut
- Ich öffne mich
- Ich lasse fließen was fließen möchte

Mimulus (Gefleckte Gauklerblume, Nr. 20)

Unsere Kinder haben Angst vor benennbaren Dingen wie Gewitter, Monster, Tiere, Arztbesuche, Wasser oder vor dem Alleine sein. Sie klammern sich an die Bezugsperson, wenn Besuch kommt. Sie wollen keine Märchen hören von Hexen und Drachen. Kinder neigen zum Erröten. Sie trauen sich nichts zu, sind schüchtern. Sie haben Angst vor einer Situation, reden aber nicht darüber oder werden leicht krank. Mit Mimulus lernen die Kinder konstruktiv mit den Angstgefühlen umzugehen und helfen Mut und Tapferkeit zu entwickeln.



Kraftformel

- Ich bin tapfer
- Ich wage es
- Ich trete vor



Red Chestnut (Rote Kastanie, Nr. 25)

Diese Bachblüte wird bei Kindern wenig gebraucht. Trotzdem hilft die Blüte beim Abnabeln. Zum Beispiel wenn sie nicht in den Kindergarten möchten, weil sie nicht von Mama oder Papa loslassen können. Die Kinder haben eine sehr starke Bindung zu den Eltern. Sie haben Angst um ihre Eltern oder Geschwister und sie sind sehr mitfühlend.

Sicher sollten dann auch Mama/Papa Red Chestnut nehmen, falls das Kind unbewusst die Ängste von den Eltern übernimmt.

Diese Blüte ist vor allem auch für die Bezugsperson, wenn sie das Kind immer wieder zur Vorsicht ermahnt und dem Kind wenig Freiraum lässt aus Angst, dass es sich verletzen kann.



Kraftformel

- Ich bin bei mir
- Ich bleibe bei mir
- Ich bin ich und du bist du

Rock Rose (gelbes Sonnenröschen, Nr. 26)

Das Kind zittert, weint und schreit laut und klammert sich **panikartig** an die Eltern oder es wirkt wie versteinert oder flüchtet sich in eine Ecke und hält sich die Ohren oder Augen zu. Es hat feuchte Hände und Herzklopfen bis zum Hals. Die Blüte hilft besonders in akuten Fällen, beruhigt bei panischer Angst.



Kraftformel

- Ich komme durch
- Ich weiss es geht gut
- Ich überblicke die Situation

Star of Bethlehem (goldiger Milchstern, Nr. 29)

Seelenröster, verbessert die Verarbeitung von Schockerlebnissen, leise, schwache Stimme, Alpträume,

Kraftformel

- Ich empfinde
- Ich lebe
- Ich atme





SOS Tropfen, Globuli, Salben und Gel

Kleine Unfälle und andere plötzliche Erschütterungen bringen so manches Kind aus dem Gleichgewicht. Hier können die bekannten SOS Produkte (Tropfen, Salben, Gel oder Spray) helfen die belastende Situation gefasster zu überstehen (Prüfungsangst, warten beim Zahnarzt oder Unfallschock).

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| - Cherry Plum (6) | gibt Mut und Kraft |
| - Clematis (9) | ich sehe klar |
| - Impatiens (18) | Geduld und Vertrauen |
| - Rock Rose (26) | es kommt gut |
| - Star of Bethlehem (29) | Trostblüte, Seelentröster |

Blütenmischungen bei Prüfungsangst

- | | |
|----------------------|--|
| Elm und Larch | zur Stärkung des Zutrauens zu den eigenen Leistungen |
| Gentian | zur Überwindung der negativen Erwartungshaltung |
| Honeysuckle | zum Loslassen von negativen Erfahrungen |
| Mimulus | gegen die Angst zu versagen |
| Rock Water | wenn das Kind sehr ehrgeizig ist und alles perfekt machen möchte |