

# Leseprobe

© Beate Helm

Kalifornische Blüten und Bewusstseinsarbeit - Edelsteine, Aromatherapie, Meditation, Seelenreisen, Körper- und Energiearbeit, Malen & Astrologie

---

## Inhaltsverzeichnis

Dr. Edward Bach .....	
Die Nachfolger und Seelengefährten .....	
Die Einnahme von Blütenmischungen .....	
Aufbau des Buchs.....	
Entspannung vor der Seelenreise .....	
Chakrenarbeit und Einführung in die Psychologische Astrologie .....	
Die 103 kalifornischen Blüten.....	
ALOE VERA .....	
ALPINE LILY.....	
ANGEL'S TRUMPET .....	
ANGELICA.....	
ARNICA.....	
BABY BLUE EYES .....	
BASIL .....	
BLACK COHOSH.....	
BLACK-EYED-SUSAN .....	
BLACKBERRY .....	
BLEEDING HEART.....	
BORAGE .....	
BUTTERCUP.....	
CALENDULA.....	
CALIFORNIA PITCHER PLANT .....	
CALIFORNIA POPPY .....	
CALIFORNIA WILD ROSE .....	
CALLA LILY.....	
CANYON DUDLEYA.....	
CAYENNE.....	

CHAMOMILE .....  
CHAPARRAL.....  
CHRYSANTHEMUM.....  
CORN – Mais.....  
COSMOS .....  
DANDELION .....  
DEERBRUSH.....  
DILL.....  
DOGWOOD.....  
EASTER LILY.....  
ECHINACEA.....  
EVENING PRIMROSE .....  
FAIRY LANTERN .....  
FAWN LILY .....  
FILAREE .....  
FORGET-ME-NOT.....  
FUCHSIA.....  
GARLIC .....  
GOLDEN EAR DROPS.....  
GOLDENROD .....  
GOLDEN YARROW.....  
HIBISCUS.....  
HOUND’S TONGUE.....  
INDIAN PAINTBRUSH.....  
INDIAN PINK .....  
IRIS .....  
LADY’S SLIPPER.....  
LARKSPUR .....  
LAVENDER .....  
LOTUS .....  
LOVE-LIES-BLEEDING .....  
MADIA .....  
MALLOW .....  
MANZANITA.....  
MARIPOSA LILY .....  
MILKWEED .....

MORNING GLORY .....  
MOUNTAIN PENNYROYAL .....  
MOUNTAIN PRIDE.....  
MUGWORT.....  
MULLEIN.....  
NASTURTIUM.....  
NICOTIANA.....  
OREGON GRAPE .....  
PENSTEMON.....  
PEPPERMINT.....  
PINK MONKEYFLOWER.....  
PINK YARROW .....  
POISON OAK.....  
POMEGRANATE.....  
PRETTY FACE.....  
PURPLE MONKEYFLOWER .....  
QUAKING GRASS .....  
QUEEN ANNE’S LACE .....  
QUINCE.....  
RABBITBRUSH.....  
RED CLOVER.....  
ROSEMARY.....  
SAGE .....  
SAGEBRUSH.....  
SAGUARO.....  
SAINT JOHN’S WORT.....  
SCARLET MONKEYFLOWER .....  
SCOTCH BROOM.....  
SELF-HEAL.....  
SHASTA DAISY .....  
SHOOTING STAR .....  
SNAPDRAGON.....  
STAR THISTLE.....  
STAR TULIP .....  
STICKY MONKEYFLOWER.....  
SUNFLOWER.....

SWEET PEA .....	
TANSY.....	
TIGER LILY .....	
TRILLIUM.....	
TRUMPET VINE.....	
VIOLET .....	
YARROW .....	
YARROW ENVIRONMENTAL SOLUTION YES .....	
YELLOW STAR TULIP.....	
YERBA SANTA .....	
ZINNIA .....	
Zuordnungen von A-Z.....	
Der feinstoffliche Körper .....	
Die sieben Chakren .....	
Einführung in die Psychologische Astrologie .....	
Die 12 astrologischen Grundenergien .....	
Literaturhinweise / Fotos.....	

---

## ECHINACEA – Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea)



### DIE PFLANZE

Der Rote Sonnenhut gehört zur Familie der Korbblütler. Seine Blüten bilden Köpfchen am Ende der bis zu einem Meter hoch wachsenden Stängel. Am Ende der Köpfchen befinden sich die langen und nach unten gebogenen Zungenblüten.

Echinacea ist eine alte, bekannte Heilpflanze zur Stimulierung des Immunsystems. Die Indianer Nordamerikas haben sie bei Hautverletzungen, Wunden und Schlangenbissen genutzt. Sie findet auch heute noch ihren Einsatz bei Entzündungen, Fieber, Pilzerkrankungen und zur Vorbeugung im Winter, um sich vor Erkältungen zu schützen.

## DIE BLÜTENESSENZ

Thema: Abwehrkräfte in schwierigen persönlichen und kollektiven Situationen

Lichtseite: Fähigkeit, in extrem belastenden und destruktiven Situationen seine Würde zu wahren.

Schattenseite: Gefühl der Ohnmacht und Wehrlosigkeit gegenüber inneren und äußeren zerstörerischen Kräften.

Vision und Lernaufgabe: Heilung zulassen. Seinen innersten, unversehrbaren Kern spüren und Wege finden, sich gegen weitere tiefgreifende Verletzungen zu wehren und zu schützen.

„Ich spüre meine Lebensgeister wieder. Ich schütze mich und bewahre meine Würde.“

Im Vergleich zur Blütenessenz Garlic (Knoblauch), die bei Mangel an Abwehrkräften aufgrund zu hoher Sensibilität wirkt, geht die Wunde und das Heilungspotenzial bei Echinacea tiefer. Wenn wir diese Blüte brauchen, fühlen wir uns ganz grundlegend in unserer Würde verletzt. Die derzeitige Situation geht uns richtig an die Substanz.

Möglicherweise schwelt schon sehr lange und eindringlich eine unverarbeitete Verletzung unseres innersten Kerns, unserer Würde als Mensch und Individuum, die uns so schwer geschwächt hat, dass wir den Eindruck haben, uns gegen nichts und niemanden mehr wehren zu können. Wir haben keine Kraft mehr. Innen ist alles tot, aber wir funktionieren weiter.

Anfangs vielleicht noch mit übersteigertem, kompensatorischem Selbstbewusstsein, später erledigen wir nur noch roboterhaft unsere Aufgaben, ohne jede innere Beteiligung. Der Bezug nach innen, nach oben, zu welcher Nährquelle auch immer ist verloren gegangen. Was uns noch hält ist der automatisch ablaufende Überlebensinstinkt unseres Körpers, der aber auch nachlässt, da der Zugang zu echten Kraftquellen abgeschnitten ist.

Dadurch wird zunehmend die Bahn frei für Erkrankungen. Eine effektive Abwehr ist auch auf der körperlichen Ebene nicht mehr machbar. Wir fühlen uns ausgeliefert, hilflos und ohnmächtig auf allen Ebenen und lassen uns irgendwann wehrlos in den Strudel wachsender selbstzerstörerischer Energien hinabgleiten. Der Zustand ist ernst. Wir haben keinen Bezug mehr zu unserer Identität und können sie deshalb auch nicht spüren, nähren und durchsetzen. Ursache können neben der dauernden Schwächung durch unbewusst oder auch bewusst wahrgenommene Erniedrigungen unserer selbst auch entsprechende Zustände im Kollektiv sein (Missachtung aller Mitarbeiter der Firma, der Arbeiterschaft allgemein, der Würde von Frau oder Mann, der Unversehrtheit von Körper und Seele bei Kindern, gewaltsame Kriegszustände, Vergiftung, Verseuchung und Vergewaltigung der Natur, der Mutter Erde).

Sensible Menschen spüren diese Entmachtung, die Entwürdigung, die zerstörerischen Kräfte, auch wenn sie selbst nicht betroffen sein sollten, und leiden genauso darunter, als beträfe es sie selbst. Sie können sich nicht abgrenzen. Es gibt heute genügend Missstände, die sensible Menschen unterschwellig aufnehmen und von denen sie belastet werden. Das betrifft uns letztendlich alle und schwächt auch bei größter nach außen getragener Raubeinigkeit jeden von uns.

Schlimmer ist natürlich die eigene, persönliche Entehrung, die kollektive wird sie allerdings noch verstärken. Da diese Erfahrungen, die im persönlichen Bereich oft als beschämend und beschmutzend wahrgenommen werden, unerträglich sind, werden sie auch erst im Extremfall, wie Krankheit, Burnout, Zusammenbruch und Suizidalität, während des Heilungsprozesses wieder in Erinnerung gerufen. Feinstoffliche Heilweisen wie Blütenessenzen, Meditation und vor allem homöopathische Hochpotenzen können sanft, aber sicher Heilung mit sich bringen, ohne dass eine evtl. retraumatisierende direkte Konfrontation mit dem Vergangenen notwendig ist. Es wird aber auf jeden Fall spürbar, was an Gefühlen verdrängt worden ist. Bei auftauchenden Gefühlen, die überfordern, gilt es, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Gesundung heißt hier, es auszuhalten, was gewesen ist oder wie die Welt heute, auch im zwischenmenschlichen Bereich und Miteinander tickt. Es ist, wie es ist. Und wir haben uns genau diese Zeit und dieses Leben ausgesucht, um unsere Lektionen zu lernen. Dazu gehört immer die Art der Wahrnehmung und wie wir mit den Dingen umgehen. Echinacea hilft, unseren tiefsten Kern zu spüren und zu schützen, uns überhaupt zu schützen gegenüber destruktiven Energien, die uns an die Substanz gehen. Wir können zwar das Resonanzgesetz analysieren und auswerten (wie innen, so außen), aber das ist nur die halbe Wahrheit. Es bleibt uns dennoch das Recht, uns abzugrenzen, nein zu sagen, einen Schutzwall, einen Bannkreis um uns aufzubauen, um nicht energetisch wie ein Blatt im Wind von den Außener eignissen umhergeweht zu werden. Es ist unser Lebensrecht, unsere Identität und Würde zu kennen und zu schützen.

Im positiven Echinacea-Zustand ist uns das bewusst geworden und wir sind aus den Tiefen des Strudels der zerstörerischen Kräfte wieder aufgestanden, seien es unsere eigenen oder die der anderen gewesen. Wir haben uns innerlich wieder zusammengesetzt aus den umher liegenden Stücken und sind stärker daraus hervorgegangen, als wir es vorher waren. Wir wissen ganz tief, was es an destruktiven, entwürdigenden Kräften gibt, zählen sie zum Leben dazu, erkennen schneller ihr Vorhandensein und haben Wege gefunden, mit ihnen bewusst umzugehen.

Nicht indem wir ihnen den Kopf abschlagen, aus dem nur zwei neue wachsen werden, sondern indem wir sie bewusst konfrontieren, Aug in Aug, und ihnen sagen: ja, ich sehe euch und ihr gehört auch zum Leben, auch zu meinem. Aber heute weiß ich mich zu schützen nach innen und nach außen. Ich weiß meine Identität, meinen innersten Kern zu nähren und zu stärken. Ich wandle mich gerne, aber durch ein menschliches, menschenwürdiges Verabschieden von Überholtem und anschließendes Aufstehen zu einem neuen Menschen in einer neuen Lebensphase. Mein innerster Kern, meine Würde ist unantastbar.

Echinacea ist deshalb nicht nur auf der körperlichen Ebene ein Mittel zur Aktivierung unserer Abwehrkräfte, sondern wirkt als Blütenessenz tief in unser Energiesystem, in unsere geistige und emotionale Welt ein. Sie lässt uns wieder zum Eigenleben erwachen, Selbstbehauptung und das Recht, hier ein sinnvolles und selbstbestimmtes Leben zu leben. Wir spüren, einen heilenden, vielleicht auch heiligen Schutzwall in dieser schwierigen Zeit des Wandels, der Zuwendung zu einer neuen Vision in einer neuen Welt, in und um uns entstehen.

Auch Kinder und Jugendliche mit einer sehr hohen Sensibilität für kollektive Missstände und Katastrophen können Echinacea gebrauchen, genauso wie nach tief entwürdigenden Erfahrungen, die ihnen langfristig an die Substanz gehen (dauerhafte Hänseleien, Schlägereien/Raufereien, aus denen sie immer als Verlierer, der verlacht wird, hervorgehen. Sexueller Missbrauch).

## FEINSTOFFLICHE UNTERSTÜTZUNGEN

### Edelsteine

Braunroter Jaspis (erdige Feuerkraft); Rhodonit, Rubin (Herzenskraft); Goldberyll (Sonnenlicht), Feueropal (Lebenskraft und Lebensfreude)

### Ätherische Öle

Rosmarin, Kampfer (Vorsicht abortiv! Nicht in der Schwangerschaft anwenden!), Knoblauch, Melisse

## BEWUSSTSEINSARBEIT

### Körper- und Energiearbeit

Arbeit mit dem Solarplexus- und dem Halschakra. Bei Trauma: orangefarbener Aura-Soma-Pomander. Zur Reinigung: weißer Aura-Soma-Pomander. Heilende Laute (Tao Yoga). Sonnenlicht. Sich von außen von liebenden Händen mit Energie versorgen lassen (Reiki o.a.). Erste Hilfe: Arme geschlossen nach vorne strecken und dann wie beim Brustschwimmen zur Seite soweit es geht und dabei sagen: Bis hierhin und nicht weiter. Mehrmals wiederholen. Oder frei nach Rudolf Steiner: Die äußere Hülle meiner Aura verdichte sich. Sie umgebe mich wie eine undurchdringliche Hülle gegenüber allen äußeren Einflüssen und Gedanken. Sie öffne sich allein der göttlichen Weisheit (oder nach Wunsch: Wahrheit, Liebe...) Irgendwann, wenn es stimmig ist: Sich und anderen vergeben. („Es darf gewesen sein. Es ist für mich jetzt zu Ende“).

#### Malthemen

Phönix aus der Asche nach schwierigsten, erniedrigenden Lebensphasen  
Meine Würde ist unantastbar.

#### Seelenreise

Reise zum/r inneren Heiler/in: wie und wo lebt er/sie? Wie sieht er/sie aus? Ihn/sie einfach auf sich wirken lassen. Dann um Hilfe und Information fragen, wie die schwere Verwundung bis in den innersten Kern hin, die Beschämung, das Zerstörerische in und um sich bewältigt werden kann. Wie man sich in Zukunft ganz konkret davor schützen und abschirmen kann? Wie könnte man das Destruktive den zutiefst zerstörerischen Kräften zurückgeben und bei ihnen belassen? Wie soll man in der individuellen bzw. kollektiven Situation, die so sehr schwächt und an die Substanz geht, handeln, sich abgrenzen und in neuer Weise verhalten?

#### Meditation

Innere Energie wieder aufbauen: Mantren still oder laut rezitieren  
Hara-Arbeit. Erst die Solarplexus-Region wieder stärken und stabilisieren, dann Herzarbeit, z. B. Kontemplation auf das Mantra „Liebe“ (Einatmen: Lie, Ausatmen: be).

#### Astrologische Zuordnungen

Alle Plutokonstellationen und –Auslösungen, insbesondere Sonne-, Mond-, Venus-, Mars/Pluto; verstärkt, wenn auch noch Neptun beteiligt ist.

---

EVENING PRIMROSE – Nachtkerze (*Oenothera hookeri*)



## DIE PFLANZE

Die Nachtkerze hat schmale, lanzettenförmige, leicht behaarte und deshalb silbrig scheinende Blätter und trägt gelbe Blüten, die sie erst in der Dunkelheit öffnet. Sie kann auf rauem Grund und selbst in Steinspalten gedeihen. Es gibt sogar eine Art, die in der Wüste wächst. In der Kosmetik wird das Nachtkerzenöl bei sehr trockener Haut zur Pflege eingesetzt.

## DIE BLÜTENESSENZ

Thema: Wiedererwachen der Gefühlswelt

Lichtseite: Verantwortungsbewusste, reife und zuverlässige emotionale Verbindungen eingehen.

Schattenseite: Unverarbeitete emotionale Wunden aus der Zeit im Mutterleib und im Säuglingsalter. Ängste und innere Härte entwickeln, um sich vor weiteren seelischen Verletzungen zu schützen.

Vision und Lernaufgabe: Die frühen Verletzungen hinter sich lassen, für die bisherigen Schutzmechanismen dankbar sein und sie verabschieden. Mutter für sein inneres Kind sein und dadurch emotional erwachsen werden.

„Ich versorge mein inneres Kind mit allem, was es sich wünscht. Ich öffne mich endlich für meine wirklichen Gefühle und Bedürfnisse. Ich kümmere mich zuverlässig und in meiner ganz eigenen Art um mich und andere.“

Die Nachtkerze ist auf kargsten Böden lebensfähig und zeigt ihre Blüten erst im Schutz der Dunkelheit. Darin erkennt man schon ihre Wirkung als Blütenessenz, die sich auf emotionale Wunden und den aus Angst daraus erwachsenen Schutzpanzer bezieht.

Die Ursachen für einen blockierten Evening Primrose-Zustand liegen sehr weit zurück und nehmen ihren Anfang im Mutterleib, bei der Geburt, vielleicht schon bei der Zeugung, falls sie lieblos oder entwürdigend war.

Ein Fötus und später der Säugling sind in so tiefer Verbindung und Einheit mit der Mutter, dass sie jedes ihrer Gefühle aufnehmen und davon mitgeprägt werden. Belastungen, Traurigkeit, Enttäuschungen, vielleicht auch eine bewusste oder unbewusste Abneigung gegen die Schwangerschaft nimmt der Fötus energetisch auf und fühlt sich entweder von den negativen Stimmungen bedrückt oder schon im Mutterleib abgelehnt. Es kommt als ungeliebtes Kind auf die Welt. Oder es erlebt eine sehr schwierige Geburt als ersten Eindruck seines Daseins, das schon ab diesem entscheidenden Moment Kampf, Frustration, Qual und Anstrengung bedeutet. Durch diese Brille sieht er auch weiterhin das Leben. Er filtert alles heraus, was in diese Wahrnehmung passt. Die grundlegende Störung betrifft die Mutter-Kind-Einheit, das Urvertrauen, besonders in Bezug auf Bindungen. Wenn dieser Mensch sich später auf Kontakte, Freundschaften und vor allem auf Liebesbeziehungen einlassen möchte, werden unterschwellig immer wieder die Bilder und Eindrücke abgerufen, die er als Fötus, bei der Geburt und/oder im Säuglingsalter abgespeichert hat, zusammen mit dem daraus entstandenen Glaubenssatz: Bindung heißt schmerzhaftes Trennung und das Gefühl, nicht gewollt oder nicht geliebt zu sein. Entweder entwickeln sich Beziehungen immer wieder in diese Richtung oder sie werden gar nicht mehr angefangen bzw. man sucht sich unbewusst Situationen aus, in denen eine Beziehung zwar eigentlich gewollt, aber „leider“ nicht möglich ist (verheiratete Männer/Frauen, der/die Ausgewählte wohnt auf einem anderen Kontinent usw.). Der Trennungs- oder Ablehnungsschmerz sitzt so tief in jeder Zelle, dass der Aufbau einer tiefen emotionalen Nähe und Verbundenheit zwar mit jeder Faser gewünscht und ersehnt wird, aber die Angst größer ist und sich durchsetzt.



Eine weitere Möglichkeit, mit dieser quälenden Ambivalenz umzugehen, besteht in der Abwendung von dem Thema Bindung und Liebesbeziehung. Man geht mit der festen Überzeugung durchs Leben, eigentlich gar kein Interesse an einer festen Partnerschaft oder tiefen Freundschaft zu haben, sondern viel besser alleine zurechtzukommen. Dann ist man schließlich frei, ungebunden und in seiner Kraft. Man braucht nicht unnötig Zeit, Energie und Herzblut für etwas zu verschwenden, das ohnehin nicht funktioniert. Die anderen lassen sich ja nur auf eine Beziehung ein, weil sie nicht alleine klar kommen. In diesem Zustand meint man, wunderbar alleine leben zu können. Das ist eine Schutzbehauptung, aus einem tiefen Verlassenheitsschmerz heraus und der Angst, diesen noch einmal erleben zu müssen. Wenn die Distanz zu den eigenen Gefühlen schon so weit gediehen ist, oder wenn die Angst durch Auswahl unerreichbarer Partner oder eine andere entsprechende Form gelebt wird, kann Evening Primrose sanft, ganz sanft an den Ort zurückführen, der die ganze Zeit mit aller Kraft geschützt und verschlossen gehalten wird: zu seinem Herzen. Bis dahin sind viele Schutzzäune aus dem Weg zu räumen, die bisher einen so wichtigen Sinn erfüllt haben, weshalb sie mit großer Dankbarkeit beiseitegeschoben werden sollten.

Es kann zudem traurig machen, wenn man sieht, wie lange man sich vor Nähe und Verletzlichkeit hat schützen müssen, weil der Abweisungsschmerz im Mutterleib, die schwierige Geburt oder Zeit danach so tief gesessen haben und nie verarbeitet werden konnten. Wenn uns Evening Primrose begegnet, ist es an der Zeit und wir sind auch bereit, uns getragen und geführt von dieser starken Blütenkraft unserem Herzen und allem, was darin festgehalten wird, anzunähern und das Dunkel durch das strahlende Gelb der Pflanze erhellen und heilsam ausleuchten zu lassen. Dieser Prozess dauert und findet genau in den zeitlichen Schritten statt, wie wir es verarbeiten können. Dabei kommen wir auch an unsere wahren Bedürfnisse nach Nähe und Austausch von Liebe heran, die wir zu unserem Schutz die ganze Zeit nicht haben wahrnehmen wollen.

Auch bei dieser Blüte gilt: Es ist heute anders. Wir sind jetzt groß und erwachsen. Wir sind nicht mehr ausgeliefert. Wir können für uns und den traumatisierten Teil des inneren Kindes sorgen und unsere schützende Hand darüber halten. Auch wenn es Geduld kostet, bis sich dieser Teil im schützenden Dunkel der Nacht, des Rückzugs, der therapeutischen Hilfe traut, sich zu zeigen. Er muss erst lernen, seiner neuen Mutter zu vertrauen. Je mehr das geschieht, je stärker ein vertrautes, stabiles Band zur eigenen Mütterlichkeit hergestellt ist, je mehr die Verbindung zur äußeren Mutter in den Fluss gebracht wurde (wenn z. B. eine frühe Trennung von der Mutter stattgefunden hat: „Danke dass Du mir das Leben geschenkt hast, den Rest mache ich jetzt alleine.“ oder wenn die Mutter das Kind in der Schwangerschaft nicht wollte: „Danke dass Du mir trotzdem das Leben geschenkt hast und dass Du für mich da warst. Ich sehe Deine Abneigung gegen die Schwangerschaft und lasse sie bei Dir. Ich bin Dein Kind und Du bist meine Mutter und das wird auch immer so sein.“), umso mehr geschieht ganz von selbst eine Offenheit für neue Kontakte und für eine echte Bindung und Liebesbeziehung. Es ist schon ein großer Schritt getan, sich das Bedürfnis danach einzugestehen. Wenn dann ein passender Partner den Weg kreuzt und man sich langsam auf ihn einlässt, kommt man seiner inneren Heilung immer näher.

Im positiven Evening Primrose-Zustand kennen wir die alten Wunden und den alten Schmerz. Er gehört zu uns und darf jetzt aber vorbei sein. Die Blüte hat in der Dunkelheit ihren Dienst getan, unsere Wunden mit leuchtendem Gelb berührt und den Weg zur Heilung frei gemacht. Ab jetzt können wir es wirklich alleine, nämlich die Öffnung für eine neue Liebe, die Zugang zu unserem Inneren finden darf und kann, genauso wie unsere eigene Liebe, unsere seelische Wärme fließen und sich verströmen kann.

Neugeborene können nach einer schweren Geburt oder schwierigen Zeiten der Mutter in der Schwangerschaft Evening Primrose sehr gut gebrauchen. Auch (Klein-)Kinder mit diesen oder anderen Erfahrungen, in denen die Bindung zur Mutter zu früh oder zu lange unterbrochen wurde (z. B. Freigabe zur Adoption, sehr früher Krankenhausaufenthalt) können sehr gut mit

Evening Primrose versorgt werden.

## FEINSTOFFLICHE UNTERSTÜTZUNGEN

Edelsteine

Rhodochrosit, Thulit, Dolomit

Ätherische Öle

Rose, Neroli, Iris

## BEWUSSTSEINSARBEIT

Körper- und Energiearbeit

Sanftes Rebirthing. Arbeit mit dem Herzchakra

Rückführung in den Mutterleib und zur Geburt mit einem professionell dafür geschulten Therapeuten

Ggf. Traumatherapie

Systemische Aufstellungen

Das innere Kind Briefe schreiben lassen, an die wirkliche Mutter, ohne sie unbedingt abzuschicken, und an die Mutter in sich selbst.

Malthemen

Im Mutterleib

Auf dem Weg nach draußen in die Welt

Mutter-Kind in liebender, nährenden Verbundenheit

Eine Liebesbeziehung mit Nähe und Vertrautheit

Seelenreise

Reise an den inneren Ort unserer wahren Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume

Sie wahrnehmen und ins Bewusstsein sinken lassen. Dann Ideen entstehen lassen, mit welchen ersten Schritten man ihnen näher kommen kann.

Meditation

Regelmäßig, täglich zu einer bestimmten Zeit eine Zusammenkunft mit dem inneren Kind.

Kommen lassen, was kommen will. Sich zeigen lassen, was es einem zeigen will.

Astrologische Zuordnungen

Mond-Saturn, Mond/Uranus, Mond/Neptun, Mond/Pluto. Auch Waage-Venus mit Saturn, Uranus, Neptun und Pluto

---

## MANZANITA - Klebrige Bärentraube (*Arctostaphylos viscida*)



### DIE PFLANZE

Die Bärentraube wächst an einem niedrigen Spallierstrauch mit lederartigen, dicken Blättern und kleinen, krugförmigen, weiß-rosa Blüten in nickenden Trauben. Aus ihnen entstehen scharlachrot glänzende Steinfrüchte mit mehligem Fleisch. Als Heilpflanze wird sie bei Blasen- und Nierenbeschwerden eingesetzt.

### DIE BLÜTENESSENZ

Thema: Annehmen des physischen Körpers

Lichtseite: In liebevoller Verbindung mit seinem Körper sein.

Schattenseite: Entfremdung von seinem Körper. Selbstzerstörerische Idealbilder.

Vision und Lernaufgabe: Seine Idealbilder hinter sich lassen und seinen Körper so wahrnehmen und lieben, wie er ist. Ihn als Quelle der Lust und Lebensfreude wiederentdecken. Ihn mit Liebe regelmäßig nähren und pflegen.

„Ich spüre meinen Körper und verwöhne ihn mit allen Mitteln.“

Die Manzanita-Blütenessenz ist angezeigt, wenn kein nährender Kontakt zum Körper besteht. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Oft ist der Tag mit seinen Anforderungen so ausgefüllt, dass keine Zeit für körperliche Bewegung bleibt. Es besteht nicht einmal mehr die Wahrnehmung für körperliche Empfindungen und Warnsignale. Der Körper wird gesättigt, meist recht beliebig, Hauptsache das Hungergefühl ist gestillt, und dann geht es weiter im Tageswerk. Ansonsten erhält er bestenfalls noch Aufmerksamkeit, wenn man feststellt, dass die Kleidung nicht mehr passt, oder wenn man auf Braut-/Bräutigamschau ist und eine halbwegs gute Figur abgeben möchte.

Da unser System auf Überleben ausgerichtet ist, vollbringt dieser Körper einen Kraftakt nach dem anderen und kann sehr lange die Missachtung seiner Bedürfnisse ausgleichen. Er kompensiert hervorragend falsche Körperhaltungen, einseitige Ernährung, ein Übermaß an Genussgiften, Mangel an Bewegung, flache Atmung und das Fehlen regenerierender Entspannung, die nicht mit dem schiefen, in sich zusammengekauerten Sitzen vor dem Fernseher verwechselt werden sollte. Es dauert lange, bis die negativen Einflüsse seine Kompensationsstrategien zum Erliegen bringen und wir erkranken.

Manzanita ist eine große Unterstützung, wenn uns dieser Raubbau am physischen Leib auffällt und wir achtsamer mit ihm umgehen wollen. Sie bringt wieder in Verbindung mit seinen Bedürfnissen und Rhythmen. Mit jeder Maßnahme, mit der wir ihn nähren und pflegen, nähren und pflegen wir uns selbst, denn er ist keine abgetrennte Masse, sondern die feste, sichtbare

Materie unseres Wesens. Ein gut ernährter, regelmäßig entsäuerter, durchatmeter und bewegter Körper schenkt uns diese Aufmerksamkeit mit Wohlbefinden und Gesundheit zurück. Manzanita verbindet uns wieder mit dem Tempel unseres Wesens, öffnet uns für seine Notwendigkeiten, nicht aus Pflicht, sondern aus Lust heraus und vor allem aus Fürsorge für uns selbst.

Manzanita bringt zudem Menschen in ihr Körpergefühl zurück, die sich aus spirituellen Gründen von ihm abgewendet oder entfernt haben.

Unterstützung bringt Manzanita auch für Menschen, die sich zu extrem mit ihrem Körper befassen, Kalorien zählen, Hungerkuren machen oder sich im Diätmarathon befinden, um der gerade gängigen Körpernorm zu entsprechen, die an jeder menschlichen Realität vorbei geht.

Auch Frauen, die sich ihrer Weiblichkeit und allem, was dazu gehört, entziehen wollen und deshalb ein kurvenloses Neutrum sein möchten, können durch Manzanita wieder mehr zu ihrer Identität als Frau geführt werden, die sie dann ganz individuell für sich formulieren können. Es muss kein Abbild von Mutter oder das Gegenteil davon sein. Es darf der eigene Weg beschritten werden, den zu erkennen durch die Verbundenheit mit ihrem Körper vereinfacht wird.

Manzanita öffnet auf sehr unterschiedlichen Problemfeldern der heutigen Zeit den Weg zu unserem Körper und schafft die Fähigkeit, ihn liebevoll zu nähren. Im positiven Seelenzustand wissen wir, was unserem Körper gut tut, und versorgen ihn regelmäßig damit. Wir genießen es, ihn zu verwöhnen, und fühlen uns eins mit ihm, wie er auch gerade gebaut sein mag.

Bei Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen oder auf dem Weg dorthin stellt Manzanita neben der Psychotherapie eine wichtige zusätzliche Unterstützung dar. Wie auch bei jeder anderen Art der Unzufriedenheit mit seinem Erscheinungsbild oder bei körperlicher Entstellung.

## FEINSTOFFLICHE UNTERSTÜTZUNGEN

Edelsteine

Achate, Honigcalcit

Ätherische Öle

Jasmin, Vetiver (für Frauen), Zeder (für Männer)

## BEWUSSTSEINSARBEIT

Körper- und Energiearbeit

Jede, die individuell Spaß macht. Bewusste Bewegung in der Natur und frischen Luft. Massagen, um Berührung „dieses Körpers“ wieder zulassen und annehmen zu können.

Malthema

Selbstbild

Seelenreise/Visualisierung

Körper externalisieren, indem man ihn auf einen Stuhl gegenüber vor sich setzt, und mit ihm in Kontakt und Dialog treten. Ihn fragen, wie es ihm geht, was er sich wünscht, wie man ihn versorgen, nähren verwöhnen kann. Sich dann auch selbst auf diesen Stuhl setzen, auf dem bisher der Körper saß, und spüren, wie es ihm geht und wie er sich fühlt und wie er gerne behandelt werden möchte. Wenn man möchte kann man das – jetzt als Körper auf dessen Stuhl – sich selbst erzählen, der man jetzt auf dem Stuhl gegenüber als Britta oder Josef sitzt. Diesen Austausch von beiden Seiten her regelmäßig pflegen.

Meditation

Jede Art von Körpermeditation

Astrologische Zuordnungen

Mars/Pluto, Mond/Pluto, Waage-Venus-Pluto bei starker bis selbstzerstörerischer Selbstkontrolle. Mars/Neptun, wenn spirituell vom Körper abgehoben oder allgemein nie richtigen Kontakt zu ihm gehabt. Mars-Zwillinge-Merkur, Mars/Uranus sowie Waage-Venus-Uranus und -Zwillinge-Merkur beim Wunsch nach Geschlechtsneutralität.

---

Die Selbstbehandlung mit Kalifornischen Blütenessenzen ersetzt nicht den Arzt oder Psychotherapeuten!