



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Feuer-Element und die Liebe zu sich selbst

Dem Frühling als fruchtbarer Jahreszeit folgt die Hitze des Sommers. Gleichsam wie Holz im Feuer verbrennt, so ist auch die Wandlung des Elementes Holz in das Element Feuer zu verstehen. Die Sonne steht am höchsten, es ist Mittag und heiß – die Energien befinden sich hier in einem absoluten Yang und haben die Farben vom Grün ins Rot transformiert. Gleichzeitig ist es aber auch die Zeit, in die die meisten Feste fallen. Es wird gefeiert, gesungen und getanzt, viel gelacht und auch geliebt.

Im Menschen manifestiert sich das Feuer-Element im Blut und in den Adern, im Herzen und im Dünndarm. Im Geist bringt es die Freude und das Lachen hervor und erzeugt in uns ein Gefühl von innerer Harmonie und Liebe zu allem, was ist.

Zeigt sich das Feuer aber zum Ungleichgewicht, kann ein Zuviel an Hitze ein Ausdruck von Krankheit werden. Hohes Fieber, Entzündungen im Körper oder unangenehmes Herzrasen können beispielsweise die schlimmen Folgen davon sein. Im Geistigen können Hysterie und Nervosität, aber auch Überempfindlichkeit entstehen. Eine emotionale Zuwendung, herzlicher Austausch und Einfühlbarkeit bringen die lodernen Feuerenergien wieder ins Gleichgewicht und führen zu innerlicher Ausgeglichenheit.

Aber auch die Liebe zu sich selbst sollte man nicht unterschätzen. Sie kann sich als Heilmittel für das Herz erweisen. Ausführlicheres zu der Thematik „Das Herz als Yin-Organ und Yin-Meridian im Feuer“ gibt es in der nächsten Sonntagsbeilage der neuen KÄRNTNER TAGESZEITUNG, der „Auszeit“.

Mehr zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der KTZ unter www.ktz.at.

b.martinschitz@gmx.at

Blüten gleichen

Ängste, Zweifel, Lernschwierigkeiten – Bachblüten sind in jeder Lebenslage eine Hilfe. Nicht umsonst behauptete einst der Entdecker der Blütenenergie, Dr. Edward Bach, dass die 38 Bachblüten in jede Hausapotheke gehören.

VON BETINA GERMANN

Die Angst ist für uns Menschen wohl die größte Triebkraft. Sie kann einerseits nützlich sein, um uns selbst zu schützen und vor unangenehmen Dingen zu bewahren; fängt sie uns jedoch zu beherrschen an, ist sie ein unangenehmer Wegbegleiter. Bachblüten können hierfür eine wertvolle Stütze im Leben sein, sie helfen bei jeglichen Problemen im Alltag.

So wirkt die Blütenenergie der Mimulus (Gauklerblume) bei allen konkreten Ängsten, beispielsweise vorm Zahnarzt



oder vorm Fliegen. Aspen (Zitterpappel) gleicht vage, nicht benennbare Ängste aus – wenn man beispielsweise Ängste verspürt und

nicht weiß, woher sie rühren. Oft gesehen bei Kinder, die nur mit Licht oder bei offener Tür einschlafen können. Panische Angst, wie sie jeder von uns in verschiedenen Lebenssituationen kennt, wird mit Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen) behandelt. Bei Lernproblemen und verzögerter Entwicklung bei Kindern wirken Chestnut Buds (Rosskastanienknospe) Wunder. Der unruhige Geist, der Gelerntes nicht umzusetzen vermag, braucht diese Blüte. Cle-

Körperübung: Aktivierung des Feuerelements

Durch die Visualisierung der „Aktivierung des Feuerelements“ kann echte Feuerenergie in uns geweckt beziehungsweise wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Das Herz findet somit sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene Ausgleich. Durch regelmäßige Übungen kön-

nen Herz- und Hitzestörungen mit der Zeit gelindert und emotionale Einengungen überwunden werden. ■ Begebe dich in einen Meditationsitz deiner Wahl – um die Energien zu verstärken, kannst du dich auch in die Nähe eines Lagerfeuers oder unter die Sonne setzen. Atme in tiefen Zügen ein und

aus. Spüre zuerst wieder eine gute Verwurzelung mit der Erde und visualisiere dann das Feuer und die Sonne. Spüre, wie die Kraft dieser Energiequellen langsam über deine Handzentren in der Mitte deines Handtellers in dich einfließen. Stell dir vor, dass diese Wärme von den Händen langsam nach oben fließt, zuerst über die Unterarme, dann über die Oberarme und über den Brustkorb. Spüre nun, dass diese kraftvolle Energie inmitten deines Brustkorbs zusammenfließt und so dein Herzzentrum speist. Bleib einige tiefe Atemzüge in dieser Vorstellung, dann spüre, wie sich diese Wärme vom Herzzentrum wieder ausbreitet und deinen gesamten Körper von diesem Zentrum aus auflädt und sich immer weiter ausbreitet, bis weit über deinen Körper hinaus. Wie das Element Feuer, das alles in Flammen setzen kann, so stell auch du dir vor, dass sich deine Feuerenergie als Form von Mitgefühl und Verständnis auf deine umliegende Natur und alle Lebewesen ausbreitet.



Unbehagen aus

matis (Weiße Waldrebe) wird eingesetzt, wenn jemand durch Tagträume und Luftschlösserbauen am realen Leben nicht teilnimmt. Oft gesehen bei Kindern, die in der Schule Konzentrations-schwierigkeiten haben. Wenn wir kopfmüde sind und uns die geistige Lebendigkeit fehlt, gibt uns Hornbeam (Weißbuche) wieder Frische. Olive ist eine der wichtigsten Energieblüten: Alles ist zu viel – der Job, die Kinder, der Haushalt, die Firma. Wir haben keine Lust mehr auf Aktivität, ziehen uns zurück – ein beginnendes Burn-out. Olive zusammen mit Oak (Eiche),

Elm (Ulme) und Hornbeam (Hainbuche) kann hierfür eine wahre Powermischung sein.

Essstörungen

Menschen, welche Nahrung nicht nur als Mittel zum Zweck zuführen, können Bachblüten helfen. So braucht der Kummeresser Chicory (Wegwarte), der Belohnungesser Heather (Heidekraut), der Schlinger Impatiens (Drüsen tragendes Springkraut), der Vieleser Chestnut Buds (Kastanienknospen), der übergewichtige Schutzmantelesser Centaury (Tausendgüldenkrout) oder Aspen (Espe).

Wenn bei Liebeskummer Wut, Eifersucht und Hass das Herz verdunkeln, benötigt man dringend Holly (Stechpalme). Holly öffnet das Herz und gibt einem die Liebesfähigkeit zurück.

Dr. Edward Bach wünschte sich seine 38 Blüten in jede Hausapotheke, um bereits innerhalb der Familie Alltagskrisen, Sorgen, Probleme und Ängste leichter bewältigen zu können. Es lohnt sich, die faszinierende Welt der Blüten kennenzulernen!

Klassische Ausbildung: Bach-Blüten-therapie, Forschung und Lehre, Mechthild Scheffer IMS: www.bach-bluetentherapie.com; WIFI Kärnten: www.wifikaernten.at.

Auszug Therapeuten

Dr. Patricia Winkler-Payer, 9020 Klagenfurt, Telefon 0463/516926.

Dr. Anita Wieland, 9020 Klagenfurt, Telefon 0664/2619840.

Dr. Karin Heigl, 9400 Wolfsberg, Telefon 04352/35431.

Ilse Schindler, 9500 Villach, Telefon 0650/7077407.

Karina Kirecci, 9500 Villach, 0650/7999900.

Simone Kotnik, 9150 Bleiburg, Telefon 04235/4031.

Doris Janesch, 9100 Völkermarkt, Telefon 04232/51438.

Mag. Isabella Smoliner, Faak/See, Telefon 04254/211165.

Sonja Trojer, 9631 Jenig, Telefon 0664/8418707.



Gauklerblume



Heidekraut



Hainbuche



Kastanienknospe



Stechpalme



Zitterpappel



Eiche



Ulme



Gelbes Sonnenröschen



Olive



Weiße Waldrebe



Wegwarte



Tausendgüldenkrout



Springkraut

Anzeige

Advertisement for Wuestenrot featuring an apple with 'BIS € 1000 GESUNDEN BONUS' and the text 'Ihre Gesundheit ist uns viel wert! Nähere Informationen finden Sie unter www.wuestenrot.at'

Advertisement for Wuestenrot with the logo and the text 'Wostenrot Wozu hat man Freunde'