



Frieden schaffen
zum Wohl von Mensch, Tier und Umwelt
nach der Lehre von Dr. Edward Bach

von Liesel Baumgart
 Verlag KDP, 2025
 ISBN: 979-8275594850

231 Seiten, farbig, im Großformat 19 x 23,5 cm
 exklusiv bei Amazon

Buchbeschreibung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3 – 4
Leseprobe 1: Einleitung	Seite 5
Leseprobe 2: Sonnenseite	Seite 6 – 9
Leseprobe 3: Beispiel Rock Rose	Seite 10 – 13



mehr zum Inhalt

Buchbeschreibung

Rückseitentext



- Woher kommt all die Aggression, die weltweit zu spüren ist?
- Warum reagieren die Menschen auf kleinste Auslöser so heftig, mit Ellenbogenmentalität, Kontrollverlust, Panik?
- Welche Rolle spielen die Medien und das Smartphone?
- Wie bleibt man in einer Welt des schnellen Wandels stabil und doch flexibel?

Als Gesundheitslehre

hat Dr. Edward Bach seine Blütentherapie zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt. Nur wenigen Menschen ist bewusst, dass es sich auch um eine Weisheitslehre handelt, mit der wir der Welt einen Schub in eine gute Zukunft geben können.

Aggressivität ist eines der schlimmsten Verhaltensmuster.

Man muss damit rechnen, dass sie in Form von aggressiven Krankheiten auf den eigenen Körper zurückfällt.

Das sollte für jeden Menschen genug Motivation zu friedvollem Verhalten sein.

Frieden in einer lebenswerten Welt ist möglich,

wenn wir negative Eigenschaften hinter uns lassen, allen voran Hass/Wut (Bachblüte 15/Holly), Gier/Ausbeutung/Eigennutz (8/Chicory) und Macht/Unterdrückung (32/Vine).

Eine entscheidende Rolle spielen auch Intoleranz (3/Beech) und Dauerstress (26/Rock Rose).

Wenn jeder bei sich selbst anfängt, sich positiv zu verhalten, werden andere Personen damit in Resonanz gehen: mit Liebe, Mitmenschlichkeit, Besonnenheit, Respekt, Weisheit und auch als gütige Führungskraft.

In der „neuen Zeit“ der Frequenztherapien sind Bachblüten heute aktueller denn je. Bemühen wir uns um einen Aufbruch in eine friedliche neue Zeit.

Zu jeder Bachblüte gibt es im Buch eine Übung.



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Seite

4	Einleitung
5	Lernen
8	Inhaltsverzeichnis
11	Frieden und Liebe – das Wichtigste im Leben
11	Woher kommt all die Feindseligkeit?
13	- Gründe für Aggression
16	- „Komm mit auf die Sonnenseite der Straße“
18	- Tabelle: Beispiele für hohe und niedrige Schwingungen
20	Ist denn wirklich jeder Kampf negativ?
21	- Kein Frieden ohne Liebe
22	- Frieden ist Liebe und Heilung
26	Tabelle: negativer Gemütszustand / was man tun kann
29	Körperliche Ursachen für Aggressivität, äußere Einflüsse
31	So wirken Bachblüten
34	Frequenzmedizin
38	Übersicht: Themen der 38 Bachblüten, positiv/negativ
39	Charakterblüte und Akutmittel
40	Diagnose
41	Anwendung und Dosierung
43	Die einzelnen Bachblüten
	aus der Perspektive von Aggression und Friedensfähigkeit
44	Nr. 1/Agrimony
48	Nr. 2/Aspen
51	Nr. 3/Beech
58	Nr. 4/Centaury
63	Nr. 5/Cerato
69	Nr. 6/Cherry Plum
72	Nr. 7/Chestnut Bud
76	Nr. 8/Chicory
86	Nr. 9/Clematis
91	Nr. 10/Crab Apple
94	Nr. 11/Elm
97	Nr. 12/Gentian
104	Nr. 13/Gorse
109	Nr. 14/Heather
112	Nr. 15/Holly
123	Nr. 16/Honeysuckle
127	Nr. 17/Hornbeam
129	Nr. 18/Impatiens
135	Nr. 19/Larch

- 138 Nr. 20/Mimulus
- 142 Nr. 21/Mustard
- 144 Nr. 22/Oak
- 147 Nr. 23/Olive
- 150 Nr. 24/Pine
- 154 Nr. 25/Red Chestnut
- 158 Nr. 26/Rock Rose
- 163 Nr. 27/Rock Water
- 167 Nr. 28/Scleranthus
- 174 Nr. 29/Star of Bethlehem
- 176 Nr. 30/Sweet Chestnut
- 180 Nr. 31/Vervain
- 185 Nr. 32/Vine
- 195 Nr. 33/Walnut
- 201 Nr. 34/Water Violet
- 205 Nr. 35/White Chestnut
- 208 Nr. 36/Wild Oat
- 213 Nr. 37/Wild Rose
- 216 Nr. 38/Willow
- 222 Rescura, das Notfallmittel (früher: Rescue)

- 223 Der nächste Schritt:
aktiv werden und eigene Erfahrungen mit der Bachblüten-Lehre sammeln

- 226 Übersicht: Übungen

- 227 Auswertungsbogen Kopiervorlage

- 228 Glossar: Bachblüten – deutsche Namen

- 229 Literaturempfehlungen zum Weiterlesen



Leseprobe 1

Leseprobe 1

Einleitung

Was gibt es Wichtigeres als Frieden?

Alles Leben ist von Frieden abhängig, um gedeihen zu können.

Die Menschen wünschen sich Frieden, damit sich niemand mehr fürchten muss.

Die Tiere brauchen Frieden, um sich wohlfühlen – im Stall, auf der Weide, als Wildtiere in freier Natur, in einem Zuhause mit liebenden Tierhaltern.

Die Umwelt braucht Frieden und will ebenso wie Mensch und Tier nicht ausgebeutet werden, so dass alles in eine harmonische Balance kommt. Ins Gleichgewicht kommt alles von selbst, wenn der Mensch nicht mehr eingreift. In Naturschutzgebieten und Nationalparks kann man das eindrucksvoll beobachten.

Wir befinden uns in einer Zeit des Umbruchs, auf dem Weg in eine neue Ära.

Die Menschen beginnen zu erkennen, dass es nicht so weitergehen darf wie bisher.

Sollen alle Menschen mit dem bisherigen Lebensstandard auf Dauer zufriedengestellt werden, bräuchten wir mehrere Planeten Erde. Eine zweite, dritte, vierte Erde haben wir aber nicht.

Wenn sich einer auf Kosten des anderen bereichert, gibt es Krieg um Land und Ressourcen.

Das wissen wir aus der Vergangenheit nur zu gut.

Es muss anders gehen und es muss gerechter zugehen – aber wie?

Die Bachblüten-Lehre bietet Lösungen für alle Probleme, es müssten nur alle mitmachen.

„Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin ...“

Die meisten wollen nicht hingehen, der Druck kommt von „oben“. Darum müssen besonders „die da oben“ einsichtig werden und mit ins Boot geholt werden – in das Boot, das den Namen *Erde* trägt und das auch die Kinder und Enkel von „denen da oben“ noch gut versorgen soll.

In der Lehre von Dr. Edward Bach geht es um gute Gefühle und positive Energie.

Die andere Seite „der Medaille“ darf nicht gewinnen, denn dann würden wir alle verlieren.

Wenn positive Energie immer mehr zunimmt, ist ein großer Schritt zu Frieden und Freiheit getan.

Dass Wolf und Lamm friedlich beieinander leben, wie es in der Bibel heißt, ist eine schöne Vorstellung, aber wohl nur im himmlischen Paradies möglich, wo die Welt voller Licht, Liebe und Erkenntnis sein mag. Immerhin hat der Mensch domestizierte Wölfe zu Hütern der Schafe gemacht: Hütehunde. Das zeigt uns, dass allerlei erreicht werden kann.

Weil Friedfertigkeit enorm wichtig ist und Auswirkungen auf die gesamte Zukunft hat, ist dieser Band vom „Bachblüten-Coach“ einer der wichtigsten von allen.

November 2025

Liesel Baumgart



Leseprobe 2

Leseprobe 2

Die hochgestellten Zahlen beziehen sich auf die Nummern der Bachblüten:
mit Pluszeichen im positiven Potenzial, mit Minuszeichen im negativen Potenzial.

Seite 16

„Komm mit auf die Sonnenseite der Straße!“

So lautete einst der Titel eines Schlagers. Genau darum geht es.

Sehen wir uns mal die Wissenschaft dahinter an. Fakten, die bestätigt sind – kein esoterisches Wunschdenken. Wenn wir die Missstände der Welt verstehen wollen, müssen wir tiefer einsteigen:

Alles ist Energie. Das ist Stand der Atom- und Quantenphysik (Elementarteilchen).

Jede Bewegung ist Energie, jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Materie, jede Körperzelle. Alles schwingt. Der Mensch schwingt auch. Diese Schwingungen sind messbar und lassen sich beweisen. Die Natur strahlt Frequenzen aus, sie schwingt in Harmonie²⁸ und Ordnung²⁷. Harmonie ist ihr Grundzustand. In der Natur gibt es keinen Egoismus⁸ auf Kosten anderer, wenn alle Grundbedürfnisse befriedigt sind. Alles ist ein Wechsel von Geben und Nehmen, sogar Bäume ernähren und warnen sich gegenseitig.

Wird die Harmonie der Natur gestört, gibt es Aggression, Krieg, Krankheit.

Alles Negative will die Menschen aufwecken. Viele haben nicht zugehört, die **Weckrufe** mussten deshalb immer lauter werden – bis hin zu Naturkatastrophen durch die von Menschen verursachte Überhitzung des Planeten, an die sich die Evolution nicht so schnell anpassen kann, wie es nötig wäre: Tiere und Pflanzen verlieren ihren Lebensraum, sterben aus. Auf der körperlichen Ebene ist solch ein Weckruf ein Schmerz, der uns zeigt, dass etwas schief läuft. Auch das, was im Außen geschieht, ist sehr schmerzhaft geworden. Dadurch hat sich die Energie der Menschen immer weiter **reduziert** – bis hin zu Gewaltbereitschaft. Nur wenige erkennen das und halten sich aus gutem Grund von negativen Programmierungen fern. Was wir brauchen, ist eine „**kritische Masse**“ von positiver Energie, die das alles wieder ins Gleichgewicht, in Harmonie bringt; denn jeder Mensch strahlt ja seine Energie aus. Übrigens helfen uns die Tiere mit ihrer Liebe und ihrer unerschütterlichen Aufrichtigkeit ganz gewaltig dabei.

Abspeichern:

- ▶ Würden viele Menschen ihr Energielevel anheben, statt sich immer mehr in Negativität zu verlieren, würde das Level der Menschheit ansteigen, alle wären auf einem guten Weg.
- ▶ Erhöhen wir die Gesamtschwingung, brauchen wir nicht darauf zu warten, dass in der Politik etwas getan wird oder dass „der Schöpfer“ eingreift.
- ▶ Jeder muss selbst erkennen, dass auch er ein Schöpfer ist und etwas tun kann: ein guter Mensch sein, mit positiver Energie.
- ▶ Frequenz-Erhöhung geht ganz einfach: mit den 38 positiven Verhaltensmustern, die Dr. Bach definiert hat.

Die Welt „spielt verrückt“, damit hat sie nicht erst gestern begonnen. Die Menschen haben die schlimmen Zustände **erschaffen**, sie können auch den natürlichen, erwünschten Zustand der Harmonie erschaffen. Die Natur erschafft kein Leid. Nur böse Menschen erschaffen Leid. Eigentlich ist das leicht zu verstehen.

Es kommt darauf an, all das Negative, das von außen einwirken will, nicht an uns heranzulassen und nicht damit in **Resonanz** zu gehen, sich nicht auf diese negativen Schwingungen einzulassen. Was immer wir denken, was immer wir uns vorstellen (Fernsehbilder!), was wir fühlen und wie wir handeln, verändert unsere elektromagnetischen Wellen. Jedes Lebewesen schwingt anders, in diesem Moment anders als vor einer

Minute, weil sich die Gedanken ändern, **hoch oder niedrig schwingende Gedanken**. Folgen wir unserer täglichen Routine und unseren alten Verhaltensmustern, bleiben wir ungefähr auf dem gleichen Level, etwa gleich hoch oder gleich niedrig.

Wir haben einen freien Willen, positiver oder negativer zu denken. So einfach ist das!

● Tu etwas, das dir Freude macht. Freude hat eine sehr hohe Schwingungsenergie.

Beginne deinen Tag mit deinem Lieblingslied, beschwingt und leichtfüßig.

Stell deinen „inneren Schalter“ auf gute Laune.

Vergnüge dich bei einem Spiel mit einem Kind oder mit deinem Haustier.

Sorge für aufbauende und hilfreiche Gedanken.

Erfreue dich an der Natur. Genieße die Kraft der Sonne, ihre Energie spielt eine große Rolle.

Gönn dir Ruhe. Mit Alpha-Wellen im Gehirn gehst du auf Empfang: So lädt man sich auf.

Dann steigt dein Energielevel. Damit fühlst du dich wohl.

Oder:

● Sieh dir eine Nachrichtensendung mit Horrormeldungen an.

Verdirb dir deinen Feierabend mit Waffengewalt¹⁵ und harten Worten¹⁵ bei einem Fernsehkrimi.

Lass dich von den Medien verrückt machen und in Angst und Schrecken²⁶ versetzen.

Kritisiere³ andere Leute, ärgere^{15,38} dich über sie.

Dann sinkt deine Energie ab. Damit fühlst du dich unwohl.

Du hast die Wahl.

Abspeichern:

- ▶ Wir leben in einer unsichtbaren Welt aus Frequenzen, die die sichtbare Welt beeinflussen.
- ▶ Harmonische Schwingungen sind heilende Frequenzen.
- ▶ Stimmungen sind „ansteckend“:
Andere Menschen gehen damit in Resonanz,
Tiere auch, und zwar nicht nur Wirbeltiere:
Forschungen zufolge stecken sich sogar Hummeln mit Optimismus bzw. Pessimismus an.
- ▶ Strahlen wir positive Energie aus, wird sie von anderen übernommen.
Somit trägt jeder ein Stück Verantwortung dafür, dass es besser werden kann.
- ▶ Jeder positive bzw. negative Charakterzug kann sich in sein Gegenteil verwandeln,
zum Beispiel kann aus einem engelhaften 8/Chicory-Typ ein wahrer Teufel werden.
Meist erkennt man Gut und Böse im Gesicht der Menschen, vor allem aber an ihren Taten.

Beispiele für hohe und niedrige Schwingungen

Frieden	Erleuchtung	Ehrfurcht
Liebe	Lebensfreude	Mut
Toleranz	Durchsetzungskraft	Intuition
Gelassenheit	Aufmerksamkeit	Ehrlichkeit
Sauberkeit	Souveränität	Optimismus
Vertrauen	Hoffnung	Zuversicht
Zufriedenheit	Dankbarkeit	Antriebsstärke
Geduld	Selbstwertgefühl	Sicherheit
Entspannung	Lebenskraft	Verantwortung
Besonnenheit	Lebensmut	Flexibilität
im Flow sein	Führungskraft	Demut
Hingabe	Selbsterkenntnis	Leichtigkeit
Glück	Freiheit	Ausgeglichenheit
Selbstverwirklichung		Kreativität
		Ordnung

Intoleranz	Unterwürfigkeit	Ratlosigkeit
Druck	Lernschwäche	Müdigkeit
Stress	Zweifel	Hoffnungslosigkeit
Egozentrik	Rache	Neid
Sehnsucht	Antriebschwäche	Ungeduld
Hektik	Überforderung	Erschöpfung
Müdigkeit	Unsicherheit	Minderwertigkeitsgefühl
Missionieren	Herrschaft	Stolz
Ziellosgkeit	Apathie	Verbitterung
Starrheit	Grübeln	Traurigkeit
Pessimismus	Erschöpfung	Anspannung
Angst	Schuld	Manipulation
Lügen	Gier	Berechnung
Panik	Trauma	Schock
Angriff	Hass	Wut

Abspeichern:

Wer mit mindestens 80 % seiner Gedanken, Empfindungen, Worte und Taten über der „Wasserlinie“ bleiben kann, hat gute Voraussetzungen, im Leben nicht unterzugehen.

Wenn man das weiß, wird man nicht mehr fragen: „Warum lässt der Schöpfer so viel Leid und Gewalt zu?“ Man wird erkennen, dass die Menschen die Probleme **erschaffen und zugelassen** haben. Deshalb wird man sich hüten, schon allein mit schädlichen Gedanken die Weltlage zu verschlimmern: Geist erschafft Materie. Man wird eher versuchen, die Schwingungsebene derjenigen Personen anzuheben, die heute noch nicht so weit sind oder die von einem guten Weg abgekommen sind, denn gute Vorbilder^{27,31} verderben schlechte Gewohnheiten.

Verantwortung³⁸ übernehmen, wenn auch als winziger Teil der Milliarden von Menschen auf der Erde, die alle ein **Teil des Energiefeldes** und dadurch miteinander verbunden sind. Gedanken erschaffen Realität. Der Glaube¹², die feste Überzeugung macht es wahr. „Always look on the bright side of life!“, dann kann alles besser werden. Das ist erwiesen und hat nichts mit einer rosaroten Brille zu tun.

Ab und zu werden negative Gedanken kommen. Du ahnst es schon: Bekämpfen¹⁵ solltest du sie nicht, denn Kampf ist negativ. Lass solche Gedanken einfach weiterziehen. Löst ein böser Mensch Groll in dir aus, ist das sein Problem; denke dir nur: „Ich wünsche dir Frieden“ und lass ihn gehen.

Mit der Bachblüten-Lehre haben wir 38 wertvolle Geschenke bekommen. Wir müssen sie nur auspacken. Das Wissen dazu liegt in dir. Damit betrittst du eine Welt, die dein Leben für immer verändert.

Abspeichern:

- ▶ Womit du deinen Geist fütterst, das hat großen Einfluss auf die Frequenzen der Welt und somit auf die Schöpfung von Gut und Böse.
- ▶ Eine friedliche Lösung für die Probleme der Welt lässt sich herbeiführen, wenn viele Menschen mitmachen.

Diese Überlegungen gründen sich auf ein Interview mit einem renommierten Biophysiker, dessen Spezialgebiet seit 40 Jahren elektromagnetische, harmonische, ordnungsgebende und heilende Schwingungen sind (Literaturverzeichnis Seite 229).

Die Erkenntnisse aus der Forschung decken sich mit den Erfahrungen, die Dr. Edward Bach bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts machte. Er wusste schon damals, dass Frequenzen im Körper heilend oder zerstörerisch

wirken können und dass man die Ergebnisse, die man mit der Einnahme von Blütenessenzen bekommt, auch mental herbeiführen kann.

Einige Menschen sind noch weit entfernt von Weisheit und Erleuchtung, vom „Homo luminous“, wie ein bekannter Schamane Menschen mit hohem Bewusstsein nennt, die in einem „goldenen Zeitalter“ in Frieden miteinander und mit Mutter Erde leben können.

Was könnte da helfen?

Sicher nicht: Gleiches mit Gleichem vergelten.

Nicht: „Auge um Auge, Zahn um Zahn!“, „Wie du mir, so ich dir!“

Nicht: schlagen und zurückschlagen.

Nicht: schießen und zurückschießen.

Nicht: aufrüsten und noch zerstörerischer zurückschlagen.

Freunde macht man sich damit nicht.

Wer Frieden will, muss dafür sorgen, dass beide Parteien Frieden wollen – auf faire Weise wollen, ohne dass man dem Aggressor „diplomatische“ Zugeständnisse⁸ macht.

● Kampf ist negativ.

Was man bekämpft, das stärkt man letzten Endes;

denn Druck erzeugt immer Gegendruck, Gegenwehr, Widerstand – bis nichts mehr geht.

Der eigene Körper verteidigt seine Fettreserven, wenn er hungern soll. Bakterien wappnen sich gegen Antibiotika, und Hunde- und Katzenflöhe werden immer resistenter, so dass immer schwerere Geschütze – wie im Krieg – aufgefahren worden sind. Frieden ist das Gegenteil.

Abspeichern:

- ▶ Die Erde sollte ein Ort sein, wo die Liebe^{8,15} einen Platz findet, um zu gedeihen und zu wachsen. Das klappt nur, wenn die Menschen sich für hochschwingende Energien öffnen. Wenn wir die Erde heilen wollen, müssen wir zuerst uns selbst heilen.
- ▶ Dazu ist bei jedem Einzelnen die Einsicht nötig, dass man der eigenen Gesundheit schadet, wenn man negative, toxische, zerstörerische Gefühle zulässt: Mentale Gesundheit geht körperlicher Gesundheit voraus. Niedrige Frequenzen in den Körperzellen sind die Vorstufe von Krankheit. Alles, was nicht auf äußere Einflüsse zurückgeht, hat den Nährboden in der Psyche.



Leseprobe 3

Leseprobe 3

Seite 158

Thema: Dauerstress – der häufigste Grund für heftige Aggression in der heutigen Zeit

26 Rock Rose Gemeines Sonnenröschen (*Helianthemum nummularium*)

Du kannst den Sturm nicht beruhigen. Du kannst versuchen, selbst ruhig zu bleiben.

Warte, bis der Sturm vorbeizieht, denn nach jedem Sturm folgen wieder ruhige Zeiten.

Positives Potenzial:	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • überlegtes, entspanntes Handeln • Geistesgegenwart in einer Krise, man kann sein Leben auf Kurs halten • Energie, die andere in Panik versetzen würde, kann man als Antrieb nutzen • besonnen bleiben bei Stress und in einer Notsituation
Typische Worte:	„Ich weiß gar nicht, woher ich die Kraft genommen habe.“
Negatives Potenzial:	<ul style="list-style-type: none"> • kopflos, in Panik, Hals über Kopf, „Kampf oder Flucht“ • man hat einen Schreck bekommen oder einen Schock erlitten • Todesangst (etwa vor einer Operation), Angst vor dem Sterben, Albträume • Dauerstress • Phobie
Typische Worte:	„Mich trifft der Schlag!“

Wenn du auf der positiven Seite stehst, ...

- beherrscht du jede Situation mit einem kühlen Kopf.
 - lässt du dauerhaften Stress nicht zu, weil du weißt, dass er krank macht: schwaches Immunsystem.
 - hast du keine Angst vor dem Sterben.
- Du hast das unsterbliche Wesen der Seele erkannt, dein Körper ist widerstandsfähig.

Wenn du auf der negativen Seite stehst, ...

- zuckst du häufig zusammen, wenn du überrascht wirst.
- bist du im Dauerstress:
 - im Kampf-oder-Flucht-Modus („fight or flight“) oder völlig handlungsunfähig, wenn du plötzlich erstarrst.
- bist du akut in einer Paniksituation, zum Beispiel nach einem Unfall, aus Angst vor einer Prüfung usw.

Aggressionspotenzial:



Immer höhere Anforderungen (schneller, höher, weiter, lauter, glänzender ...) führen nicht nur zu Erfolg, sondern auch zu Fehlern und zu gesundheitlichen Rückschlägen. Ständige Überforderung ist der Grund dafür, dass Reaktionen in der heutigen Zeit oft überaus stark ausfallen. Ist man rund um die Uhr im Drama, kann es zu einer aggressiven Abwehr kommen: Man kämpft so heftig, als ginge es um Leben und Tod. Der Kampf-oder-Flucht“-Instinkt ist stärker als jedes erlernte Verhalten.

Frieden ist eine Frage des Überlebens.

Es geht darum, nicht um sein Leben fürchten zu müssen und gut versorgt zu sein.

Typisch:

- kaum Appetit, Hände zittern, ähnlich einem Totstellreflex bei Tieren (→ I8/Impatiens: Nervosität)
- Dauerspannung in Muskeln und Wirbelsäule

- Zusammenbruch bei Dauerstress, wenn erschöpfte Nebennieren keine Stresshormone mehr bilden
- Insulinresistenz/Übergewicht durch chronischen Stress
- hormonelle Erkrankungen, Autoimmunkrankheiten, Melatoninmangel, leaky gut, Entzündungen ...

Bei 26/Rock Rose geht es um die schlimmste Angst, die ein Lebewesen haben kann: die Angst vor dem Tod. Ein überraschender **Schreck** kann dir jeden Tag in die Glieder fahren. Schon das ist ein negativer 26/Rock-Rose-Zustand: Du zuckst zusammen, denn eine Gefahr könnte hinter dem Auslöser stecken – etwa wenn du mit dem Rücken zur Tür sitzt. **Panik** bedeutet Lebensgefahr, zumindest einen schweren Verlust, der das Leben stark verändern würde, etwa wenn der Partner mit Scheidung droht.

Abspeichern:

Panik und Todesangst erkennt man daran, dass man nichts essen will und die Kontrolle über Blase und Darm verlieren kann (man macht sich vor Angst in die Hose). Nahrungsaufnahme und Verdauung sind unwichtig, wenn „ein Raubtier“ hinter einem her ist. Überleben ist dann wichtiger als Essen und Verdauen.

Panik entsteht auch angesichts der **bedrohlichen Weltlage**. Die Menschen befürchten das Allerschlimmste (schlimmer als Pessimismus¹²), laufen wie aufgeschreckte Hühner herum, werden aggressiv oder wollen „nur noch weg!“ oder werden handlungsunfähig, mögen zum Beispiel keine Kinder mehr „in diese Welt“ setzen. Panik kann zu freiwilliger Unterwerfung⁴ führen. Gewisse Menschen an den Schalthebeln der Macht³² nutzen⁸ diesen Mechanismus und schüren die Angst. Wenn dann noch einer gegen den anderen hetzt^{15,28}, wird alles immer schlimmer. Mach dir bewusst: Von außen wird allerlei schlechtgeredet und Panik verbreitet (Medien, Politik), aber es liegt an vielen einzelnen Menschen, eine schöne, blühende Zukunft zu gestalten. Jeder Einzelne von uns hat es in der Hand – so, wie jedem, der ein Haus hat, mit einem Garten ein Stück Natur zur Pflege anvertraut wurde.

Panik kann einen auch ergreifen, wenn einem die täglichen Anforderungen über den Kopf wachsen und die To-do-Liste immer länger wird: **Dauerstress**. Auch dann kann man in den Kampf-oder-Flucht-Modus geraten – oder „einfrieren“ und „wie gelähmt“ kapitulieren.

Abspeichern:

- ▶ Chronischer Stress ist die Ursache zahlreicher Erkrankungen.
 - ▶ Eins greift ins andere, alles hängt in einer Wirkungskette miteinander zusammen, führt zu Entzündungen, die wiederum Stress erzeugen können – ein Teufelskreis.
 - ▶ Darum ist es extrem wichtig, Dauerstress abzubauen.
Verbessert sich die Psyche (Widerstandsfähigkeit), wird alles andere besser.
- Dr. Bach sah in 26/Rock Rose ein lebensrettendes Mittel und die wichtigste Essenz seiner Notfalltropfen (Rescura).

Du wehrst dich gegen den **Alltagsstress**, als wäre ein Raubtier hinter dir her. Man kämpft/flieht/erstarrt wegen etwas, über das man keine Kontrolle hat. Die Raubtiere von heute heißen „Chef“, „Lebenspartner“, „Sorge um ein Kind“, „fordernde Eltern“, „finanzielle Not“, „Zeitdruck“, „Smartphone“, „Abnehmen“, „Krankheit“, „Viren“, „Spike-Proteine“, „Toxine“, „oxidativer Stress“, „Nährstoffmangel“ usw. Weitere „Raubtiere“ können sein: der unausstehliche Kollege, eine Person mit unberechenbaren Wutausbrüchen, quengelnde Kleinkinder oder der pampige Teenager in der Familie, der drängelnde Autofahrer auf der Straße hinter einem, dem man mal tüchtig die Meinung sagen würde, wenn man nur könnte, und allerlei mehr. Bedrohungen lösen eine Reaktion aus. Was früher Raubtiere waren, sind heute Alltäglichkeiten, von denen labile Menschen in Stress versetzt werden. Man stellt sich das allerschlimmste Szenario vor. Oder man ist völlig sprachlos und fällt in eine **Schockstarre**, etwa wenn die Politik etwas anordnet, das man nie für möglich gehalten hätte, wie

Zwangsimpfungen/Körperverletzung, Maskenpflicht, Ausgangssperre: Psychisch betrachtet, war Covid-19 für die meisten Menschen jahrelang dauerhaft höchst schädlich; nur wenige konnten gelassen²⁶⁺ mit der Situation umgehen. Wer ständig damit zu tun hat, im **Stress- und Überlebensmodus** zu sein, ist nicht in der Lage, sich zu entspannen oder gar höhere Emotionen zu spüren. Wer im Stress lebt, aktiviert den Sympathikusnerv, der für Kampf bzw. Flucht zuständig ist. Damit werden alle Ressourcen des Körpers mobilisiert, um zu kämpfen, wegzulaufen oder sich zu verstecken/zu erstarren. Das Herz rast, die Atmung wird beschleunigt, die Pupillen stellen sich weit, die Verdauung stockt, das Blut wird in Arme und Beine verlagert, das Immunsystem kommt aus dem Takt, so dass Krankheiten Tür und Tor geöffnet werden, der Zucker im Körper wird mobilisiert, um die Energie für eine angemessene Reaktion bereitzustellen, der Mensch übersäuert durch die Stresshormone.

Kurzfristig ist „Kampf oder Flucht“ bzw. Erstarren eine gute Strategie der Natur. Langfristig – mit Dauerstress – überschwemmen die **Stresshormone** den Körper. Chronischer Stress geht mit einem erhöhten Cortisolspiegel einher und kann dazu führen, dass eines Tages vom Körper nicht mehr genügend Cortisol produziert werden kann, um einen normalen Tag zu überstehen. Dies kann weitreichende körperliche Folgen haben, von Diabetes bis Burnout. Solch ein dauerhafter Ausnahmezustand zieht Energie ab, das Energiefeld um den Körper herum wird kleiner, es kommt zu Krankheit oder Zusammenbruch. Hat man von Grund auf ein stabiles Energiefeld, gibt es weniger Krankheit und auch weniger Streit¹⁵.

Ständige Alarmbereitschaft kann auch zu **Nährstoffmangel** führen: Schnell verbraucht der Körper seine Ressourcen, Müdigkeit und ein schlappes Immunsystem sind die Folge, die Lebensqualität sinkt.

Abspeichern: Stress

- ▶ 26/Rock Rose (Besonnenheit) ist eine der wichtigsten Bachblüten, um zu überleben. In einer akuten Situation kann sie Leben retten. 15/Holly (Liebe) und 10/Crab Apple (Entgiftung) sind etwa gleich wichtig.
- ▶ Schätzungsweise 80 bis 90 % aller Erkrankungen gehen auf Stress zurück:
 - emotionaler Stress (jedes negative Gefühl)
 - physischer Stress (zum Beispiel zu viel Sport oder eine Verletzung)
 - chemischer Stress (belastete Nahrung, Nikotin, Alkohol, Medikamente usw.), der sich auch epigenetisch auswirkt, also an die Nachkommen vererbt wird.
 Stress bedeutet immer Zellalterung und ein schwaches Immunsystem.

● Allein durch Gedanken kann man in die Stress- oder Panik-Reaktion kommen.

In diesem Zustand konzentriert man sich auf die vermeintliche Gefahr: Man versucht, zu analysieren und eine materielle Lösung zu finden. Die Lösung findet man nicht, wenn man in einer störenden Emotion steckt, die von den Stresshormonen kommt. Wo die **Aufmerksamkeit** ist, ist auch die Energie. Negative Energie äußert sich dann als Ärger, Frustration, Zorn, Ungeduld, Hass, Gewalt, Anspannung, Sorgen, Konkurrenzdenken, Neid, Unsicherheit, Eifersucht, Schuldgefühle, Depression usw. In diesem Zustand funktioniert man einfach und reagiert so, wie man gewöhnlich reagiert.

● Die gute Nachricht: Wenn Gedanken krank machen können, können sie auch gesund machen.

Statt wie in der Vergangenheit zu reagieren, muss man in den gegenwärtigen Moment kommen und umschalten auf: „Ich bleibe jetzt ganz ruhig.“ Einen **kühlen Kopf** behalten, entspannen, die Gehirnströme herunterfahren. Langsames Atmen verlangsamt die Gehirnwellen. Im Alpha-Bereich ist man entspannt und kreativ, und man kann sich Dinge besser vorstellen. Das Hirn kommt wieder ins Gleichgewicht, kommt auch in Balance mit dem Herzen („Herz-Hirn-Kohärenz“). Das wiederum bringt uns in Kontakt mit dem Quantenfeld, das alles miteinander verbindet. Die Energie („das Feld“) erzeugt und steuert die Materie, das wusste schon Albert Einstein. Kann man die Energie im Feld ändern, kann man demnach die Materie verändern. Dazu sind zwei Dinge nötig: eine klare Absicht und eine hohe Gefühlsschwingung. Der Gedanke

schickt das Signal aus, das Gefühl (der Herzmagnetismus) zieht das Ereignis an (→9/Clematis: Wünsche erfüllen).

Selbsterkenntnis:

- In der Not muss man cool bleiben.
- Ruhe ist enorm wichtig.

Abspeichern:

- ▶ Die Veranlagung zu Aggression oder Ängstlichkeit ist angeboren: genetische Disposition zu Verteidigung oder Flucht, Vorstoß oder Rückzug. In der Mitte dazwischen gibt es noch den „Angstbeißer“, bei Menschen wie bei Tieren.
- ▶ Das Kampf-oder-Flucht-System ist schon aktiv, bevor ein Kind geboren wird. Das Baby erlebt alles mit, was außerhalb des mütterlichen Körpers passiert.

Übung 26/Rock Rose: Stärker, als du denkst

Hast du je davon gehört, dass eine Mutter ein Auto anhebt, um ihr Kind zu retten?

In Notsituationen kann man ungeahnte Kräfte entwickeln.

Stell dir vor, du kannst das auch:

Besonnen bleiben, wenn's drauf ankommt, und dann zeigen, was in dir steckt.

Wenn dir im Alltag der Dauerstress²⁶ zu viel wird, such dir online Melodien mit 528 Hertz oder erlerne eine Entspannungsmethode, die dich in den Alpha-Zustand bringt.



Rock Rose,
die Panikblüte, die Leben retten kann