

## ● Die passende Blütenessenz finden

**B**lütenessenzen haben keine Wirkung – außer der erwünschten, diese jedoch nicht in jedem einzelnen Fall. Es muss schon die passende, den Zustand der Person am klarsten widerspiegelnde, sein Potential optimal anregende Blütenessenz oder Mischung sein. Andernfalls geschieht buchstäblich nichts, der Patient wartet vergebens auf Eintreten der Besserung.

innere

Bereitschaft

Das bedeutet, die eingenommene Blütenessenz muss auf eine Art innere Bereitschaft zur Veränderung stoßen und auf ein gewisses Wachstumspotential, das angeregt werden kann. Ohne diese innere Resonanz auf die Blüte ist keine Wirkung möglich. Eine über eine Essenz vermittelte Qualität „Mut“ wird nicht anschlagen, wenn „Phantasie“ gefragt ist, sie geht einfach ins Leere. Es muss ein „inneres Ja“ zur Blüte geben, ein bewusstes und ein unbewusstes. Schließlich kann man sich auch verhärten oder innerlich verkrampfen, um vielleicht zunächst beängstigende Effekte zu blockieren – nicht jede Veränderung ist gleich hochwillkommen, manche verunsichert und verwirrt auch. Aber genauso wie es möglich ist, im Kino von romantischen Filmen unberührt zu bleiben, indem man sich innerlich distanziert, kann man auch Blütenwirkung unterdrücken. Also benötigen wir zu einem bewussten „Ja“ zur Blüte und der mit ihrer Hilfe initiierten Veränderung auch ein unbewusstes „Ja“. Sich innerlich von der Angst weg und hin zum Mut zu bewegen, mag oberflächlich betrachtet sehr reizvoll sein, vielleicht aber implizieren, dass man aufgrunddessen sein Selbstbild dahingehend korrigieren muss, dass man nun mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen muss, was seinerseits dann neu, unbekannt, beängstigend und blockierend wirken könnte.

neue

Methoden

Aus diesem Grund entwickelten Blüten- und andere Therapeuten über die Jahre neue wirksame Methoden, sicher zu einem auch unbewussten Ja zu gelangen. Zugang zum Unbewussten wird das von manchen genannt, andere sprechen von der Inneren Stimme, dem Höheren Selbst, dem Inneren Meister oder der Intuition. Oder den „gut feelings“, wie sie die Engländer treffend benennen, den Gefühlen im Bauch, für die es keinen entsprechenden Begriff im Deutschen gibt. Sich solcher Gefühle oder Gedanken bewusst zu werden, ermöglicht sicheres Erkennen der jeweils angemessensten Blütenessenz oder -mischung. Einige Wege zu einer Blütendiagnose werden im Folgenden beschrieben:

## ● Selbstwahl der Blütenessenzen

bewusstes  
Erfassen  
der eigenen  
Gefühlslage

**E**in Weg über den Kopf. Man analysiert die innere Situation, notiert die einzelnen vorherrschenden Gefühle und Stimmungen, sortiert sie nach Intensität und Wert und gelangt so zu nach Wichtigkeit sortierten Stichworten, die man mit denen des Blütenessenzen-Repertoriums abgleicht, von wo aus man zu den ausführlichen Interpretationen der jeweils empfohlenen Blüten gelangt. Diese beschreiben den eigenen Zustand mehr oder weniger genau. Um ihn möglichst exakt zu treffen, wählt man bewusst diejenigen der angezeigten Blütenessenzen aus, welche in Kombination das Gefühlsspektrum so vollständig wie möglich ausleuchten.

Der Vorteil dieser Methode ist zugleich auch ihr Nachteil. Man wird durch sie gezwungen, sich ganz ehrlich und schonungslos auch all dessen bewusst zu werden, welches man am liebsten gar nicht zur Kenntnis nehmen möchte, was mitunter nicht ganz einfach oder schmerzlos ist. Es ist ein Weg zu bewusster Erkenntnis. Leider ist man zuweilen für gewisse schwache Seiten seiner selbst blind. Und darüberhinaus oft sogar ebenso blind für die Tatsache selbst, gewisse „blinde Flecken“ sein eigen zu nennen.

Essenzen  
helfen bei der  
Entscheidung

Jenen, die auf diese Weise an die Grenzen ihrer Empfänglichkeit für Blütenenergien gelangt sind, mag ein Blick ins Repertorium unter dem Stichwort „Blinde Flecken“ weiterhelfen.

Eine weitere Schwierigkeit kann in dem Problem liegen, sich nicht für eine Anzahl unter sieben Blütenessenzen, wie sie empfohlen wird, entscheiden zu können. An dieser Stelle kann eine vorherige Einnahmezeit von *Waldtrespe* vorteilhaft sein, denn diese hilft einem dabei, Prioritäten setzen und eindeutige Entscheidungen treffen zu können.

Ebenso hilfreich kann eine vorgeschaltete Phase mit *Holzapfelessenz* sein, auch in Kombination mit der erwähnten *Waldtrespe*. Befindet man sich in einem Zustand des Schocks, der einem klares Denken und eindeutige Auswahl der angemessenen Blütenessenzen unmöglich macht, nehme man vor der Einnahme einer individuellen Mischung eine Zeit lang eine traumalindernde Blüte wie *Arnika* und/oder *Doldiger Milchstern*. Möchte man sich der Hilfe der inneren Stimme bei der Auswahl versichern, erleichtern *Bleiwurz*, *Königskerze* und andere intuitionsfördernde Blüten die Entscheidung.

# Selbstdiagnose

Scheinen die ausgesuchten Blütenessenzen dagegen gar zu gegensätzlich in ihren Wirkungen, wie z. B. *Tausendgüldenkraut* und *Weinrebe*, was dem Persönlichkeitsbild eines „unterwürfigen Tyrannen“ entspräche – eine zwar nicht gerade häufige, aber durchaus denkbare Kombination, schließlich sind wir facettenreiche Wesen mit Brüchen und Widersprüchen – besteht die Möglichkeit, harmonisierende Essenzen zur Abrundung in die Mischung zu geben wie *Einjähriger Knäuel*, *Falscher Jasmin*, *Kleine Braunelle*, *Lotusblume* oder *Quitte*. Grundsätzlich ist jede Blüte mit jeder anderen kombinierbar, zuweilen sind jedoch solche Abrundungen empfehlenswert, da sie die einzelnen Effekte miteinander harmonisieren und fokussieren.

nutze die  
Intuition bei der  
eigenen Auswahl

Wie bereits im vorhergehenden Abschnitt erwähnt, gibt es Blütenessenzen, die dazu geeignet sind, den Zugang zur Intuition, zur inneren Stimme oder wie auch immer man dieses Phänomen benennen mag, zu erleichtern bzw. überhaupt erst zu ermöglichen. Im Repertorium dieses Buches findet man einige Vorschläge unter Stichworten wie „Intuition“, „Selbsterkenntnis“ und „Meditation“.

intuitives  
Erkennen  
– das Lesen

Eine ebenso wesentliche wie einfache Methode der Selbstaushwahl ist das Lesen von Blütenbeschreibungen, wie sie auch in diesem Buch zu finden sind. Und das Achten auf die inneren Reaktionen auf die Texte. Generell kommen **drei mögliche Reaktionen** in Frage:

● **Positive Reaktion:**

Man erkennt sich selbst in der Beschreibung wieder, „Ja, kenn ich, so geht’s mir auch“ oder ähnlich meldet sich die innere Stimme.

● **Negative Reaktion:**

Man erkennt andere in der Beschreibung wieder, zumeist jemanden, den man nicht mag. Man reagiert mit Abwehr, Ablehnung, mit dem Gedanken „So bin ich auf gar keinen Fall“.

● **Neutrale Reaktion:**

Man liest und fühlt sich weder berührt noch angesprochen.

Einzig die neutrale Reaktion auf das Lesen eines Blütencharakters zeigt an, dass man mit dieser Essenz tatsächlich nichts zu tun hat. Die gefühlsmäßige Reaktion aber – egal ob ablehnend oder zustimmend – deutet auf die notwendige innere Resonanz hin, die einen die Entwicklungsimpulse einer Blüte erst annehmen lässt. Auch und gerade wenn man stark ablehnend reagiert. Womöglich traf die Beschreibung gerade in Bezug auf bestimmte Züge oder Gewohnheiten unserer selbst ins Schwarze, die wir nicht sonderlich an uns mögen.

# Selbstdiagnose

---

Man fühlt sich eher ertappt denn beglückt. Wenn man jedoch bereit ist, auch die vermeintlich negative Reaktion zu würdigen, ist man auch bereit zu einem weiteren großen Entwicklungsschritt, den man ohne Beschäftigung auch mit den ungeliebten Persönlichkeitsanteilen niemals erreichen würde. Die Blütenessenz, deren Beschreibung einen so emotional reagieren lässt, ist höchstwahrscheinlich gut dazu geeignet, den ungeliebten Anteil so zu stärken (nicht etwa „wegzumachen“!), dass man dies innere Potenzial leicht akzeptieren und integrieren kann. Aus dem „inneren Schweinehund“, den man mit allen Mitteln bekämpfen muss und der einem auf solche Weise Energie raubt, wird ein innerer Freund, der einen unterstützt und stärkt.

Macht man sich die positiven Eigenschaften der entsprechenden Blütenessenz zu diesem Zweck ganz bewusst und verharrt nicht bei der Konzentration auf das, was noch im Argen liegt, fällt es einem erheblich leichter, das positive Geschenk und die Energie der Blüte anzunehmen und mit ihrer Hilfe innerlich über sich hinauszuwachsen.

intuitives  
Erkennen  
- das Betrachten

Ganz ähnlich wie das einfache Lesen der Blütenbeschreibung einen bereits auf die richtige Spur bringen kann, funktioniert auch das einfache Betrachten der Fotografien, wie sie hier im Buch präsentiert werden. Wie beim Lesen der Texte kommen **drei mögliche Gefühlsreaktionen** in Betracht:

- **Mag ich.**
- **Mag ich nicht.**
- **Interessiert mich nicht.**

Alle Uninteressanten können sogleich aussortiert werden. Die hingegen, die eine wie auch immer geartete innere Reaktion auszulösen vermochten, sollten in die engere Wahl gezogen werden. Man kann dann ganz einfach so vorgehen, dass man eine Rangfolge von Lieblingsblumen bzw. besonders unangenehm wirkenden notiert und die beiden jeweils ganz oben stehenden mit einer fünften, harmonisierenden Blüte (wie *Einjähriger Knäuel*, *Falscher Jasmin*, *Kleine Braunelle*, *Lotusblume* oder *Quitte*) in einer Einnahmemischung kombiniert. Oder man verifiziert diese erste Auswahl durch eines der im Folgenden beschriebenen Verfahren, bis man zu einer endgültigen Entscheidung kommt.

## Blütenessenzen erspüren

Bisweilen wird das Phänomen der Fühlbarkeit der Blütenschwingung in Einführungskursen zur Blütenbehandlung vorgeführt. Ein Kästchen mit den Blütenfläschchen wird herumgegeben, wobei sich jede(r) Kursteilnehmer(in) eines herauszieht, ohne dabei das Etikett erkennen zu können. Was so scheinbar zufällig gezogen wird, hat häufig nachhaltigen Effekt auf die entsprechenden Personen: Überraschung, Erstaunen, Verblüffung – trifft doch die Beschreibung der blind herausgegriffenen Blütenessenz nicht selten den tatsächlichen aktuellen Seelenzustand der Person. Eine Tatsache, die mit dem Verstand allein nur schwer zu akzeptieren ist. Kinder tun sich da leichter, sind sie doch geneigt, es erst einmal für möglich zu halten, dass es „in dem Kästchen ein ganz besonderes Fläschchen gibt, das nur du allein herausfinden kannst, weil es nur für dich ist, und das es in deinen Fingern kribbeln lässt, wenn du mit der Hand drübergehst“. Und tatsächlich spüren die Kleinen „das Kribbeln“, das doch gar nicht da sein kann, wenn man Physiker fragt, und finden „ihr“ Fläschchen. Ein wenig von dieser Offenheit der Kinder kann jeder in sich selbst wiederfinden als Erinnerung, wie man früher einmal selbst war, als „inneres Kind“, wie das heute populär genannt wird, und es für sich nutzen.

Regelmäßiges Training mit Erwachsenen hat gezeigt, dass diese seltene Sensibilität für Blütenessenzen durchaus entwicklungs- und steigerungsfähig ist. Ein gewisses Maß an meditativer Praxis ist für diesen Zweck nicht hinderlich. Versuchsanordnungen können z. B. so aussehen: Die Versuchsperson konzentriert sich auf einen ihr bekannten Gefühlszustand wie z. B. Zorn. Sie versetzt sich in der Vorstellung in eine Situation, in der sie zornig war, und macht sich auf diese Weise das Gefühl bewusst zugänglich. Anschließend versucht sie zu erspüren, welches Fläschchen es „kribbeln“ lässt, welches Resonanz in ihr hervorruft, welches direkt auf den Zustand, zornig zu sein, einwirkt. Mit ein wenig Übung wird die Trefferquote immer höher, am Ende ist man in der Lage, jede gewünschte Blütenessenz zu erkennen, ohne das Etikett lesen zu müssen.

Der vorstehende Gedanke setzt voraus, dass es demnach eine Art Energiefeld um die Vorratsfläschchen herum geben muss, eines, das nicht durch die gläserne Hülle beeinträchtigt wird. Eine Sensibilisierung der Hände und besonders der Fingerspitzen, in denen beispielsweise die Nerven, welche für das Tasten und die Vibrations- und Wärmeempfindung zuständig sind, besonders konzentriert vorkommen, ermöglicht geübten Blütenpraktikern in der Tat zu erspüren, wie groß ein solches Kraftfeld ist, welche Form und Temperatur es hat und wo es z. B. auf den Körper einwirkt.

# Selbstdiagnose

---

## eine Übung

Um dies in einer kurzen Übung nachzuvollziehen, reibe man die Handflächen aneinander, wie man es tut, wenn man im Winter von draußen ins Warme kommt, bis die Hände gut durchblutet, warm und rot sind. Man schließe dann die Augen, strecke die Arme seitlich aus und führe die Handflächen in einer langsamen und ruhigen Bewegung aufeinander zu. Nähern sich die Handflächen einander an, spürt die eine Hand die Wärme der anderen und damit ihre Anwesenheit und Nähe, bevor sie sich tatsächlich berühren. Nun öffne man die Augen und betrachte den Abstand, in welchem sich die Hände voneinander befinden. Vielleicht sind sie 10 cm auseinander, vielleicht weiter je nach Sensibilität.

Jetzt legt man die geöffneten Hände im gleichen Abstand voneinander um ein Blütenessenzfläschchen, ohne dies jedoch zu berühren. Wenn man die Ausstrahlung der gegenüberliegenden Hand wahrnimmt, muss es möglich sein, deren Unterbrechung durch das Fläschchen ebenfalls zu erkennen. Darauf konzentriere man sich, möglicherweise mit geschlossenen Augen, was leichter fallen mag. In dieser „Wärmelücke“ der Wahrnehmung beginnt sich das Kraftfeld der Blütenessenz spürbar zu entwickeln. Man muss nur für eine kurze Zeit den Kopf ausschalten und einzig das wahrzunehmen versuchen, was sich vor einem auf dem Tisch zwischen den Händen abspielt. Die Muskeln rund um die Schultern sollten weitgehend entspannt sein. Hat man die Blütenenergie erst einmal deutlich auf den Handflächen erspürt, folgt häufig ein sanfter Druck, der die Hände auseinanderstreben lässt. Der Abstand zwischen den Handflächen vergrößert sich entsprechend dem Kraftfeld der Blüte. Es fühlt sich an wie eine unsichtbare Kraft, wie ein sich vergrößernder warmer Ball aus Luft, der die Hände auseinanderdrückt. Die Hände bewegen sich dabei nicht – sie werden bewegt, absolute innere Passivität vorausgesetzt.

Nachdem man auf diese Weise das Kraftfeld der Blüte kennengelernt hat, stellt man zwangsläufig fest, dass man ja genau mittendrin ist, da es durch und über den eigenen Körper hinauswirkt. Nun reicht es aus, innerlich zuzulassen, dass es den ganzen Körper auf dieselbe Weise berührt wie zuvor nur die Hände. Man lernt so zu spüren, wo und wie es einen innerlich verändert – und ob einem dies angenehm ist oder man eine andere Blüte vorzieht.

Diese Form der Blütenmeditation ermöglicht einem ein deutliches Bild der zu erwartenden Wirkungen auf sich selbst (sie lässt nur bedingte Rückschlüsse auf ihre Wirkung auf andere zu, vor allzu schnellen und leichtfertigen Verallgemeinerungen hüte man sich).

Voraussetzung ist die Offenheit für solche Erfahrungen und die Bereitschaft, die so erhaltenen Informationen ernst zu nehmen und zu prüfen. Wenn man erst gelernt hat, der intuitiven Wahrnehmung zu vertrauen, wird man in der Wahl der Essenzen für sich selbst sehr sicher.

## Pendeln

Dies ist eine gängige Auswahlmethode vieler Blütenessenzenpraktiker. Vereinfacht ausgedrückt ist es das Sichtbarmachen der feinen Reaktion auf die Blütenenergie, die in der vorher beschriebenen Übung „nur“ erspürt wurde. Voraussetzung für ein korrektes Auspendeln sowohl für sich selbst wie für andere ist, zuvor vollkommen frei zu werden von Erwartungen, Wünschen und vorschnellen Schlüssen, da solche den Ausschlag des Pendels unmerklich beeinflussen können. Zudem sollte man einigermaßen vertraut sein mit dem „Kommunikationsmuster“ des Pendels, um dessen Bewegungen richtig interpretieren zu können.

Wie auch beim rationalen Auswählen einer Blütenessenz sollte die Möglichkeit einer gewissen „Betriebsblindheit“ für sich selbst beim Pendeln nicht außer Acht gelassen werden. Manche Pendelpraktiker befragen ihr Pendel daher nur, wenn es um andere Menschen geht. Die eigene Mischung herauszufinden, bitten sie jedoch einen Kollegen. Wenn man mit dem Pendeln für sich selbst nicht weiterkommt, mag es ratsam sein, Vorschläge aus dem Repertorium zu prüfen, die man unter den Stichworten „Blinde Flecken“, „Intuition“, „Meditation“ und „Selbsterkenntnis“ findet. Möglicherweise befindet sich darunter eine geeignete Essenz, die innere Konfusion, welche durch unverständliche „Antworten“ des Pendels sichtbar wird, aufzulösen oder aus einer anderen Perspektive betrachten zu lassen, die einen neuen Sinn ergibt.

## Muskeltest für sich selbst

Eine durchaus fehleranfällige Auswahlmethode, welche nur von ganz sicheren Praktikern angewandt werden sollte. Aus der *Kinesiologie* heraus, die das Muskeltestverfahren als eine Methode der Zwiesprache mit dem Körper und dem Unbewussten bereits vor vielen Jahren entwickelte, entstand ein Selbsttest, für den all das Gesagte aus dem Abschnitt über das Pendeln ebenfalls gilt: Die Möglichkeit, dass Wunschenken oder eine unangemessene Erwartungshaltung das Ergebnis in die eine oder andere Richtung verfälscht, ist nicht von der Hand zu weisen.

Bewertet wird die Standfestigkeit bzw. Nachgiebigkeit eines bestimmten Muskels im Körper, dessen Reaktion einmal als positiv bzw. zustimmend und einmal als negativ bzw. ablehnend inter-

# Selbstdiagnose



**Muskeltest:  
Daumen und  
Kleinfinger  
bilden einen Ring,  
Daumen und  
Zeigefinger der  
anderen Hand  
versuchen,  
ihn zu öffnen.**

Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zu öffnen. Will man dies üben, sollte man zunächst einmal überprüfen, wie stark der Druck überhaupt sein muss, den Ring aus aneinandergespresstem Daumen und kleinem Finger zu öffnen. Nachdem man sich einigermaßen darüber sicher ist, stellt man sich selbst einfache „Ja/Nein-Fragen“ wie „heiße ich Max“, „trage ich Schuhe“, „mag ich Orangensaft“ o. Ä., um zu erspüren, wie sehr die notwendige Kraft bei positiver und negativer Antwort variiert. Erst nachdem man die „Ja“- bzw. „Nein-Antwort“ eindeutig identifiziert hat – einmal geben die Daumen- und Kleinfingermuskeln schon bei leichtem Druck nach, einmal halten sie auch kräftigen aus –, kann man damit beginnen, sich selbst konkrete Fragen die Blütenessenzen betreffend zu stellen.

Man fragt sich selbst bzw. die eigene Handmuskulatur „Ist dies für mich im Augenblick eine stärkende Essenz?“, während man das Fläschchen berührt oder auf dem Schoß liegen hat oder auch die Fotografie der entsprechenden Blüte hier im Buch betrachtet. Halten die Fingermuskeln dem Druck stand, bedeutet dies: Ja, es ist eine stärkende! Geben sie nach, heißt das: Suche lieber nach einer geeigneteren. Es heißt nicht, dass es sich um eine schlechte oder unwirksame Essenz handelt, sondern lediglich, dass sie im Augenblick keine positive Reaktion auslöst. So wie Schokolade keine solche auslöst, wenn einem gerade schlecht ist, dann nämlich könnte Kamillentee das angemessene Mittel sein ... Jedoch hüte man sich vor den selbstgestellten Fallen, sonst wird eine positive Reaktion auf die *Lotusblume* einem stets vorgaukeln, bereits kurz vor der Erleuchtung zu stehen, während es einem in Wirklichkeit noch immer nicht gelingt, nur einmal einen Fehler einzugestehen.

pretiert wird. Da das Ziel der Blütenbehandlung ja die Stärkung von innen ist, muss eine Blütenessenz, welche den Testmuskel schwach reagieren lässt, logischerweise der getesteten Person im Augenblick wenig zuträglich sein und scheidet aus der Auswahl aus.

Beim Selbsttest presst man üblicherweise Daumen und Kleinfinger der linken Hand so zusammen, dass eine gewisse Mindestkraft notwendig ist, diesen Ring von innen durch Gegendruck von



# Selbstdiagnose

## die Baihui-Diagnose

Dabei handelt es sich um eine Methode, die Wirkung der Blütenessenz oder -essenzen vorausbestimmen zu können, die von den Direktoren der Australasian Flower Essence Academy *Drs. Ka'da'mbii* und *Va'sudeva Barnao* entwickelt wurde.

*Baihui* ist der Name eines ganz bestimmten Akupunkturpunktes, des Punktes Nummer 20 auf dem Gouverneursmeridian, der vom Steißbein aufsteigend über die Körpermittellinie des Rückens, also genau über der Wirbelsäule verläuft, weiter gerade über den Kopf nach vorne zieht und unter der Oberlippe seinen Endpunkt hat. Von diesem Punkt 20 aus bestehen Verbindungen zu jedem weiteren Meridian, d. h. von dort aus wird die Energie am vollständigsten durch den gesamten Körper geleitet. Entsprechend kann man die Wirkung der Blütenessenz von hier aus insgesamt am besten beurteilen. Man findet den Punkt, indem man den imaginären Schnittpunkt zweier gedachter Linien auf dem Kopf sucht: Die eine führt von der Nackenkuhle aus bis zur Nasenspitze, die zweite ist die Verlängerung vom jeweils tiefsten zum höchsten Punkt des Ohres und weiter quer über den Kopf. Am Schnittpunkt dieser beiden Linien lokalisiert man übrigens auch das Scheitel-Chakra, welches im entsprechenden Kapitel ausführlicher besprochen wird. Der Baihui-Test wird im Liegen durchgeführt. Man begibt sich in die sogenannte Alexander-Stellung, in welcher die Energie am leichtesten durch die Meridiane fließen kann, d. h. auf dem Rücken liegend, die Füße aufgestellt, den Kopf ca. 2 cm höher als die Schultern durch Unterlage eines flachen Kissens oder Buches o. Ä. Über dem Kopf liegt ein Kissen, das es ermöglicht, die Stock Bottle so zu platzieren, dass ihr Boden genau am Gouverneur 20 zu liegen kommt.

### Die Baihui-Methode wurde in Australien entwickelt.



In dieser möglichst entspannten Haltung versucht man, sich der augenblicklichen persönlichen Problematik ganz bewusst zu werden, indem man beispielsweise eine momentan besonders belastende Situation imaginiert. Diese hält man mit dem „geistigen Auge“ fest, ohne sie verändern oder beeinflussen zu wollen. Ist die zu testende Blütenessenz gut gewählt, wird sich das innere Bild von allein wandeln, sobald der von ihr ausgehende Impuls in eine innere emotionale Reaktion umgesetzt wird. Das innere Bild bzw. die dadurch repräsentierte Situation beginnt dann, sich zu verändern. Möglich, dass

# Selbstdiagnose

---

man sich selbst auf eine zuvor unbekannte Weise verhalten sieht oder sprechen hört, möglich auch, dass sich neue Gefühle Bahn brechen, manchmal traurige, manchmal auch glückliche.

Das innere Geschehen läuft wie im Zeitraffer ab: Das, was die Einnahme der Blütenessenzen innerhalb der nächsten vier Wochen mit einem machen wird, spielt sich in der Phantasie binnen 20 bis 40 Minuten ab, so dass die gesamte Bandbreite der Wirkung vorher-sagbar wird. Wenn anfangs Gefühle wie Trauer oder Zorn hochkommen, d. h. bewusst werden, sollte man die Übung nicht abbrechen, sondern abwarten, auf welche Weise diese transformiert werden. Möglicherweise ist es für die innere Entwicklung notwendig, sich gerade auch solcher Gefühle bewusst zu werden, um sie integrieren zu können. Bei Wahl der angemessenen Blütenessenz wird die Reaktion nach einer kurzen Phase wieder nachlassen und sich beruhigen. Sie zeigt an, dass man womöglich bei der realen Einnahme der gewählten Blüte ebenfalls durch eine Phase von Traurigkeit oder Zorn gehen muss, um am Ende tatsächlich zu innerem Frieden zu gelangen. Dann weiß man aber schon von Beginn an, dass sich die Mühe lohnt, denn der Baihui-Test zeigt einem auch das positive Endergebnis.

Auf exakt dieselbe Weise lassen sich auch Kombinationen von Blütenmitteln testen, wenn man bei der einen zuerst getesteten zwar eine gewisse Besserung, jedoch keine durchschlagende Änderung verspürte. In einem solchen Fall plaziert man ein zweites Fläschchen parallel neben dem ersten am Baihui-Punkt und wiederholt die Imagination. Da dies Verfahren recht zeitaufwendig ist, sollte man bereits vorher eine gewisse Auswahl von Blütenessenzen getroffen haben, die man einzeln oder gemeinsam vortesten möchte. Nach Beendigung des Verfahrens sollte ein Gefühl der Vorfreude auf Besserung und Lösung des Problemes vorherrschen, zuweilen auch ein Gefühl der Erleichterung, dass es ja doch nicht so schwer werden wird, wie man zuvor befürchtete. Das gibt die Gewissheit, die richtige Auswahl getroffen zu haben und bestärkt die Energie der Blütenessenzen zusätzlich, weil man innerlich bereits auf Genesung eingestimmt ist.

## ● Auswahl für andere – Fremddiagnose

Prinzipiell können alle im vorhergehenden Abschnitt beschriebenen Methoden auch zur Bestimmung der geeigneten Blütenmischung für jemand anderen genutzt werden, indem man sich in eine andere Person hineinzusetzen versucht oder etwa dem Pendel anders formulierte Fragen stellt. Besondere Verfahren der Auswahl für Klienten oder Patienten werden in diesem Abschnitt vorgestellt.

### Kinesiologie – das Muskel- testverfahren

Diese wurde seit den dreißiger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts vom amerikanischen Arzt und Chiropraktiker *George Goodheart* entwickelt. In den vergangenen Jahrzehnten entstand eine ganze Reihe verschiedener Anwendungsformen der Kinesiologie, die heute eigenständig nebeneinander existieren und sich teilweise ergänzen.

Der bekannteste Zweig der Kinesiologie ist vermutlich das *Touch-For-Health-Verfahren*, mittels dessen energetische Ungleichgewichte der Akupunkturmeridiane aufgespürt und korrigiert werden können. Andere Seitenlinien beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit Lernstörungen oder psychischen Problemen, dienen aber auch zur Verfeinerung des künstlerischen Ausdrucks oder der Verbesserung sportlicher Leistungen.

Allen einzelnen Methoden der Kinesiologie ist der Grundbaustein des Muskeltestverfahrens gemeinsam. Dabei handelt es sich keineswegs um eine Art Kraftmessung bestimmter Muskeln sondern um die Feststellung feiner innerer Ungleichgewichte, die über den Test sichtbar gemacht werden. Üblicherweise werden die Muskeln, dabei isoliert und einzeln getestet. Am einfachsten lässt sich mit den Deltamuskeln von Arm und Schulter arbeiten, da diese leicht zugänglich sind und die wenigsten Testpersonen Probleme mit der Berührung relativ neutraler Körperstellen wie der Unterarme haben. Denn zuerst wird ein verantwortungsbewusster Blütenbehandler oder Kinesiologe die Zustimmung des/r KlientIn zur Durchführung des Testes einholen. Das gebietet der Respekt und dient schließlich dem Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, ohne die das gesamte Verfahren wertlos ist, da eine innerliche Anspannung der Testperson unzutreffende Ergebnisse hervorbringt.

Der obere Deltamuskel dient dazu, den Arm aus der Ruhestellung seitwärts nach oben zu bewegen, so dass er ausgestreckt eine parallele Linie zum Erdboden bildet und dabei Handgelenk und Schultern

# Fremddiagnose

---

auf einer Linie liegen. TesterIn und Testperson stehen sich dabei gegenüber, schauen sich nicht direkt an, sondern einen neutralen



Punkt im Raum, und die/der Testende legt eine Hand auf den Unterarm des seitlich ausgestreckten Armes der Testperson gleich unterhalb des Handgelenkes, die andere stabilisierend auf die dem Arm gegenüberliegende Schulter seines/r KlientIn. Dann wird ein leichter Druck nach unten auf den Unterarm ausgeübt, der aufgrund der Hebelwirkung zuerst immer ein wenig nachgibt, bevor er – wie die Kinesiologen das zuweilen nennen – einrastet und sich nur noch durch Steigerung des Druckes weiterbewegen ließe, was aber nicht erwünscht ist, denn dies Einrasten zeigt eine starke Muskelreaktion an. Stellt man nun der Testperson einfache Ja/Nein-Fragen, wird der Muskel bei innerer Zustimmung entweder halten oder über den „Einrastpunkt“ hinaus nachgeben. Man hat eine Kommunikation mit dem Körper und dem Unbewussten aufgebaut.

**Das Muskeltestverfahren hilft in der Fremddiagnose.**

Das selbe gilt natürlich auch für den zweiten bereits erwähnten Testmuskel, den vorderen Deltamuskel, welcher vom äußeren Drittel des Schlüsselbeines zum Oberarm verläuft und dazu dient, den ausgestreckten Arm gerade nach vorne zu heben bis zu einem Winkel von etwa 45° zwischen Oberkörper und Arm. Von dort aus wird der Arm zu Testzwecken gegen die haltende Testperson in Richtung Körper zurückgedrückt, rastet entweder ein oder gibt weiter nach, zeigt also Zustimmung oder Ablehnung, zeigt, ob eine Essenz stärkt oder nicht.

Das kinesiologyische Testverfahren ist einfach zu lernen, und die Ergebnisse werden mit zunehmender Routine immer sicherer und genauer. Da die Kinesiologie jedoch ein eigenständiges Fachgebiet ist, dessen Darstellung bereits viele Bücher gefüllt hat, soll das Thema hier nur insoweit vertieft werden, als es mit der Blütenbehandlung korrespondiert. Interessierten wird die Teilnahme an Kursen, wie sie mittlerweile von vielen Lehrinstituten und Volkshochschulen angeboten werden, empfohlen, da praktisches Arbeiten

# Fremddiagnose

---

sich unter fachlicher Anleitung erheblich leichter erlernen lässt als aus Beschreibungen in Büchern und dies hilft, Fehler zu vermeiden.

Gut ausgebildete Kinesiologen führen vor der eigentlichen Behandlung eine Reihe von Vortests durch, die verhindern sollen, dass die Testperson allzusehr gestresst wird durch die Arbeit, und paradoxen Reaktionen (also starke Reaktion auf etwas Beeinträchtigendes, schwache Reaktion auf etwas Stärkendes) vorbeugen sollen.

Nachdem eindeutige „Ja“- und „Nein“-Muskelreaktionen herausgearbeitet wurden, kann der Muskel Fragen beantworten, wie z. B. „Ist dies für dich eine stärkende Blütenessenz?“. Jedoch erhält man nur Antwort auf tatsächlich gestellte Fragen. Eine so offen formulierte Frage wie die vorstehende produziert womöglich starke Muskelreaktionen bei einer ganzen Reihe von Blütenessenzen, denn generell stärkend dürften die meisten sein. Es kommt jedoch darauf an, die augenblicklich optimale herauszufinden, und entsprechend sollte gefragt werden: „Ist dies für dich im Augenblick die bestmögliche Blüte?“ So gefragt dürfte der Testmuskel nur zu einer einzigen aus einer möglichen Vielzahl eine positive Reaktion zeigen – es kann nur eine bestmögliche geben.

Möchte man eine Kombination zusammenstellen, wird zuerst nach der Anzahl der benötigten Blütenessenzen gefragt:

„Brauchst du eine ... – Test – ... zwei ... – Test – ... drei ... – Test – ...etc.“ Bei manchen Menschen reagiert der Arm nur ein einziges mal stark, z. B. bei „Vier“, d. h. er „sagt nein“ bei geringerer oder höherer Anzahl. Andere dagegen reagieren immer stark, denn ihr Unbewusstes scheint anders zu arbeiten, sie sagen „Ja“ zur Frage „Brauchst du eine?“ bis zu „Brauchst du vier?“. Ihr Arm reagiert erst schwach, wenn nach einer möglichen fünften Blüte gefragt wird, denn fünf benötigt die Person nun definitiv nicht.

Hat man die empfehlenswerte Anzahl der Blüten so festgelegt, muss man noch herausfinden, welche wie in unserem Beispiel vier nun hinein gehören in die persönliche Mischung.

# Fremddiagnose

---

## kinesiologische Akupunktur- diagnose

An der Schnittstelle von Körper und Seele: Die Akupunktur ist ähnlich wie die westliche Homöopathie ein vollkommen eigenständiges Heilsystem mit einer eigenen Philosophie, mit uns seltsam anmutenden Diagnoseverfahren und daraus abgeleiteten therapeutischen Maßnahmen. Im Zentrum der Bemühungen der östlichen Medizin steht das *Chi*, die Lebensenergie. Alle Störungen des körperlichen wie des seelischen Wohlbefindens werden auf einen Mangel bzw. Blockaden des *Chi* zurückgeführt. Eine Diagnose, der westlichen Medizin vergleichbar, die Beinbruch, Mittelohrentzündung und Gastritis feststellt und dann behandelt, findet nicht statt. Stattdessen wird danach gefahndet, an welcher Stelle des *Meridian-systems* der Fluss der Lebensenergie gestört war und einen Beinbruch, Ohrenschmerzen oder ein Verdauungsprobleme zulassen musste. Probleme der Verdauung werden also nicht auf Funktionsstörungen der Bauchorgane zurückgeführt, welche behandelt werden müssen, sondern auf solche des *Chi*, die nicht notwendigerweise ihre Ursachen im Magenmeridian haben müssen. Untersucht wird stets das gesamte Energiesystem Mensch, und somit kann man die Akupunktur durchaus als ganzheitliches Verfahren verstehen – wie wir es auch mit der Blüthenherapie tun. Nicht das Symptom, sondern der ganze Mensch wird behandelt. In der Tat sind Parallelen bei näherem Hinschauen unübersehbar, gibt es doch beispielsweise mit den Blüthenessenzen des *Granatapfels* und der *Sonnenblume* zwei, die eine direkte Wirkung auf die Energie von Konzeptions- bzw. Gouverneursmeridian haben, den beiden Hauptsammelgefäßen für weibliche Yin-Energie bzw. männliche Yang-Energie.

Die Energieversorgung über die Meridiane bewirkt also physische und psychische Gesundheit. Eine Mangelversorgung verursacht dementsprechend körperliche und emotionale Probleme.

Wird der stockende, unterbrochene oder ausgebliebene Energiefluss angeregt, wie es die Akupunktur mit Nadeln, Räucherungen und pflanzlichen Mitteln tut, bessert sich sowohl körperliches wie auch seelisches Wohlbefinden. Noch längst nicht in Bezug auf sämtliche Meridiane lassen sich derart genaue Zuordnungen wie Granatapfel-essenz/Konzeptionsmeridian festlegen. Da wird noch viel an Forschungsarbeit zu leisten sein. Das Hilfsmittel der Kinesiologie jedoch bietet die Möglichkeit, stärkende Blüthenessenzen für den Energiefluss der Patienten auszutesten. Und somit das geeignete Werkzeug, Blüthenherapie und Prinzipien der Akupunktur zusammenzufassen und gemeinsam zum Wohle der Klientel zu nutzen und damit noch effektiver wirken zu können, als es mit Hilfe der Blüthenessenzen allein zuvor möglich war.

Werfen wir zuerst einen Blick auf die psychischen Dimensionen einer energetischen Mangelversorgung der Meridiane und erkennen die Parallelen zu den Definitionen der Blütenbehandlung:

## Psychische und emotionale Meridianzeichen

### ● **Lungenmeridian**

Symptom des Energiemangels: Mutlosigkeit

Symptom des Energiestaus: Übererregbarkeit

### ● **Dickdarmmeridian**

Energiemangel: Schuldgefühle, Unbeweglichkeit

Energiestau: Besessenheit, Verwirrung

### ● **Magenmeridian**

Energiemangel: Verletztheit, Verwirrung

Energiestau: Unruhe, Hin- und Hergerissensein

### ● **Milz-Pankreas-Meridian**

Energiemangel: Konzentrationsschwäche, Traurigkeit, Angst vor der Zukunft, Angstträume, Wunsch nach Einsamkeit

Energiestau: Gier nach Wissen, Spezialistentum, zwanghaftes Verhalten, übermäßig rational, dabei sich dauernd sorgen

### ● **Herzmeridian**

Energiemangel: Traurigkeit bis Depression

Energiestau: Dauerstress, Ärger, Zorn

### ● **Dünndarmmeridian**

Energiemangel: Begriffsstutzigkeit, plötzliche Sprachlosigkeit

Energiestau: Gereiztheit, Zähneknirschen

### ● **Blasenmeridian**

Energiemangel: Depression, Angst, Antriebsmangel, Scheu

Energiestau: schlechte Laune, Aufgeregtheit, übermäßiges Schwitzen

### ● **Nierenmeridian**

Energiemangel: Willenlosigkeit, Angst

Energiestau: schlechtgelaunt bis cholerisch

### ● **Kreislaufmeridian (Meister des Herzens)**

Energiemangel: Depression, Schüchternheit, Hypochondrie

Energiestau: Panik, Wut, Alpträume

### ● **Dreifacher-Erwärmer-Meridian**

Energiemangel: intellektuelle Müdigkeit, Trägheit, Faulheit

Energiestau: Reizzustände, Unruhe, Übererregbarkeit

### ● **Gallenblasenmeridian**

Energiemangel: Mangel an Durchsetzungskraft, sich sorgen, unfähig sein, Entscheidungen zu treffen

Energiestau: Aggressivität, Herrschsucht, permanent schlechte Laune, Jähzorn

# Fremddiagnose

- **Lebermeridian**

Energiemangel: Melancholie, Hypochondrie

Energiestau: Ärger, Kontrollverlust

- **Konzeptionsmeridian<sup>7</sup>**

Energiemangel bzw. -stau: mangelndes weibliches Selbstbewusstsein, Gefühl körperlicher und emotionaler Unzulänglichkeit

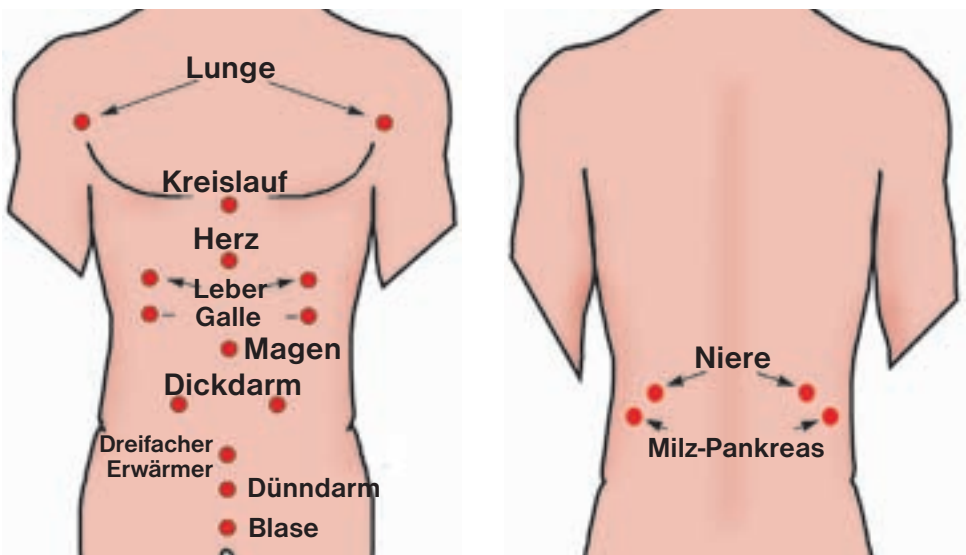
- **Gouverneursmeridian<sup>7</sup>**

Energiemangel bzw. -stau: mangelndes männliches Selbstvertrauen, Gefühl körperlicher und emotionaler Unzulänglichkeit

Aus der Geschichte und den Sorgen und Problemen eines Klienten lassen sich demnach gewisse Rückschlüsse auf seinen energetischen Zustand ziehen. Ein(e) routinierte(r) Blütenberater(in) mag nun aus den Aussagen der zu beratenden Person Hinweise auf bestimmte Blüten filtern – ebenso wie solche auf energetische Probleme. Jeder Akupunkturmeridian besitzt einen *Herold-* oder *Alarm-Punkt*, an welchem die energetische Problematik deutlich erkennbar ist. Wer geübt ist im Muskeltestverfahren der Kinesiologie, vermag mit deren Hilfe eindeutige Verschreibungen zu treffen, die sowohl zu psychischer wie physischer Genesung anregen.

## Akupunktur- Alarmpunkte der Körpervorder- und Körperrückseite

Das Verfahren ist einfach: Die zu behandelnde Person berührt mit den Fingerspitzen nacheinander die Alarmpunkte, wie sie auf der folgenden Seite aufgeführt sind.





## Die Testpunkte der Meridiane

- **Lungenmeridian**

Testpunkt: Lunge 1 – über Axillarlinie, 6 Querfinger<sup>8</sup> neben der Mittellinie auf der Vorderseite des Körpers, Höhe 2. Rippenzwischenraum<sup>9</sup>

- **Dickdarmmeridian**

Testpunkt: Magen 25 – Nabelhöhe, 3 Querfinger neben der vorderen Körpermittellinie

- **Magenmeridian**

Testpunkt: Konzeption 12 – vordere Körpermittellinie, 4 Querfinger über dem Nabel

- **Milz-Pankreas-Meridian**

Testpunkt: Leber 13 – Spitze 11. Rippe

- **Herzmeridian**

Testpunkt: Konzeption 14 – vordere Körpermittellinie, 6 Querfinger über dem Nabel

- **Dünndarmmeridian**

Testpunkt: Konzeption 4 – vordere Körpermittellinie, 3 Querfinger unter dem Nabel, 2 Querfinger oberhalb des Schambeines

- **Blasenmeridian**

Testpunkt: Konzeption 3 – vordere Körpermittellinie, 1 Querfinger über dem Schambein

- **Nierenmeridian**

Testpunkt: Galle 25 – freies Ende 12. Rippe

- **Kreislaufmeridian** (Meister des Herzens)

Testpunkt: Konzeption 17 – vordere Körpermittellinie auf dem Sternum Höhe 4. Zwischenrippenraum, Brustwarzenhöhe

- **Dreifacher-Erwärmer-Meridian**

Testpunkt: Konzeption 5 – vordere Körpermittellinie, 2 Querfinger unter dem Nabel

- **Gallenblasenmeridian**

Testpunkt: Galle 24 – Mamillarlinie<sup>10</sup>, auf der Verbindung 8./9. Rippenknorpel

- **Lebermeridian**

Testpunkt: Leber 14 – Mamillarlinie, 4 Querfinger neben der Körpermittellinie, 5 Querfinger oberhalb des Nabels

- **Konzeptionsgefäß:**

Testpunkte: Punkt 1: Damm zwischen Genital und Anus, Punkt 24: direkt unterhalb der Unterlippe

- **Gouverneursgefäß:**

Testpunkte: Punkt 1: Steißbein, Punkt 27, direkt oberhalb der Oberlippe

7) Eine Besonderheit der Meridiane Konzeption und Gouverneur besteht in der Möglichkeit der Umkehr des Energieverlaufes. Dieser bewirkt destruktives bis selbstzerstörerisches Verhalten.

8) Querfinger meint stets die Fingerbreite der zu behandelnden Person, nicht die des Behandlers.

9) Die Rippen bzw. die Zwischenrippenräume werden von oben gezählt.

10) senkrechte gedachte Linie durch die Brustwarze

# Fremddiagnose

---

Das einfache Berühren (nicht etwa drücken oder massieren) der Alarmpunkte sollte kein solcher Stressor für einen Meridian sein, dass es die Muskelreaktion im Test sogleich schwächt. Geschieht dies dennoch, ist es als Hinweis zu werten, dass der getestete Meridian energetische Unterstützung gebrauchen kann.

Bleibt nur noch die Frage, welche Blütenessenz hilfreich sein mag, um die energetische Problematik aufzulösen. Dies macht einen zweiten Test erforderlich. Die Beschreibung der Emotionalzeichen gestörter Meridiane sollte das Augenmerk bereits auf bestimmte, in Frage kommende Blütenessenzen richten. Nehmen wir ein Beispiel: Ein Mensch mit folgenden Anzeichen: Aggressivität, Herrschsucht, permanent schlechte Laune, Jähzorn. Das Wissen um die emotionalen Auswirkungen eines gestörten Meridians lässt uns auf Probleme des *Gallenblasenmeridians* schließen. Im nächsten Schritt wird also der entsprechende Alarm-Punkt untersucht. Gibt der Muskel im Test nach, war die Vermutung richtig (wenn nicht, heißt es weitersuchen).

Das Wissen um die Wirkungen der Blütenessenzen gibt Hinweise auf möglicherweise hilfreiche Blüten wie: *Weinrebe*, *Stechpalme*, *Rotbuche*, *Weide*, *Drüsentragendes Springkraut* und vielleicht weitere. Diese können nun ausgetestet werden, indem man mit dem Boden der Fläschchen den Alarmpunkt berührt. Dasjenige, welches den Muskel wieder stark reagieren lässt, ist das angemessene, um das gestörte Gefühlsleben und den gestörten Meridian wieder in Ordnung zu bringen.

Vielleicht vermag dies am Ende gar, die körperlichen Beschwerden des Patienten zu beeinflussen (im Falle des *Gallenblasenmeridians* könnten dies sein: Verdauungsstörungen, Schmerzen im Oberbauch, migräneartige Kopfschmerzen, Gelenkprobleme, Überempfindlichkeit der Haut u. v. m.).

Bereits einigermaßen gesicherte Erkenntnisse über die Wirkung von Blütenessenzen auf bestimmte Akupunkturpunkte finden sich in den grau unterlegten Abschnitten auf den Seiten mit den Blütenporträts.

## Auswahl über die Chakren

Ein vergleichbares energetisches System ist das der Chakren, oder Chakras, wie sie bisweilen auch genannt werden. Der Ursprung dieses philosophischen Modells liegt im *Yoga*. Es besagt, dass es sieben Energieaufnahmezentren im Körper gibt, deren einwandfreier Zustand für ein gesundes Leben Voraussetzung ist.

Die Vorstellung ist dergestalt, dass entlang der Wirbelsäule sieben trichterförmige Gebilde die Energie aus der Umgebung aufnehmen und in die jeweils zu versorgende Körperregion weiterleiten. Ist aus irgendeinem Grunde die Energieaufnahme über die Chakren gestört, entsteht im Körper ein Mangelzustand, der wiederum auf Dauer zum Entstehen von Krankheit beiträgt.

Neben den körperlichen stimulieren die Chakren auch die seelischen Kräfte des Menschen. So haben wir hier eine Parallele zum energetischen System der Akupunktur, weil es durch Verbesserung der Energieaufnahme im Falle gestörter oder geschlossener Chakren sowohl zur körperlichen wie zur seelischen Genesung kommt.

Und wenn es um die Energieversorgung geht, besitzen wir ja mit den Blütenessenzen geeignete Mittel, diese zu stimulieren und zu stabilisieren. Die besondere Wirkung vieler Essenzen auf spezielle Chakren wurde mittlerweile so intensiv studiert, dass man heute die Möglichkeit der Beeinflussung der Chakren als gegeben ansieht. In dem Teil dieses Buches, der die Blütenessenzen im einzelnen präsentiert, sind im grau unterlegten Kasten – wo bekannt – die Chakren angegeben, die von der jeweiligen Blüte gestärkt werden. Eine Übersichtstabelle im Anhang des Buches ermöglicht auch die Auswahl geeigneter Blütenessenzen, nachdem die Fehlfunktion eines Chakra festgestellt wurde.

## kurze Beschreibung der Chakren

Jedem Chakra sind bestimmte Aufgaben und Attribute zugeordnet. Da bereits eine Fülle von Fachliteratur zum Thema Chakren existiert, die ein vertieftes Studium der Materie ermöglicht, soll an dieser Stelle nur eine Kurzbeschreibung geliefert werden.

## 1. Chakra: Basis-Chakra

Dieses befindet sich am unteren Ende des Steißbeines. Seine trichterförmige Öffnung ist nach unten zur Erde gerichtet. Die mit dem Basis-Chakra assoziierte Farbe ist rot, die Farbe der Erde. Seine Aufgabe ist die Aufnahme roter bzw. Erdenergie für die Versorgung aller Körperteile und -regionen, die mit Erdung

# Fremddiagnose

---

und Festigkeit zu tun haben. Knochen, Zähne, Nägel und rote Blutkörperchen werden energetisch versorgt. Im seelischen Bereich fördert ein geöffnetes Basis-Chakra innere Stabilität, guten Realitätskontakt, Sinn für die materiellen Belange des Lebens, Arbeitsfähigkeit und schöpferisches Vermögen.

## 2. Chakra:

### Sakral-Chakra

Dieses (manchenorts auch als *Milz-Chakra* bezeichnete) Chakra bezieht seinen Namen vom *Os Sacrum*, dem Kreuzbein, also demjenigen Teil der Wirbelsäule, der sich nach oben hin dem Steißbein anschließt. Es öffnet sich nach vorne. Die für dieses Chakra stehende Farbe ist orange. Im körperlichen Bereich sorgt die Energieaufnahme des Sakral-Chakras für den gesamten Bereich des Beckens, der Geschlechtsorgane, Harnblase, Verdauungsorgane und Nieren. Die Unterversorgung sorgt für Anfälligkeit der genannten Organe, darüber hinaus aber mangelnde Kontaktfähigkeit, verminderte Emotionalität, langweiliges bis nicht existentes Sexual (er-)leben. Letztlich macht sie einsam.

## 3. Chakra:

### Sonnengeflechts-Chakra

Man findet es zwei Querfinger oberhalb des Nabels an der Wirbelsäule nach vorne ausgerichtet. Seine Farbe ist gelb, die Farbe der Sonne. Das Sonnengeflecht ist das große Nervengeflecht, welches die Organe des gesamten Bauchraumes nervlich steuert. Körperlich versorgt dieses Chakra Leber und Gallenblase, Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse und den oberen Dünndarm mit Energie – sowie zentral das gesamte vegetative Nervensystem. Im seelischen Bereich geht es um Vitalität, Klarheit, Entspannung und inneren Frieden. Entspannter Umgang mit Gefühlen und Selbstwertgefühl aus sich heraus, ohne protzen oder etwas unterdrücken zu müssen, sind die positiven Qualitäten, die vom Sonnengeflechts-Chakra vermittelt werden.

## 4. Chakra:

### Herz-Chakra

Zu finden natürlich in Herzhöhe an der Wirbelsäule, nach vorne ausgerichtet, farblich ist es grün, manchmal rosa (in der Literatur findet man auch die Beschreibung eines weiteren kleinen Chakras leicht oberhalb des Herz-Chakras, welches rosa sein soll). Das Herz-Chakra hat eine zentrale Stellung im Chakren-System. In ihm treffen sich die Kräfte der unteren, eher erdenden mit denen der oberen, eher spirituellen Chakren. Körperlich geht es um die Herzkraft und die der Lungen, seelisch um Einklang von Gefühl und Verstand, von lieben und geliebt werden, von geben und nehmen. Das Herz-Chakra „öffnet das Herz“ für andere, eine Störung beeinträchtigt besonders Gefühlsbeziehungen.

# Fremddiagnose

## 5. Chakra:

### Kehl-Chakra

Das Kehl-Chakra befindet sich in Kehlkopfhöhe an der Wirbelsäule und ist nach vorne ausgerichtet. Körperlich versorgt es den gesamten Halsbereich inklusive Luft- und Speiseröhre, Kehlkopf, Schilddrüse und die gesamte Atem-, Schluck- und Sprechmuskulatur. Seine Farbe ist hellblau. Im Seelischen stärkt es die kommunikative Kraft, die äußere wie die innere Stimme. Es hilft, Emotionen nicht „herunterschlucken“ zu müssen, sondern über sie zu reden.

## 6. Chakra:

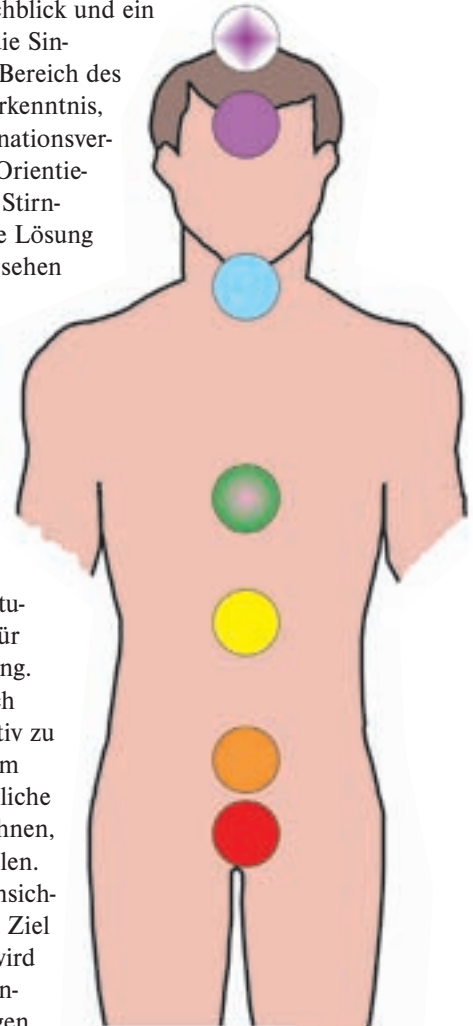
### Stirn-Chakra

Zu finden ist es am oberen Ende der Wirbelsäule, seine Ausrichtung zeigt nach vorne, seine Farbe ist lila. Ein starkes Stirn-Chakra erleichtert das Denken und die Konzentration, es verschafft Erkenntnis und Durchblick und ein gutes Gedächtnis. Es versorgt die Sinnesorgane und das Gehirn. Im Bereich des Seelischen geht es um innere Erkenntnis, um Selbsterkenntnis, um Imaginationsvermögen, Phantasie, Kreativität, Orientierungsvermögen. Ein geöffnetes Stirn-Chakra lässt einen da noch eine Lösung finden, wo andere nur schwarz sehen oder sich in der Falle wähen.

## 7. Chakra:

### Scheitel-Chakra

Dieses befindet sich in Scheitelhöhe auf dem Kopf, öffnet sich nach oben und rangiert farblich zwischen violett bis weiß (je nach Autor). Es hat von allen Chakren am wenigsten mit Körperlichkeit zu tun, dafür steht es deutlich für Spiritualität, für höchste Erkenntnis, für Vollkommenheit und Erleuchtung. Seine reine Energie vermag auch blockierte untere Chakren positiv zu beeinflussen. Sie ermöglicht dem Menschen, sich über das Alltägliche zu erheben, ohne dieses abzulehnen, und ohne sich überlegen zu fühlen. Die Energie löst Ängste und Unsicherheiten auf, man weiß um sein Ziel und seine Lebensaufgabe und wird in die Lage versetzt, diese in Einfachheit und Klarheit zu verfolgen.



**Abbildung:**  
**Anordnung der**  
**Chakren im Körper**