

JÖRG PANTEL

# Abnehmen mit Bachblüten

Blockierte Seelenzustände erkennen –  
Wunschgewicht erreichen



S

schlütersche

Grund – das kann z. B. eine Erinnerung oder ein belastendes Ereignis sein – eingeengt oder blockiert, so äußert sich diese Störung in einem seelischen oder auch körperlichen Symptom. Schmerz beispielsweise ist nach dieser Theorie ein blockierter Energiefluss: Ein großer Anteil jedes seelischen wie körperlichen Missempfindens ist auf eine Störung des energetischen Zustands eines Menschen zurückzuführen.

### **Schreiben Sie sich alles Belastende von der Seele**

Gedanken und Gefühle zu notieren, kann Stress abbauen und seelische Erleichterung verschaffen. Indem Sie Ihre Geschichten, Ängste und Träume zu Papier bringen, können Sie sich alles von der Seele schreiben und sich auf diese Weise entlasten. Doch Schreiben bewirkt noch mehr: Es zwingt dazu, intensiver nachzudenken, es macht Gefühle bewusst und es hilft dabei, Lebenskrisen zu bewältigen. Und schließlich kann es auch ein beglückendes Gefühl sein, durch das Schreiben die eigene Kreativität und Schaffenskraft zu erleben.

Eine weitere Übung ist das Schreiben eines Berichts aus einer fremden Perspektive, etwa aus dem Blickwinkel eines Körperteils oder einer anderen Person. Der Perspektivenwechsel sensibilisiert Sie und eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, sich selbst und Ihre Probleme von einer anderen Warte aus zu sehen.

Dabei sollte es für Sie nicht vorrangig darum gehen, nach intensivem Durchleben, Betrachten und Interpretieren problematischer Situationen Verantwortung zu delegieren („Meine Mutter ist schuld daran, dass ...“) und sich in einen schmerzhaften Prozess der Aufarbeitung zu begeben. Es geht lediglich darum, dass Sie sich bewusst machen, woran Sie schwer tragen, wann Sie es schwer gehabt haben und mit welchen Lebensmustern und Einstellungen Sie es sich unnötig schwer machen. Dann können Sie den Ballast und seelischen Müll zusammen mit den zugehörigen Pfunden über Bord werfen.



Gedanken und Gefühle zu notieren, kann Stress abbauen und seelische Erleichterung verschaffen.



Ein Tagebuch eröffnet uns neue Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen.

### Schlucken Sie den Ärger nicht herunter

Werfen Sie einen Blick auf das, was Sie in sich hineinfressen. Machen Sie Ihrem Ärger Luft, indem Sie Ihren Mitmenschen deutlich machen, wo Ihre Grenze ist. Schauen Sie, ob es sich wirklich lohnt, sich über bestimmte Dinge zu ärgern oder aufzuregen. Sagen Sie „Stop!“, wenn es an der Zeit ist, und Sie werden erkennen, wie leicht es fällt, Ihre Meinung zu sagen. Viel leichter, als wenn Sie zehnmals geschluckt haben und damit den rechten Augenblick verpasst haben. Was Sie nämlich geschluckt haben, das wird Ihnen schwer im Magen liegen, Sie können es nicht verdauen oder es ist zumindest schwer verdaulich. Kein Wunder, wenn Sie „angefressen“ reagieren, weil es schon zu spät ist. Aber wenn Sie es einmal geschluckt haben, dann führt kaum ein Weg zurück. Das finden Sie dann „zum Kotzen“. Wenn Sie diesen Weg nicht wählen, dann ist es meist schwer, wieder loszulassen („auszuscheiden“). Der Ärger wird Sie auf Dauer innerlich zerfressen, Sie spüren die Wut im Bauch. Und von Ihrem Gegenüber haben Sie ein für alle Mal „die Nase voll“. Die Bachblüten-Therapie bietet in diesem Zusammenhang eine erstaunliche Unterstützung.



Ein Panzer isoliert und schließt Nähe und direkte Zuwendung der Mitmenschen aus.

### Legen Sie Ihren Panzer ab

Wenn Sie nicht sagen, was Sie denken, sondern zulassen, dass andere über Ihre Grenzen gehen, dann liegt es nahe, dass Sie sich ein dickes Fell zulegen, um sich auf diese Weise zu schützen. Wenn das nicht reicht, dann eben einen Panzer, an dem alles abprallt. Doch gleichzeitig isoliert ein Panzer, Sie schließen damit sowohl Nähe als auch direkte Zuwendung Ihrer Mitmenschen aus. Und Sie schließen sich mit Ihren Gefühlen im Panzer ein: Die Leibesfülle hält die Mitmenschen auf Distanz.



Legen Sie Ihren  
Panzer ab und lassen  
Sie Ihre Gefühle zu.

