Toleranz und die Blütenessenz der Buche

Von Inge Baumgarte

Toleranz, ein bedeutungsvolles Wort – oft benutzt – gerade in unserer heutigen Zeit, die nach Toleranz schreit. Eine Herausforderung für jeden von uns – werden doch unsere tiefsten inneren Ängste berührt. Ein Grund für mich, gerade in dieser Ausgabe die von Dr. Bach bestimmte Blütenessenz vorzustellen, die Gefühlsanteile in uns zum Schwingen bringt, die berührt werden, wenn uns "das oder der Andere" zu nahe kommt, wir uns bedroht fühlen, uns abgrenzen wollen und mit Intoleranz reagieren. Es ist die Blütenessenz der Buche (Beech), die Dr. Bach uns für diese (innere) Krisensituation zur Verfügung stellt.

Um die Schwingung der Blütenessenz zu verstehen, möchte ich einen Text von Julian Barnard ("Das Bachblütenwunder") weitergeben, der den Zusammenhang zwischen der Buche und dem Menschen in so vortrefflicher Weise schildert, dass jeder Versuch, ihn in eigenen Worten darzustellen, nur unbefriedigend wäre.

Was könnte schöner sein, als ein Buchenwald im Frühling, durch dessen Blätter die Sonne scheint? Was ist schöner als die Herbstfarben der Buche auf den Shiltern Hills? Diese eleganten Wälder lieferten Bach ein Heilmittel für einen Gemütszustand, der kritisch, in-tolerant und krittelnd ist. Es stimmt, dass die Buche ein erhabener und fast vollkommener Baum ist. Er hat eine glatte Rinde, mit einer groben Maserung und ist aus ebenmäßigem Holz, das zu edlem Furnier aufpoliert werden kann. Die jungen Blätter sind mit zarten Härchen bedeckt und in winzige Falten gelegt, von reinstem, blassem, durchsichtigem Grün, ein Wunder der Präzision und Feinheit. Ebenso der Geist des Menschen, der nur den krummen Saum, einen Schmutzfleck und die Unvollkommenheit des Lebens sieht: auch er ist präzise und ausgesprochen verfeinert. Aber wie die Buche bringt eine zu starke Verfeinerung eine kritische und intolerante Geisteshaltung hervor, wenn sie sich negativ entwickelt. In den Buchenwäldern werden keine anderen Bäume oder Sträucher geduldet. Sie werden von einem Teppich toter Blätter und dem dichten Baldachin der Baumkronen ausgeschlossen, die nur wenig Regen oder Licht durchlassen. Wenn Buchen erst einmal die Herrschaft erlangt haben, sind sie die alleinigen Herrscher.

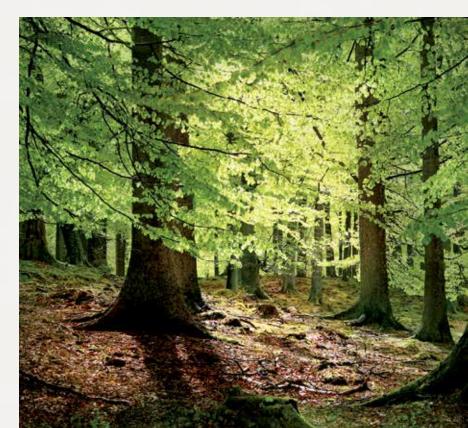
> Foto: New beech leaves, Grib Forest in the northern part of Sealand, Denmark Malene Thyssen http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Malene

Der kritische Geist findet Fehler bei anderen, um sich selbst zu schützen. Die Intoleranz dient dazu, ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen. In Buchenwäldern sind die Bäume tatsächlich schwach und nur in der Erdoberfläche verwurzelt. Wenn sie durch Holzschlag ungeschützt stehen, werden sie vom Sturm entwurzelt. Der Seelenzustand der Buche verrät eine Lebensangst sowie ein Gefühl der Überlegenheit. Die positive Qualität, die dieser Baum verleihen kann, ist daher eine Vision von Schönheit, die Schönheit in anderen erkennen kann, eine Möglichkeit, die Reinheit in allen Dingen wahrzunehmen, eine liebende Akzeptanz des Lebens mit all seinen Unvollkommenheiten und verknitterten Realitäten. In diesem positiven Zustand können wir erkennen, dass es andere Verhaltensmaßstäbe als unsere eigenen gibt, die dieselbe Gültigkeit besitzen und die ebenso berechtigt sind.

Jedes Lebewesen entwickelt sich seiner eigenen Natur gemäß hin zur Vollkommenheit. Doch nicht alle Bäume müssen so wachsen, wie die Buche. Gott sei Dank!

Es ist faszinierend wie die Natur unser menschliches Leben spiegelt

Der Mensch im negativen Beech-Zustand reagiert in (vielen) Situationen überkritisch und intolerant, kann wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen aufbringen. Hält sich, das was er denkt, tut und verlangt für das allein Richtige. Von daher wirkt er leicht arrogant, stolz und überheblich. Im Extremzustand wird das Bedürfnis nach Distanz, um "etwas Besseres sein zu können", auf die Spitze getrieben, indem der andere abgewertet, verurteilt und für dumm erklärt wird. Die Intoleranz dient dazu, ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen und sich trotz des hohen Selbstanspruchs und dem hintergründigen Wissen darum, nicht vollkommen zu sein, sich "gut" und sicher zu fühlen. Er hat Angst - Angst sich zu verlieren, nicht genug zu bekommen, sich unterordnen zu müssen, überrannt zu werden.



Folgende Erlebens- und Verhaltensweisen sind Merkmale eines negativen "Beech-Zustandes":

- Kritiksucht, wobei die Kritik sehr verletzend ausfallen kann
- immer auf die Fehler des anderen schauen und das Gute nicht sehen (können)
- wenig Verständnis und Nachsicht für das Verhalten und Denken anderer
- innerlich "zu Gericht sitzen" und andere verurteilen
- sich aufregen über die Dummheit anderer
- über die Empfindlichkeit anderer klagen -"sie sollen sich bloß nicht so anstellen"
- negative Erfahrungen generalisieren und verbreiten für "negative Schlagzeilen" sorgen
- häufig hinterm Rücken des Betroffenen reden, anstatt in die direkte verbale Auseinandersetzung zu gehen
- sich arrogant über alles hinwegheben
- Ironie und Zynismus
- sich mit seines Gleichen zusammentun (Clique, Bande, Partei) um Andersdenkende abzuwerten und auszugrenzen
- aber auch "isoliertes Überheblichkeitsgefühl" "Sich die Hände (und den Geist) nicht dreckig machen wollen"
- einseitiges Denken (z. B. politisch, religiös)
- sich an (kleinen) Gesten, Sprachgewohnheiten, Aussehen anderer (übermäßig) stoßen und darüber lästern
- die Intoleranz nicht wahrhaben wollen "Es ist doch so!"
- aggressives Verurteilen anderer

Ich denke, allein diese Aufzählung zeigt uns, wie angezeigt die Blütenessenz "Beech" momentan ist. Vielleicht geht es Dir wie mir, bereits beim Lesen sofort zu wissen, wer diese Blütenessenz dringend braucht. Die ... und der ... und jene ganz besonders!!!! Wie gut, dass Du und ich so anders sind! Wirklich??!



Foto: Willow, Junge Blätter der Rotbuche (Fagus sylvatica), Fundort: Lahnberge bei Marburg, Hessen

Und dann gibt es da noch eine "Umkehrung", auf die besonders Dr. Götz Blome ("Das neue Bachblütenbuch") hinweist. Er spricht davon, dass es im negativen Beech-Zustand zu einer Pervertierung des Toleranz/Intoleranz-Verhältnisses kommen kann. Der Mensch lehnt dann seine eigenen, schützenden Unverträglichkeiten und Abneigungen ab und versucht allem eine unnatürliche

und ungerechtfertigte Toleranz entgegen zu bringen. Die Abwehr geht nicht nach außen, sondern gegen sich selbst. Der Grund kann die Angst vor der Auseinandersetzung sein oder die Idee, alles akzeptieren zu müssen, um anerkannt und geliebt zu werden. Kurz sei darauf hingewiesen, dass Dr. Blome diese geistig/psychische Haltung als möglichen Nährboden für die Entstehung von Allergien sieht.

Weiterhin sagt Dr. Blome, dass die gefühlte Intoleranz, wenn sie innerlich nicht akzeptiert werden kann und darf, eine Neigung hat. durch übertriebene geistige Toleranz nach außen gebracht zu werden. Dann wird in allem nur noch das Positive gesehen, es fehlt die gesunde kritische Haltung. Dann findet der Mensch alles verständlich, duldet zu viel und sucht immer nach einer Entschuldigung für die Meinung und das Verhalten anderer. Die Toleranz erscheint dann übertrieben und unecht. Das Reden und Verhalten kann infantil, weltfremd und abgehoben wirken. Die gespürte Ablehnung wird unterdrückt, die eigene Position verwischt und unklar.

Diese Umkehrung kann ebenso fatal sein wie übertriebene Intoleranz, da jeder Mensch das Recht hat, sich abzugrenzen gegenüber Aussagen und Dingen, die ihm nicht gemäß sind und die ihm nicht gut tun. Wir haben ein Recht auf unsere Meinung und dürfen sie vertreten. Wir haben die Verantwortung für unser Leben, müssen uns schützen und gut für uns sorgen. Auch in diesem Fall der Umkehrung unterstützt uns die Essenz der Buchenblüten. Sie hilft uns zu erkennen, dass unsere individuellen Intoleranzen und Grenzen durchaus einen Sinn haben und die unerlässliche Bedingung unserer persönlichen Selbstverwirklichung sind. Nur so werden wir uns erlauben, all unsere Argumente und Abwehrkräfte zu mobilisieren, um uns eine gesunde, für uns akzeptable Lebensbedingung zu sichern. Lässt diese Haltung im Gegenzug die Bereitschaft zu, anderen das gleiche Recht zuzugestehen und somit kooperativ, verständnisvoll, kompromissbereit und integrativ mit Andersdenkenden umzugehen?

Deutlich spürbar ist, dass es nicht so einfach ist mit der Toleranz – sondern zweifach oder mehrfach? Ein Spiel der Kräfte in uns. Von daher das Gefühl der Zerrissenheit – das in mir zerrt. Eine schwierige innere und äußere Krise, die momentane gesellschaftliche und politische Situation in unserem Land, die genau diese Auseinandersetzung mit uns selbst herausfordert. Ich habe keinen allgemeingültige Lösung – ich kann Dir nur die Bachblütenessenz Buche "ans Herz legen".

Inge Baumgarte 2015

Ab September 2016 bietet Inge Baumgarte eine Ausbildung zum/r Entspanungspädagogen/in an (mit integrierter Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in) Außerdem Weiterbildungen zur Bachblütenpraxis auch in der Gesundheitspraxis



Inge Baumgarte DGAM Dozentin für **Gesundheitspraxis** HP f. Psychotherapie 31275 Lehrte www.leben-lernen.info www.dgam.de