

BACH – Blüten - Therapie

Vom englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886 – 1939) , am Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt, ist die Bach – Blüten – Therapie heute ein Klassiker unter den holistischen (ganzheitlichen) Heilmethoden.

„Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv; ein Werkzeug, dessen sich unsere eigene Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen ...“

Dieser Satz des englischen Arztes Edward Bach (1886 - 1936) ist über 70 Jahre alt - und dabei so aktuell, wie eine Botschaft nur sein kann. Sein Vermächtnis ist einer der Klassiker unter den feinstofflichen Heilmethoden.

Das System der 38 Bach - Blüten – übrigens Blumen und Bäume, die an jedem Wegrand wachsen, oft als Unkraut bezeichnet – soll helfen, innere Konflikte oder negative Gemütszustände wie Reizbarkeit, Unausgeglichenheit, Angst oder Minderwertigkeitskomplexe in den Griff zu bekommen.

Bach sieht jede Krankheit als Ausdruck seelischen Ungleichgewichts – seine Blütentherapie soll also nicht körperliche Symptome heilen, sondern die innere Balance wieder herstellen und so der Entstehung von Krankheiten vorbeugen.

Jeder einzelnen Blüte sind charakteristische Eigenschaften zugeordnet. Menschen, die eine bestimmte Blüte „brauchen“, weisen typische Symptome auf – daran kann der Therapeut ablesen, welche Blüte gerade notwendig ist.

Die Bach – Blüten- Therapie ist eine ganzheitliche Methode der Heilung, die einen intensiven Prozess der Selbst-begegnung einleitet und dem Menschen so die Kraft gibt, Sinn und Harmonie des Lebens zu begreifen.

Seine praktische Tätigkeit begann er als Assistent an der Universitätsklinik im Bereich Pathologie/Bakteriologie.

Im Verlauf seiner praktischen Tätigkeit entwickelte Edward Bach Nosoden (Impfstoffe aus Bakterienstämmen), die er Patienten zuerst in unpotenzierter Form injizierte. Dies führte zwar zu Heil-

erfolgen, brachte aber teilweise schmerzhafte Nebenwirkungen mit sich.

Mit der Zeit verabreichte er die Nosoden in potenziierter (homöopathischer) Form und die Nebenwirkungen verschwanden.

Die Erfahrungen von Dr. Edward Bach mit Nosoden, seine homöopathischen Studien und seine sensitive Begabung führten schließlich dazu, dass er Pflanzen fand, deren Essenz die körperliche, geistige und seelische Gesundheit von Patienten wieder herstellten.

Schlussendlich beschrieb Edward Bach 38 Pflanzen, - er nannte diese „Heiler“, - die 38 archetypischen Seelenzuständen der Menschen entsprachen.

Herstellung homöopathischer Mittel

Homöopathische Mittel werden in drei Formen angeboten:

Tabletten, Tropfen und Kügelchen (Globuli).

Für die Dosierung bei der Einnahme entspricht eine homöopathische Tablette in der Regel 7 Tropfen oder 7 Globuli.

Als Ausgangsmittel für die Herstellung steht ein im Naturreich vorhandener Stoff. Es kann sich um einen Stoff aus dem Mineralreich, Tierreich oder Pflanzenreich handeln. Es ist nicht selten, dass der Stoff in seiner ursprünglich vorkommenden Form giftig ist, z.B. Quecksilber, Schlangengift oder etwa der Saft der Tollkirsche (Belladonna).

Aus dem Stoff wird zuerst eine Tinktur (Urtinktur) erstellt. Dort wo dies nicht möglich ist, wie bei Metallen, wird der Ausgangsstoff im Mörser fein zerrieben. Danach kommt das homöopathisierende Verfahren zum Einsatz: Die Urtinktur wird im Verhältnis von 1:10 verdünnt. Dabei werden zu einem Teil Urtinktur 10 Teile eines Lösungsmittels (z.B. Alkohol) hin-

zugegeben. Des Weiteren werden Urtinktur und Lösungsmittel in einer genau vorgeschriebenen Anzahl Schüttelschlägen miteinander vermischt oder wie der Homöopath sagt „potenziert“. Als Resultat erhält man ein homöopathisches Mittel mit der Potenz D1.

Dieses Prozedere kann gleichermaßen weitergeführt werden. Ein Teil des potenzierten D1 – Mittels wird ebenfalls mit 10 Teilen Lösungsmitteln vermischt, potenziert und dadurch erhält man D2.

Die Nummer hinter dem D, das für Dezimalpotenz steht, gibt also die Anzahl Nullen der Teile des Lösungsmittels an. Die Potenz D6 bedeutet 1 Teil Urtinktur zu 1000000 (1 Million) Teilen Lösungsmittel.

Obwohl auf den ersten Blick der Eindruck erweckt wird, die Homöopathie arbeite einfach mit sehr stark verdünnten Stoffen, liegt dem Ganzen eine tiefere Erkenntnis zugrunde.

Durch das Potenzieren wird nicht einfach das Heilmittel verdünnt, sondern die Information des Heilmittels wird in nicht materieller Form an das Lösungsmittel gebunden.

Diese Information kann dann über das potenzierte Heilmittel direkt dem Körper des Patienten weitergegeben werden. Das Heilmittel wird dabei sofort und direkt vom Körper aufgenommen.



Dr. Edward Bach

Die 38 Bach-Blüten, ihre Eigenschaften und ihre Verwendung:

1. Agrimony (Odermenning)



- Die Mitteilungsbereitschaft
- die Fähigkeit, Gefühle und auch starke Emotionen ausdrücken zu können
- Konfliktbereitschaft – Aufrichtigkeit
Tiefe – innere Ruhe.

2. Aspen (Zitterpappel)



- Vertrauen in das Leben – Ruhe
Entspannung – besseren Schlaf
- Gelassenheit das Gefühl, sicher und geborgen zu sein – die Überwindung der Angst

3. Beech (Rotbuche)



- Toleranz – Empathie – Freundschaft
Zurückhaltung
- zwischenmenschliche Beziehungen
Nachsichtigkeit
- Nächstenliebe – Mitgefühl – Sanftheit
Großzügigkeit

4. Centaury (Tausendguldenkraut)



- Die Fähigkeit, sich abzugrenzen
Ausdauer – Individualität
- den Ablösungsprozess von den Eltern
Ichstärke – Fähigkeit, „nein“ zu sagen
- das Erwachsenwerden –
die Entwicklung der Willenskräfte
Integrität

5. Cerato (Bleiwurz)



- Das Vertrauen in die eigene Weisheit
Selbstbewusstsein
- das Erspüren der individuellen Aufgabe
für sich und das Kollektiv
- das Erspüren und Leben der inneren
Wahrheit
- das Vertrauen in eigene
Entscheidungen

6. Cherry Plum (Kirschpflaume)



- Anstehende Entwicklungsschritte zu
vollziehen
- die Fähigkeit, sich innerlich zu
entspannen und loszulassen
- Ruhe und Gelassenheit
Selbstkontrolle

7. Chestnut Bud (weiße Kastanie)



- Konzentration – Aufmerksamkeit – Gründlichkeit
Beobachtungsgabe
- Wahrnehmungsfähigkeit – Verarbeitung und
Integration des Gelernten
- Reaktivierung der Lernfähigkeit (spätes Studium,
Reifeprüfung, Umschulungen)

8. Chicory (Wegwarte)



- Das Loslassen – bedingungslose Liebe
die Liebesfähigkeit
- zwischenmenschliche Beziehungen
den Ausgleich zwischen Geben und nehmen
- Uneigennützigkeit – das Selbstwertgefühl
gesunde Distanz

9. Clematis (weiße Waldrebe)



- Im Hier und Jetzt sein zu können
die Konzentrationsfähigkeit
- das Interesse am Alltag – Wachheit und Vitalität
- die Motivation für sich selbst hilfreiche Dinge zu
tun

10. Crab Apple (Holzapfel)



- Selbstachtung – Selbstzufriedenheit
- das Annehmen der eigenen äußeren
Erscheinung
- das Loslassen von negativen Gedanken
die uns innewohnende Heilkraft
- die Traumfähigkeit – die körperliche, geistige
und seelische Gesundheit
- Nachsichtigkeit mit sich selbst

11. Elm (Ulme)



- Das Vertrauen in die eigene
Leistungsfähigkeit - Kraftzuwachs
- Selbstsicherheit – Mut – Ausdauer
Nachsicht mit sich selbst
- Selbstvertrauen – Unerschütterlichkeit
das maßvolle Übernehmen von
Verantwortung

12. Gentian (Herbstenzian)



- Den Glauben – die Ausdauer
- die positive Auseinandersetzung mit Trauer,
Schicksalsschlägen und anderen Krisen
- das Vertrauen, dass wir unsere eigene
Realität schaffen und nicht zufällige Opfer
des Schicksals sind
- Optimismus und Heiterkeit – heiteren Mut
und Zuversicht

13. Gorse (Stechginster)



- Den Lebensmut und Glauben – die Hoffnung auf Genesung – Freude und Sorglosigkeit
- Vertrauen in das Leben – Hoffnung in Bezug auf alle Probleme und Sehnsüchte
- geistige und seelische Gesundheit den Glauben an angewandte Behandlungsmethoden
- die Hoffnung auf eine erfüllte Partnerschaft, Ehe – positive Gedankenkraft

14. Heather (Heidekraut)



- Distanz und Zurückhaltung – bessere zwischenmenschliche Beziehungen
- das Lernen von Verzicht – den Ausgleich zwischen Nehmen und Geben
- Selbstverantwortlichkeit

15. Holly (Stechpalme)



- Nächstenliebe – Liebesfähigkeit das Vertrauen, dass das Leben für alle genug bereit hält
- Verständnis für andere – bessere Beziehungen unter Geschwistern – Zuneigung
- Freundschaft – Harmonie – Herzengüte Mitgefühl – soziale Beziehungen

16. Honeysuckle (Geißblatt)



- Das Abschütteln von Vergangenem
- das Loslassen von früheren Beziehungen, Mustern und überholten Botschaften
- das vertrauensvolle Hineingehen in die Zukunft

17. Hornbeam (Weißbuche) hilft bei mentaler Erschöpfung



- Heiterkeit – Lebendigkeit – Freude am Alltag Interesse am Leben
- Schwung – Kraft – Munterkeit die geistige Frische
- die Bereitschaft, sich dem Alltag zu stellen die Verbindung von Herz und Verstand
- die Kreativität – Zufriedenheit

18. Impatiens (drüsen-tragendes Springkraut)



- Innere Ruhe und Gelassenheit
- ein besseres Umgehen mit der zur Verfügung stehenden Zeit
- Geduld mit sich selbst und anderen Nachsicht mit dem langsameren Tempo anderer
- Zurückhaltung – Behutsamkeit den liebevolleren Umgang mit Gegenständen

19. Larch (Lärche)



- Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
Ausdrucksfähigkeit
- den Sprung ins Neue – Wagemut – Freude
an sich und seinen Talenten
- Selbstbewusstsein – Kreativität
Spontanität - den Mut zum Erfolg

20. Mimulus (gefleckte Gauklerblume)



- Selbstsicherheit - den Mut, sich den
Herausforderungen des Lebens zu stellen
- innere Stärke – Tapferkeit
Risikobereitschaft

21. Mustard (wilder Senf)



- Neue Lebenskraft – Mut
Durchhaltevermögen in Zeiten der
Depression
- das Erkennen, dass im Leit die Chance für
Lernen und Verwandlung liegt
- wahrzuhaben, dass Depressionen ein
Hinweis oder Ruf der Seele nach
Veränderung sind

22. Oak (Eiche)



- Den Ausgleich zwischen Geben und
Nehmen
- das Integrieren der weiblichen, passiven
Seite das Zulassen von Schwäche
- die Erkenntnis, dass Sie andere schwächen
und sogar entmündigen, wenn Sie ihnen ihre
Probleme und Lasten abnehmen

23. Olive (Olive)



- Die Erholung nach großen körperlichen und
seelischen Belastungen
- das Wahrnehmen der eigenen Grenzen und
Belastbarkeit
- das Fließen der Lebenskraft – Vitalität
Entspannung – den inneren Frieden

24. Pine (Kiefer)



- Das Gefühl, willkommen zu sein und ein
Recht auf Leben zu haben
- die positive Auseinandersetzung mit dem
Thema „Schuld“ - sich von Erwartungen
anderer zu befreien - Ablösung von Eltern,
die Schuldgefühle suggerieren und auslösen
- die Liebe zu sich selbst

25. Red Chestnut (rote Kastanie)



- Das Loslassen der Ängste um andere positive Gedankenkräfte
- das Vertrauen, dass jeder Mensch seinen eigenen göttlichen Schutz hat und sich dabei nicht ständig um andere „kümmern“ muss

26. Rock Rose (gelbes Sonnenröschen)



- Gelassenheit während akuter Angstzustände
- Tapferkeit, das Vertrauen in den göttlichen Schutz
- den Schutz bei zu großer Sensibilität und Offenheit
- die Beruhigung im Bereich des Solarplexus

27. Rock Water (Quellwasser)



- Beweglichkeit – Sanftheit – die weibliche Seite in Mann und Frau
- das Nachgeben – die Toleranz – die weiche und passive Seite in uns
- das Fließen unserer Energien – das innere Loslassen und die innere Freiheit – Zartheit

28. Scleranthus (einjähriger Knäuel)



- Das Finden der eigenen Mittel – inneres Gleichgewicht – Balance
- Klarheit – Entschlossenheit
- den Ausgleich zwischen Extremen wie: himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt
- Heißhunger/Appetitlosigkeit, Strenge / übergroße Nachgiebigkeit
- Weichheit/Härte, Apathie / übertriebene Lebendigkeit – Ausgeglichenheit

29. Star of Bethlehem (Milchstern)



- Größere Ruhe und Gelassenheit während großer Herausforderungen wie Unfällen
- die Überwindung von traumatischen Ereignissen, schlimmen Nachrichten
- allgemeinen Gefahrensituationen, Schicksalsschlägen etc.
- Kraft – Klarheit – Geistesgegenwart Lösung von Schock
- Reharmonisierung von Körper, Geist und Seele nach einem Trauma

30. Sweet Chestnut (Edelkastanie)



- Gottvertrauen – Durchhaltevermögen Glauben an die Gnade
- das Vertrauen in das innere Licht – neuen Lebensmut
- die Hingabe an den inneren Wandlungsprozess

31. Vervain (Eisenkraut)



- ein positives Sendungsbewusstsein – Ruhe
- das Erkennen, dass es unterschiedliche Wege gibt, ein Ziel zu erreichen das Loslassen
- das Erkennen, dass durch zu großes „Missionieren“ der Widerstand im anderen mobilisiert und dadurch der Sache mehr geschadet als gedient wird

32. Vine (Weinrebe)

gegen „kleine Tyrannen“



- Den weisen und sinnvollen Einsatz der eigenen Macht und Kraft
- das Zurücknehmen der eigenen Person, um anderen auch eine Chance zu geben
- die positive Autorität und Führungskraft

33. Walnut (Walnuss)



- Das Umsetzen dessen, was man sich vorgenommen hat – Schutz vor Negativität
- das Loslassen des Alten und das Eintauchen in das Neue
- den seelischen „Stirb und werde“ Prozess - die körperliche Geburt
- das Zahnen bei Babys und Kindern Kompromisslosigkeit
- Geradlinigkeit - Konsequenz Unbefangenheit

34. Water Violet (Sumpfwasserfeder)



- Zwischenmenschliche Beziehungen Offenheit – Nähe – Vertrauen in andere
- die Fähigkeit, Gefühle zu zeigen – die Freude am Beisammensein mit anderen
- das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein den Fluss der Energie

35. White Chestnut (weiße Kastanie)



- Stille und geistige Ruhe – den durch zuviel Nachdenken behinderten Schlaf
- das Loslassen von Gedanken während der Meditation
- Konzentration beim Lernen und in der Schule (Universität) – die Entlastung des Kopfes
- das Vertrauen, dass die Lösung eines Problems zur richtigen Zeit erfolgte
- die Präsenz – Sammlung

36. Wild Oat (Waldtresse)



- Das Finden der Lebensaufgabe das Erkennen der persönlichen Berufung
- Zentrierung – Eindeutigkeit – Klarheit Synthese – Prioritäten setzen – Zielführung

37. Wild Rose (Heckenrose)



- Lebensmut und Freude – Lust am Leben und der Arbeit – Wachheit
- den Lebenswillen – sich einzulassen auf Menschen und Situationen
- Lebendigkeit – Enthusiasmus – Kreativität
Spontanität – Bewegungsfreude
- Hingabefähigkeit – Abenteuerlust

38. Willow (gelbe Weide)



- das Verzeihen – Aussöhnung – das Nachgeben
positives Denken
- den inneren Frieden – das Erkennen, dass es kein ungerechtes Schicksal gibt und Sie daher auch nicht sein Opfer sind