

Das Bachblüten-System

Seelenqualität und Kraftformeln

1. Agrimony

Die Ehrlichkeitsblüte

Ich fühle Frieden. Ich bin ehrlich.
Ich zeige mich.

2. Aspen

Die Ahnungsblüte

Ich bin beschützt. Ich bin zentriert.
Ich bin stark.

3. Beech

Die Toleranzblüte

Ich nehme an. Ich komme entgegen.
Ich sehe die Entwicklungs chance.

4. Centaury

Die Blüte des Dienens

Ich stehe gerade. Ich bin, wer ich bin.
Ich will, was ich will.

5. Cerato

Die Intuitionsblüte

Ich traue mir. Ich achte meine ersten Ein-
fälle. Ich entscheide selbst.

6. Cherry Plum

Die Gelassenheitsblüte

Ich habe Mut. Ich öffne mich.
Ich lasse fließen, was fließen möchte.

7. Chestnut Bud

Die Lernblüte

Ich sehe hin. Ich höre hin. Ich lerne.

8. Chicory

Die Mütterlichkeitsblüte

Ich gebe gern. Ich schöpfe aus der Quelle.
Ich bin geliebt.

9. Clematis

Die Realitätsblüte

Ich bin wach. Ich sehe klar. Ich handle.

10. Crab Apple

Die Reinigungsblüte

Ich fühle mich wohl. Ich nehme mich an
wie ich bin. Ich sehe, was wichtig ist.

11. Elm

Die Verantwortungsblüte

Ich tue, was ich kann. Ich bekomme Hilfe.
Ich schaffe es.

12. Gentian

Die Glaubensblüte

Ich bin zuversichtlich. Ich erwarte das
Positive. Ich glaube, daß sich alles fügt.

13. Gorse

Die Hoffnungsblüte

Ich bin aufrecht. Ich bin hoffnungsvoll.
Ich sehe neue Möglichkeiten.

14. Heather

Die Identitätsblüte

Ich fühle mich geborgen. Ich bekomme alles,
was ich brauche. Ich wachse.

15. Holly

Die Herzöffnungsblüte

Ich bin voller Freude. Ich bin heil.
Ich liebe.

16. Honeysuckle

Die Vergangenheitsblüte

Ich lebe heute. Ich blicke nach vorn.
Ich tue den nächsten Schritt.

17. Hornbeam

Die Spannkraftblüte

Ich fühle mich frisch. Ich habe Schwung.
Ich arbeite gern.

18. Impatiens

Die Zeitblüte

Ich nehme mir Zeit. Ich habe Geduld.
Ich entspanne mich.

19. Larch

Die Selbstvertrauensblüte

Ich kann es. Ich will es. Ich tue es.

20. Mimulus

Die Tapferkeitsblüte

Ich bin tapfer. Ich wage es. Ich trete vor.

21. Mustard*Die Lichtblüte*

Ich bin leicht. Ich bin heiter. Ich gehe ins Licht.

22. Oak*Die Ausdauerblüte*

Ich lasse locker. Ich schaffe es leicht. Ich fühle mich frei.

23. Olive*Die Regenerationsblüte*

Ich bin in Ruhe. Ich bin gestärkt. Ich erhole mich.

24. Pine*Die Selbstakzeptanzblüte*

Ich darf... Ich verzeihe mir. Ich bin befreit.

25. Red Chestnut*Die Abnabelungsblüte*

Ich bin bei mir. Ich bleibe bei mir. Ich bin ich – du bist du.

26. Rock Rose*Die Eskalationsblüte*

Ich komme durch. Ich weiß, es geht gut. Ich überblicke die Situation.

27. Rock Water*Die Flexibilitätsblüte*

Ich gönne mir... Ich bin beweglich. Ich bin spontan.

28. Scleranthus*Die Balanceblüte*

Ich stehe fest. Ich weiß, was ich will. Ich entscheide mich.

29. Star of Bethlehem*Die Trostblüte*

Ich empfinde. Ich atme. Ich lebe.

30. Sweet Chestnut*Die Erlösungsblüte*

Ich blicke auf. Ich willige ein. Ich lasse geschehen.

31. Vervain*Die Begeisterungsblüte*

Ich lasse los. Ich gebe Raum. Ich erkenne das Maß.

32. Vine*Die Autoritätsblüte*

Ich fühle mich ein. Ich respektiere. Ich würdige und unterstütze.

33. Walnut*Die Verwirklichungsblüte*

Ich bin mir sicher. Ich bleibe mir treu. Ich gehe meinen Weg.

34. Water Violet*Die Kommunikationsblüte*

Ich gehöre dazu. Ich nehme teil. Ich erlaube Nähe.

35. White Chestnut*Die Gedankenblüte*

Ich fühle die Stille. Ich fühle mich klar. Ich lenke mein Denken.

36. Wild Oat*Die Berufungsblüte*

Ich sehe den Sinn. Ich verfolge mein Ziel. Ich bin erfüllt.

37. Wild Rose*Die Blüte der Lebenslust*

Ich will Leben. Ich fordere Leben. Ich ergreife meine Lebenschance.

38. Willow*Die Schicksalsblüte*

Ich habe die Macht. Ich habe die Kraft. Ich übernehme die Verantwortung.

Scheffer Die Original Bachblütentherapie

Zielsetzung der Bachblütentherapie ist seelische Harmonisierung und damit die größtmögliche Entfaltung und Stabilität der Persönlichkeit. Daraus folgt indirekt eine höhere Widerstandskraft gegen seelische Störungen und seelisch bedingte körperliche Störungen.

Es wäre aber falsch, die Wirkung in *direkten* Zusammenhang mit körperlichen Krankheitssymptomen zu bringen. Die Bachblütentherapie dient vielmehr in erster Linie der *seelischen Gesundheitsvorsorge*.

Die Bachblüten-Konzentrate können deshalb auch zur Vorbeugung gegen körperliche Krankheiten und zur Unterstützung einer fachgerechten medizinischen oder psychologischen Behandlung dienen, diese aber nicht ersetzen.

Hinweis: Wenn in diesem Buch von Diagnose, Patient, Therapie oder Heilung gesprochen wird, so sind diese Begriffe nicht im gesetzlichen Sinne zu verstehen.

Hinweis: Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch darauf verzichtet, bei Personenbezeichnungen jeweils die weibliche und männliche Form zu verwenden.

Danksagung

An der Bearbeitung dieses Buches wirkten mit: meine engsten Mitarbeiterinnen und Referentinnen des Instituts für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre in Hamburg und Wien, Beate Wipper und Ingrid Haring.

Mechthild Scheffer

Die Original Bachblüten- therapie

Das gesamte theoretische
und praktische
Bachblüten-Wissen

IRISIANA



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

2. Auflage 2015

© 2013 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren),
Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und
geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Reharmony® ist eine eingetragene Marke von Mechthild Scheffer, Hamburg.

Umschlaggestaltung: Geviert – Büro für Kommunikationsdesign, München, unter Verwendung eines Motivs
von Dieter Bonhorst, München

COLORPLATE®-Strahlenbilder: Dieter Knapp, Alicante, Spanien

Fotos der Blütenmotive: Andreas Bock, Hamburg, Foto S. 46: Rudo von Leonhardi

Autorenfoto S.387: Sabrina Nagel

Producing: Dr. Ulrike Müller-Kaspar

Satz: Die Textwerkstatt, Langenlois

Druck und Bindung: Těšínská tiskarna, Česky Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-424-15189-3

579/087120111

Inhalt

Kapitel 1: Phänomen Bachblüten	9
Für ein neues Miteinander –	
Botschaft und Beitrag der Bachblütentherapie	10
Die Bachblütentherapie – Definition und Standortbestimmung	13
Das ist neu in diesem Buch	19
Kapitel 2: Seelentherapie mit Blütenenergie – Medizin der Menschlichkeit	21
Die Vision von Edward Bach	22
Die Botschaft der Intuition	24
Genialität und Nächstenliebe	26
Kapitel 3: Heal Thyself – »Heile dich selbst« Die geistigen Grundlagen der Bachblütentherapie	29
Schöpfung und Schicksal	30
Tugenden und Mängel	31
Gesundheit und Krankheit	32
Krankheitsursachen	32
Die Heilungsstrategie von Edward Bach	33
Kapitel 4: Zur Wirkungsweise der Bachblüten	37
Interpretation aus geistiger Sicht	38
Bachblüten in der Aura, im bioenergetischen Feld	39
Hypothese aus naturheilkundlicher Sicht	41
Bachblüten und Immunsystem	42
Kapitel 5: Die Seelenpflanzen des Edward Bach	43
Blütenpflanzen und menschliche Entfaltung	44
Bachs Kriterien für seine Pflanzenwahl	45
Die neue einfache Potenzierung: Sonnenmethode und Kochmethode	46
Phasen der Pflanzenentdeckung und Gruppierung	47

Kapitel 6: Das Bachblüten-System	51
Zum Verständnis der Blütenbeschreibungen	52
1. AGRIMONY – DIE EHRLICHKEITSBLÜTE	54
2. ASPEN – DIE AHNUNGSBLÜTE	59
3. BEECH – DIE TOLERANZBLÜTE	63
4. CENTAURY – DIE BLÜTE DES DIENENS	68
5. CERATO – DIE INTUITIONSBLÜTE	73
6. CHERRY PLUM – DIE GELASSENHEITSBLÜTE	77
7. CHESTNUT BUD – DIE LERNBLÜTE	82
8. CHICORY – DIE MÜTTERLICHKEITSBLÜTE	87
9. CLEMATIS – DIE REALITÄTSBLÜTE	93
10. CRAB APPLE – DIE REINIGUNGSBLÜTE	98
11. ELM – DIE VERANTWORTUNGSBLÜTE	103
12. GENTIAN – DIE GLAUBENSBLÜTE	107
13. GORSE – DIE HOFFNUNGSBLÜTE	111
14. HEATHER – DIE IDENTITÄTSBLÜTE	115
15. HOLLY – DIE HERZÖFFNUNGSBLÜTE	120
16. HONEYSUCKLE – DIE VERGANGENHEITSBLÜTE	125
17. HORNBEAM – DIE SPANNKRAFTBLÜTE	130
18. IMPATIENS – DIE ZEITBLÜTE	134
19. LARCH – DIE SELBSTVERTRAUENSBLÜTE	139
20. MIMULUS – DIE TAPFERKEITSBLÜTE	143
21. MUSTARD – DIE LICHTBLÜTE	148
22. OAK – DIE AUSDAUERBLÜTE	153
23. OLIVE – DIE REGENERATIONSBÜTE	158
24. PINE – DIE SELBSTAKZEPTANZBLÜTE	162
25. RED CHESTNUT – DIE ABNABELUNGSBLÜTE	167
26. ROCK ROSE – DIE ESKALATIONSBÜTE	171
27. ROCK WATER – DIE FLEXIBILITÄTSBLÜTE	175
28. SCLERANTHUS – DIE BALANCEBLÜTE	180
29. STAR OF BETHLEHEM – DIE TROSTBLÜTE	185
30. SWEET CHESTNUT – DIE FLEXIBILITÄTSBLÜTE	190
31. VERVAIN – DIE BEGEISTERUNGSBLÜTE	194
32. VINE – DIE AUTORITÄTSBLÜTE	199
33. WALNUT – DIE VERWIRKLICHUNGSBLÜTE	204
34. WATER VIOLET – DIE KOMMUNIKATIONSBÜTE	209
35. WHITE CHESTNUT – DIE GEDANKENBLÜTE	213

36. WILD OAT – DIE BERUFUNGSBLÜTE	218
37. WILD ROSE – DIE BLÜTE DER LEBENSLUST	222
38. WILLOW – DIE SCHICKSALSBLÜTE	226
39. ERSTE-HILFE- ODER NOTFALLTROPFEN	231
Kapitel 7: So finden Sie die richtigen Bachblüten für sich selbst	237
Motivation, Erwartungen, Spielregeln	240
Schritt für Schritt zur Bachblüten-Mischung für sich selbst	243
Folgemischungen	247
Kapitel 8: Anderen Menschen mit Bachblüten helfen	251
Spielregeln, Motivation, Erwartungen	252
Schritt für Schritt zur Bachblüten-Mischung für einen anderen	253
Grenzen der Bachblüten-Begleitung durch »Laien«	259
Kapitel 9: Bachblüten für Eltern und Kinder	263
Die Verantwortung von Eltern	264
Wann braucht mein Kind Bachblüten?	265
Wie finde ich die richtige Bachblüten-Mischung für mein Kind?	266
Zubereitung der Mischung und Dosierung	267
Erfahrungen und Empfehlungen	267
Kapitel 10: Bachblüten für Haustiere	273
Wie erkenne ich die richtigen Bachblüten für mein Tier?	276
Zubereitung, Dosierung und Verabreichung der Bachblüten-Mischung	276
Kapitel 11: Bachblüten in der praktischen Anwendung	279
Anzahl und Kombination der Blüten	280
Zubereitung, Dosierung, Einnahme	281
Bachblüten in Kombination mit anderen Therapien	288
Kapitel 12: Reaktionen bei der Einnahme von Bachblüten	291
Typische Reaktionen	292
Klassische Verlaufsmuster	292
Reaktionsprotokoll	297

Inhalt

Kapitel 13: Einfache Vorstufe der Bachblütentherapie: Reharmonisierung nach Reaktionstyp	301
Die drei Reaktionstypen	302
Bachblüten-Kompositionen nach Reaktionstyp	304
Nachwort: Mein Weg mit den Bachblüten	307
Anhang	315
Anhang 1: Edward Bach: Die zwölf Heiler	316
Anhang 2: Die Frohnaturen der Pflanzenwelt – Merkmale und Standorte ..	325
Anhang 3: Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Bachblüten	334
Referenztabelle	370
Anhang 4: Der Basisfragebogen	372
Anhang 5: Eltern-Kind-Fragebogen	376
Anhang 6: Fragebogen für Tier und Tierhalter	381
Über die Autorin	387
Adressen – Das Institut für Bachblütentherapie, Mechthild Scheffer	388
Literatur zur Original Bachblütentherapie	389
Register	391



Für ein neues Miteinander – Botschaft und Beitrag der Bachblütentherapie

Neulich fragte mich ein Junge:
Was sind die Bachblüten?

Es sind Seelenhelfer – Kuriere aus einer anderen Welt.

(begeistert):
Außerirdische??

(in Gedanken):

Gar nicht so verkehrt, schließlich enthalten die Essenzen nichts Materielles, sondern lediglich Botschaften, Informationen aus der Pflanzenwelt.

Und wobei helfen die mir?

Wenn die Eingangstür zu deiner anderen Welt zugefallen ist, helfen sie dir, diese Tür wieder zu öffnen.

Was ist das für eine andere Welt?

Es ist die schöne Welt, in die man manchmal nachts verreist. Das Land der Sehnsucht, wo man Unbekanntes, Neues sucht, aber auch Ruhe und Frieden finden möchte.

(aufgereggt):
Da war ich schon!

Natürlich warst du da. Wir alle leben auch in jener Welt – zusätzlich zu unserer normalen Alltagswelt. Aus jener Welt bekommen wir unsere »persönlich wichtigen Informationen«, wenn wir in unserer Alltagswelt Probleme haben oder nicht mehr weiterwissen.

Und was sind meine »persönlich wichtigen Informationen«?

Zum Beispiel die Antwort auf die Frage: »Was will ich wirklich?« oder »Wie entscheide ich mich jetzt, damit ich nichts falsch mache?«

Das weiß ich sowieso.

Immer? – Wie fühlst du dich, wenn du es mal nicht weißt?

Schlecht. Dann habe ich zu nichts mehr Lust. Oder ich werde so wütend, dass ich alles kurz und klein schlagen könnte ...

Und was machst du dann, damit es wieder besser wird?

Ich frage jemanden ... oder ich klinke mich einfach aus und frage meine innere Stimme.

Deine innere Stimme hat deine »persönlich wichtigen Informationen«.

Tatsache?!

Und wenn du die Antwort gefunden hast, wie geht es dir dann?

Dann fällt mir ein Stein vom Herzen ... ich kriege unheimlich viel Energie.

Hörst du deine innere Stimme immer?

(schüttelt den Kopf):

Manchmal ist sie ganz weit weg.

Genau, und dann helfen dir die Bachblüten. Sie stellen sozusagen einen Funkkontakt zu deiner inneren Stimme her, wenn sie mal so leise ist, dass du sie nicht mehr hörst.

Und warum ist sie manchmal so leise?

Weil du deine andere Welt vergessen hast.

... wo meine »persönlich wichtigen Informationen« sind?!

... die die Bachblüten anfunkten können.

Auf den ersten Blick wirkt die Botschaft von Bach vielleicht utopisch, wie das ferne Ideal von einer heilen Welt. Doch diese Welt existiert tatsächlich. Die materielle Welt (Persönlichkeitsebene mit Kämpfen und Krisen) und die geistige Welt (Seele, Höheres Selbst) durchdringen einander ständig, ja, sie bedingen einander wie Einatmen und Ausatmen, Tag und Nacht. Beide Welten müssen immer wieder ins richtige Verhältnis zueinander gebracht werden. Jedes Zuviel in einer Welt erzeugt ein Zuwenig in der anderen Welt. Eine zu schwache Aufmerksamkeit für die materielle Welt der Persönlichkeitsebene (Clematis) – z. B. zu wenig Schlaf, zu wenig Essen, Unterkühlung – verzerrt nach Bach die Verbindung zum Höheren Selbst genauso wie eine zu starke Konzentration auf diese materielle Alltagsebene (Crab Apple).

Wo ein wie auch immer geartetes Ungleichgewicht zu lange bestehen bleibt, ruft es eine Krise oder Krankheit hervor. Diese schafft dann das notwendige Chaos, aus dem wieder Bewegung und neues Leben entstehen können und das einen nächsten Schritt auf der Lebensreise ermöglicht. Die ordnenden, harmonisierenden Impulse aus der Pflanzenwelt enthalten die frohe Botschaft: »Es geht auch anders!« und erzeugen bei der Einnahme die entsprechende Erfahrung: Sie weiten unser Blickfeld für eine größere Perspektive oder sie fokussieren es auf das eigentliche Ziel – je nachdem, auf welcher Seite das Ungleichgewicht bestanden hat.

Diese Harmonisierung entsteht – eine treffende Blütenauswahl vorausgesetzt – ganz folgerichtig und ohne weiteres menschliches Zutun. Das ist für mich das Begeisternde und Besondere an der Bachblütentherapie: Der übergeordnete Makrokosmos, die Natur selbst, stimmt den menschlichen Mikrokosmos wieder auf sich ein – ähnlich wie ein Waldspaziergang oder das Erlebnis eines Sonnenaufgangs. Das geschieht ganz sanft, fast unmerklich. Und es vollzieht sich ganz spezifisch nur das, was derzeit notwendig und möglich ist.

Selbst in einem Bachblüten-Gespräch stimmen sich die Gesprächspartner auf den Makrokosmos und die höhere Natur des Menschen ein. Sie unterstellen sich also geistigen Gesetzen, sie appellieren an positive Kräfte und mobilisieren sie. Darum ist das Gespräch als Initialzündung für die nachfolgende konsolidierende Wirkung der Bachblüten-Mischung so wichtig. So betrachtet ist jedes Bachblüten-Gespräch auch eine echte Form von praktizierter Nächstenliebe, die für beide Seiten so beglückend ist.

Die Beschäftigung mit der Bachblütentherapie bringt uns in Einklang sowohl mit der äußeren Natur als auch mit unserer wahren inneren Natur. So erwacht mehr Liebe und Verständnis für die Schöpfung um uns und mehr Toleranz für die Individualität unserer Mitmenschen. Die Bachblüten-Einnahme motiviert immer wieder zum Positiven. So stärkt sie unsere seelischen Abwehrkräfte.

Unser Gefühl für Eigenverantwortung wächst, und wir werden erwachsener – im besten Sinne des Wortes. So etwas kann nicht ohne positiven Einfluss auf unsere Umgebung, unsere Familie, Freunde und Bekannten bleiben. Aus noch größerer Perspektive gesehen trägt also die Beschäftigung mit Bachblüten auch zur Reinigung von der massiven seelischen Umweltverschmutzung bei, in der wir heute leben, und zur Verbesserung des seelischen Klimas auf diesem Planeten.

Dies ist nach meinem Verständnis ein wesentlicher Grund dafür, dass sich immer mehr Menschen zur Bachblütentherapie hingezogen fühlen. Und darauf beruht auch meine Gewissheit, dass die Bachblütentherapie – wenn sie von genügend vielen Menschen im Sinne ihres Schöpfers angewendet wird – alle Verzerrungen und Modetrends überdauern wird.

Die Bachblütentherapie – Definition und Standortbestimmung

Viele Frauen bekommen leuchtende Augen, wenn das Wort Bachblüten fällt, und schildern begeistert ihre ganz persönliche Beziehung, die sie zu den Blüten aufgebaut haben, ja, manche haben sogar eine ausgesprochene Liebe zu ihnen entwickelt. Sie spüren offenbar die geistig-seelische Energiequalität, die Bachs Wörter wie auch seinen Blüten innewohnt: die Energie der Liebe zu den Menschen und zum Kosmos, eine Energie der Verbundenheit. Zugleich gibt die Bachblütentherapie eine Antwort auf das wahrscheinlich wichtigste kollektive Krankheits-syndrom unserer Zeit: den Verlust der inneren Orientierung und des seelischen Gleichgewichts.

Wir erleben heute, dass wir vor immer neuen und unüberschaubareren Herausfor-derungen stehen, zu deren Bewältigung wir auf immer weniger bewährte Hand-lungsstrategien zurückgreifen können.

Die Erfahrungswerte unserer Elterngeneration passen offenbar nicht mehr in diese Zeit. Gesellschaftliche und moralische Vorbilder wie Schule und Kirche wer-den als Orientierungshilfe kaum noch angenommen. Wie die Entwicklung in Zu-kunft sein wird, ist aufgrund des beschleunigten Tempos der permanenten Verän-derung in allen Bereichen des Alltags heute viel schwerer voraussehbar. Eine langfristige Lebensplanung scheint fast nicht mehr möglich. Was dem Einzelnen ohne bewährte, erprobte Leitbilder einzig noch bleibt – und immer wichtiger wird –, ist der Weg der rein individuellen Lebensbewältigung aufgrund eigener Erfahrungen und Einsichten. Die wesentliche Voraussetzung dafür ist eine gute Verbindung zur eigenen inneren Führung.

In dieser Situation ist das Konzept der Original Bachblütentherapie, die bereits in den 20er- und 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts entstand, heute aktuel-ler denn je. Ihre überzeugenden Erfolge beruhen darauf, dass sie zwei wesentliche Ebenen der menschlichen Existenz genial miteinander verbindet:

- Auf der – häufig vernachlässigten – geistigen Ebene der Sinnsuche und Werte bietet das präzise Raster der »38 Seelenpotenziale der menschlichen Natur« ideelle Orientierung und Führung an.
- Auf der materiellen Ebene gibt eine selbst gewählte Bachblüten-Mischung dem Suchenden ein »greifbares« Mittel in die Hand, das ihm bei der Umsetzung ge-wonnener Erkenntnisse und Entscheidungen spürbar Hilfe und Unterstützung bietet.

Die Bachblütentherapie lässt sich bis heute schwer kategorisieren. Aufgrund ihrer feinstofflichen, subtilen Wirkung scheint sie auf den ersten Blick mit der klas-

sischen Homöopathie sowie einigen anthroposophischen und spagyrischen Verfahren wesensverwandt zu sein: Denn wie diese wirkt sie nicht auf dem Umweg über den physischen Körper, sondern auf feineren energetischen Ebenen direkt auf das menschliche Energiesystem ein.

In der Tat wirkte Edward Bach selbst, bevor er sein Blütensystem entwickelte, als erfolgreicher Bakteriologe und Homöopath. Er fühlte sich geistig u. a. mit Hippokrates, Paracelsus und Samuel Hahnemann verbunden. Mit ihnen teilte er die Auffassung: Es gibt keine Krankheiten, sondern nur kranke Menschen. Doch man würde ihm und seinem Werk nicht gerecht, bezeichnete man ihn, wie seine zeitgenössischen Kollegen, nur als den »Hahnemann unserer Tage«.

Naturheilkundler würden die Bachblütentherapie als seelische Ausleitungs- oder Umstimmungstherapie bezeichnen. Aus heutiger Sicht ist die Bachblütentherapie ein wesentlicher Beitrag zum Prinzip der Salutogenese, also zur aktiven Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit.

Nach Dr. Edward Bach ist die tiefste Ursache von Fehlschlägen oder Krankheit im Leben eine Art »geistig-seelische Verdauungsstörung« aufgrund mangelnder Kenntnis oder falscher Anwendung der geistigen Gesetze. Dadurch wird der Kontakt zur eigenen inneren Führung unterbrochen. Es entstehen Blockaden in der Entfaltung unseres Lebensplanes.

Die Symptome solcher geistig-seelischen Verdauungsstörungen zeigen sich in den von Bach definierten 38 »disharmonischen Seelenzuständen der menschlichen Natur«. Das sind destruktive Verhaltensmuster wie Ungeduld, Kleinmut, Entscheidungsschwäche.

Ziel der Bachblütentherapie ist es, solche disharmonischen Seelenzustände durch Reharmonisierung wieder in ihre positive Urform – Geduld, Mut, Entscheidungssicherheit – zurückzuführen.

Dadurch wird der Anschluss an die eigene innere Führung wiederhergestellt, der »geistig-seelische Stoffwechsel« funktioniert, die Entfaltung des individuellen Lebensplans geht weiter.

Charakteristika der Bachblütentherapie

Die Einzigartigkeit der Bachblütentherapie lässt sich in neun Punkten zusammenfassen:

- Geistig-spiritueller Ansatz

Edward Bachs geistiger Ansatz wurzelt in einem übergeordneten Bezugssystem, das über die Grenzen der menschlichen Einzelpersönlichkeit hinausgeht und in eine spirituelle Dimension hineinreicht.

- Das »Heile- dich-selbst«-Prinzip

Edward Bach ruft den Menschen zur Selbstverantwortung auf. Er sagt, dass jeder Mensch die Mittel zur eigenen Heilung in sich trägt und keine Angst vor der Krankheit zu haben braucht.

- Aufklärung »geistiger Missverständnisse«

Das Missverstehen oder Ignorieren geistiger Gesetze bezeichnete Edward Bach als »die wahre Krankheitsursache«. Wird ein geistiges Missverständnis aufgeklärt, kommt es zu einem befreienden Aha-Erlebnis. Dieses ermöglicht die Umkehr, zeigt einen Weg aus der seelischen Sackgasse, in die man sich unbewusst manövriert hat, und eröffnet eine neue konstruktive Perspektive.

- Die Auswahl der Blüten

Sie orientiert sich nicht an körperlichen Symptomen, sondern ausschließlich an »disharmonischen« oder negativen seelischen Verhaltensmustern der menschlichen Natur – ähnlich wie, aber grundsätzlicher als die homöopathischen »Gemüts-symptome«.

- Natürliche Herstellungsverfahren

Die einfachen und natürlichen Verfahren, mit denen Bach die Energie der Blüten aus ihrer materiellen Form freisetzte und an die Trägersubstanz band, unterscheiden sich von allen in der Naturheilkunde bekannten Herstellungsmethoden. Die von ihm entwickelten Vorgehensweisen – die Sonnen- und die Kochmethode – erzeugen eine Essenz, die sich auch gegenüber den Schwingungseinflüssen der modernen Welt als ausgesprochen stabil erweist.

- Sanfte, sich selbst regulierende Wirkung

Die Bachblüten-Essenzen wirken als nichtmaterielle, subtile Impulsgeber. Sie vermitteln Informationen einer spezifischen, hohen Frequenz, die die seelischen Selbstheilungskräfte individuell stimulieren.

- Unbegrenzte Kombinierbarkeit mit anderen Maßnahmen und Therapien

Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten mit anderen Behandlungsformen sind nicht bekannt.

Hingegen fördert die Bachblütentherapie die innere Bereitschaft, andere, notwendige Behandlungen zuzulassen. Daher kann sie sinnvoll als seelische Begleitung zur Unterstützung aller therapeutischen Maßnahmen im weitesten Sinne eingesetzt werden.

- Risikolose Anwendung

Die im besten Sinn des Wortes »harmlose« Wirkungsweise macht das Bach-System vielen Menschen für die Selbstanwendung zugänglich, anders als das bei anderen feinstofflichen Methoden möglich ist.

Phänomen Bachblüten

»Falsch« ausgewählte Bachblüten entfalten keine Wirkung. Es gibt keine Nebenwirkungen, keine Überdosierungsgefahr, keinen Gewöhnungseffekt.

Bach hatte die Vision, dass seine Blütenmittel einmal in jeder Hausapotheke ihren Platz haben würden.

- Simplicity – Die Einfachheit als Grundprinzip

Der Begriff »Einfachheit« gerät in unserer täglich komplizierter werdenden Welt leicht in Gefahr, missverstanden und mit »primitiv« verwechselt zu werden. Das Einfache hat jedoch mit Einheit, Vollendung und Harmonie zu tun. Jeder Mensch fühlt sich, und sei es ganz unbewusst, von den sogenannten »einfachen Dingen des Lebens« angezogen. Um hinter der scheinbaren Komplexität eines Geschehens wieder die Einheit und das Einfache zu erfassen, muss man bereit sein, sich als Teil eines größeren Ganzen zu sehen, das nach einfachen geistigen Prinzipien funktioniert. Es kann kein Zufall sein, dass sich fast alle großen Naturwissenschaftler am Ende ihres Lebens zu dieser Erkenntnis bekannt haben. Dieses Bewusstsein in jedem Menschen wiederherzustellen und zu stärken ist das übergeordnete Ziel und Ergebnis jeder Bachblütentherapie.

Anwendungsgebiete der Bachblütentherapie

Die Bachblüten werden heutzutage vorwiegend in den folgenden drei Bereichen angewendet:

1. Seelische Gesundheitsvorsorge

Unser Alltag stellt heute immer mehr Anforderungen an uns, die uns leicht über den Kopf wachsen können. Sehr viele Menschen greifen in solchen Situationen zu den Notfalltropfen als »Helfern in der Not«. Aber immer mehr Bachblüten-Anwender beobachten sich heute genauer und erkennen, ob sie auf Stress z. B. mit der Flucht nach vorn reagieren (Vine, Vervain), mit zermürbender Selbstkritik (Larch, Beech) oder mit dem Rückzug in die Rolle des armen Opfers (Willow). Sie nutzen also gezielt ausgewählte einzelne Bachblüten, um konstruktiver mit individuellen Belastungssituationen umzugehen.

Viele Menschen spüren den inneren Wunsch, nicht nur äußere Ziele zu erreichen, sondern auch ihre eigene Persönlichkeit liebevoll und besser zu entfalten. Sie nutzen die Bachblüten als seelische Entwicklungshelfer. Die Arbeit mit den Blütenkonzepten unterstützt sie darin, destruktive Verhaltensmuster zu transformieren – Ängstlichkeit in Mut, Zaghaftheit in Vertrauen, Entscheidungsschwäche in Entschlossenheit.

In diesen beiden Bereichen werden die Bachblüten weitgehend in Selbstanwendung eingesetzt.

2. Bewältigung anhaltender seelischer Stress- oder Krisensituationen

Einschneidende Beziehungs Krisen, die lange vergebliche Suche nach einem Arbeitsplatz, der Verlust eines nahen Angehörigen, die Sinnkrise in den Wechseljahren oder ein Wohnortwechsel in eine ungeliebte Umgebung – solche Probleme sind Domänen der Bachblütentherapie.

Oft lassen sich diese besser und schneller mit kompetenter Hilfe von außen bewältigen. Darum ist es in solchen Fällen empfehlenswert, fachkompetente Beratung hinzuzuziehen. Psychotherapeuten sind regelmäßig erstaunt, wie viel schneller ihre Maßnahmen zum Erfolg führen, wenn gleichzeitig Bachblüten eingenommen werden.

3. Begleitende Behandlung akuter und chronischer Krankheiten

Besonders bewährt hat sich die Bachblütentherapie als Begleittherapie. Ärzte und Heilpraktiker setzen sie besonders bei Beschwerden mit psychovegetativer Symptomatik ein wie z. B. Schlafstörungen, Neurodermitis, Schuppenflechte, Kopfschmerzen. Aber auch die Behandlung der seelischen Begleitsymptome jeder anderen akuten Krankheit wie Schreck, Schock, Angst, Erschöpfung und Mutlosigkeit durch Bachblüten ist sinnvoll und kann den Heilverlauf beschleunigen.

Bei chronischen Krankheiten kann die Einnahme von Bachblüten dazu beitragen, erforderliche Veränderungen zu akzeptieren und durchzuführen: die Umstellung der Ernährung, das Durchführen von Gymnastikübungen oder das Aufgeben schädlicher Lebensgewohnheiten. Oft hilft die Bachblüten-Einnahme auch dabei, die seelischen Entstehungsursachen einer chronischen Krankheit zu erkennen.

Bei Rehabilitationsmaßnahmen erhöht die Einnahme von Bachblüten die Compliance, d. h., sie motiviert den Patienten dazu, sich mit der Therapie zu identifizieren und besser mitzuarbeiten.

Auch bei seelischen Krankheiten wie z. B. Depression, Angststörungen oder zwanghaftem Essverhalten haben Fachärzte für Psychiatrie – wenn auch erst wenige – die Bachblüten erfolgreich in ihre Behandlung integriert. In den ruhigen Phasen der Erkrankung können sie die Motivation der Patienten wieder anfachen.

Sehr bewährt hat sich die Bachblütentherapie auch bei der Behandlung von Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen. Besonders wichtig ist sie aber als seelische Unterstützung ihrer Eltern und Pflegekräfte.

Bei Suchtkranken – Drogen, Alkohol oder Spielsucht – sind es vor allem ihre co-abhängigen Angehörigen, die von den Bachblüten außerordentlich profitieren können. Bei den Betroffenen selbst sind die Behandlungserfolge erfahrungsgemäß weniger eindrucksvoll.

Bachblütentherapie heute

Bach wollte seine Erkenntnisse gleichermaßen seinen Kollegen wie auch seinen Patienten zugänglich machen. Diese Entscheidung prägt die Situation auch heute noch. Da die Bachblüten sowohl zur Selbstanwendung wie auch zur Behandlung durch Fachtherapeuten geeignet sind – wenn auch in unterschiedlichen Bereichen – kommt es immer wieder zur Diskussion und zu Missverständnissen über den sachgemäßen Einsatz der Bachblütentherapie. Diese beruhen meistens darauf, dass sich die Beteiligten nicht ausreichend mit dem Werk von Bach auseinandergesetzt haben.

Bach bezeichnete sein Werk als Medizin der Zukunft, und diese Aussage hat auch heute noch Gültigkeit. Die Möglichkeiten der Seelentherapie mit Blütenenergie sind bei weitem noch nicht ausgeschöpft: weder in Hinsicht auf die Breite ihres Anwendungsspektrums noch in Bezug auf ihr überragendes Potenzial zur Unterstützung psychischer Wachstumsprozesse und spiritueller Bewusstseinsarbeit.

Eine Vorstufe der individuellen Bachblütentherapie

Ernüchternd ist die Erfahrung, dass nachweislich 70 Prozent aller Bachblüten-Anwender, Therapeuten wie Laien, ausschließlich die Notfalltropfen verwenden. Das bedeutet, dass sie die einmalige spezifische Wirkung der Bachblüten noch nie an sich selbst erfahren haben.

Offensichtlich suchen sie nach einer seelischen Unterstützung, können sich aber aus irgendeinem Grund noch nicht tiefer mit sich selbst auseinandersetzen. Vielleicht ist ihnen der Schritt von der simplen der Anwendung der Notfalltropfen zur differenzierten Beschäftigung mit den »38 Seelenzuständen der menschlichen Natur« zu groß.

Deshalb habe ich nach einem Zwischenschritt gesucht und eine Brücke zwischen den Notfalltropfen und der klassischen Bachblütentherapie gefunden, die »Bachblüten-Reharmonisierung nach Reaktionstyp«. 2009 wurde sie erstmals in einem Buch vorgestellt (siehe Seite 389). Sie setzt auf einer Ebene an, auf der die menschliche Natur dem Verständnis leichter zugänglich ist und das Auffinden der richtigen Bachblüten unkomplizierter ist.

Man könnte die Reharmonisierung nach Reaktionstypen als pragmatische Vorstufe der klassischen Bachblütentherapie betrachten. Erfreulich ist die Erfahrung, dass jetzt schon fast die Hälfte aller befragten Anwender im Anschluss an die Einnahme einer Reharmonisierungsmischung den Einstieg in ihre individuelle Bachblütentherapie gefunden hat.

Das ist neu in diesem Buch

Erstmals wurden die Originaltexte von Bachs Blütenbeschreibungen aufgenommen, um diese Quelle dem interessierten Bachblüten-Anwender leichter zugänglich zu machen.

Der praktische Teil – er umfasst die Kapitel 7 bis 12 – wurde in Einklang mit der Ausbildung des Institutes für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre Mechthild Scheffer neu bearbeitet. Im Einklang mit Bachs Vision »Der Arzt der Zukunft« (Seite 22/23) wurde dabei die geistige Seite der Bachblütentherapie verstärkt in die Praxis eingebunden.

Erstmalig wird hier Schritt für Schritt dargestellt, wie man eine Bachblüten-Mischung für sich selbst erarbeitet.

Neu sind auch

- das umfangreiche Kapitel »Bachblüten für Eltern und Kinder«,
- ein eigener Eltern-Kind-Fragebogen sowie
- ein Fragebogen für Haustiere und ihre Besitzer.
- Kapitel 13 erläutert die Reharmonisierung nach Reaktionstyp, einen neuen, leichteren Einstieg in die Bachblütentherapie.



Kapitel 2

Seelentherapie mit Blütenenergie – Medizin der Menschlichkeit

Die Vision von Edward Bach

Statt der Methoden des Materialismus braucht es in der Wissenschaft die Methoden, die auf der Realität der Wahrheit basieren und von den gleichen göttlichen Gesetzen gelenkt werden wie unser eigenes Wesen.

Die Heilkunst wird aus der Domäne rein physischer Behandlungsmethoden des Körpers weiterschreiten zu spirituellem und mentalem Heilen. Durch Wiederherstellung der Harmonie zwischen Seele und Gemüt wird sie die Grundursache der Krankheit entfernen und dann auch jene physischen Mittel zulassen, die vielleicht noch notwendig sind, um die Heilung des Körpers zu vervollständigen.

Somit wird der Arzt der Zukunft zwei große Ziele haben:

Das erste wird sein, dem Patienten zur Kenntnis über sich selbst zu verhelfen und ihn auf die fundamentalen Irrtümer und Fehler hinzuweisen, die er begehen kann.

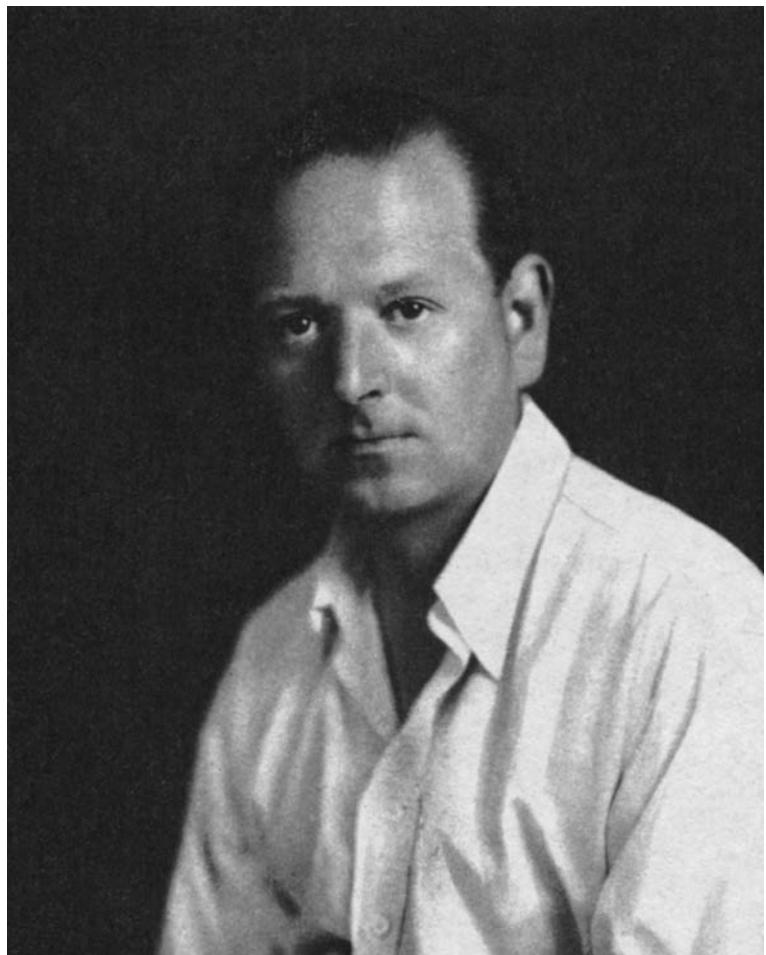
Solch ein Arzt muss sich eingehend mit dem Studium der geistigen Gesetze, die den Menschen beherrschen, sowie mit dem Wesen der menschlichen Natur beschäftigen, damit er bei denen, die zu ihm kommen, jene Faktoren erkennen kann, die einen Konflikt zwischen der Seele und der Persönlichkeit hervorgerufen haben.

Er muss imstande sein, dem Leidenden zu raten, welche Arten des Handelns gegen die Einheit er aufgeben und welche notwendigen Tugenden er entwickeln muss.

Jeder einzelne Fall wird eine sorgfältige Betrachtung erfordern, und nur jene, die einen großen Teil ihres Lebens dem Studium des Menschen gewidmet haben und deren Herz von dem Verlangen zu helfen erfüllt ist, werden diesen herrlichen und göttlichen Dienst für die Menschheit erfüllen können: die Augen des Leidenden zu öffnen und ihn über den Grund seines Seins aufzuklären, ihm Hoffnung zu vermitteln und sein Vertrauen zu erwecken, um ihm so zu helfen, seine Krankheit zu besiegen.

Bei der korrekten Behandlung darf nichts Verwendung haben, das dem Patienten seine Eigenverantwortlichkeit abnimmt, sondern es dürfen nur solche Maßnahmen gebraucht werden, die ihm helfen, seine Fehler zu überwinden.

Die zweite Pflicht des Arztes wird darin bestehen, solche Heilmittel zu verabreichen, die dem materiellen Körper helfen, Kraft zu gewinnen, und dem Geist helfen, ruhig zu werden, seinen Horizont zu weiten und nach Vollkommenheit



*Edward Bach,
1886–1936*

zu streben; die also Frieden und Harmonie in die ganze Persönlichkeit einkehren lassen.

Solche Heilmittel gibt es in der Natur, wo sie die Gnade des göttlichen Schöpfers zu Heilung und Trost der Menschheit entstehen ließ. Einige dieser Heilmittel sind bekannt, und weitere werden zurzeit in verschiedenen Teilen der Welt gesucht, besonders in unserer Mutter Indien. Es besteht kein Zweifel daran, dass wir im Zuge dieser Forschungen viel von dem Wissen, das schon vor über zweitausend Jahren bekannt war, zurückgewinnen werden.

Lasst euch nicht durch die Einfachheit der Methode von ihrem Gebrauch abhalten, denn je weiter eure Forschungen voranschreiten, umso mehr wird sich euch die Einfachheit aller Schöpfung erschließen.

Die Botschaft der Intuition

Bist du jemals auf den Gedanken gekommen, dass Gott dir eine Individualität geschenkt hat?

Er gab dir eine ganz eigene Persönlichkeit, einen Schatz, der nur für dich bestimmt ist. Er gab dir ein Leben, das nur du allein führen kannst. Er gab dir eine Aufgabe, die nur du erfüllen kannst. Er stellte dich, ein göttliches Wesen, in diese Welt, damit du lernst, vollkommen zu werden, alles erreichbare Wissen zu erwerben, gütig und freundlich zu werden und anderen zu helfen.

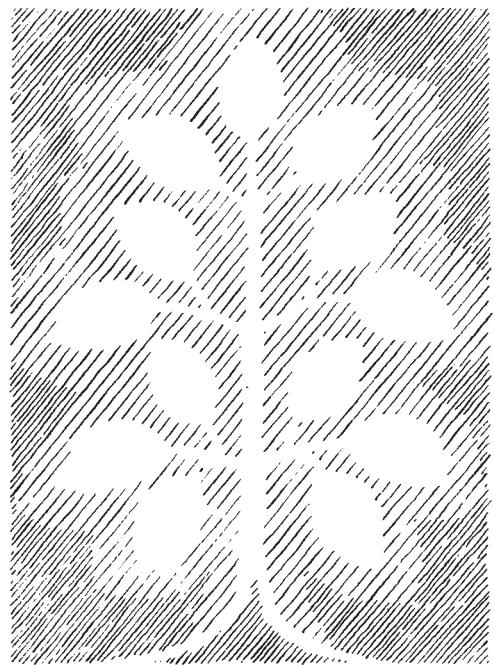
Und dies ist nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick vielleicht erscheint. Es wird von uns nur erwartet, dass wir unser Bestes tun, und das ist für uns alle möglich, wenn wir nur den Geboten unserer Seele folgen. Das Leben verlangt keine unvorstellbaren Opferleistungen von uns; wir sollen mit Freude im Herzen unseren Weg gehen.

Die meisten von uns sind während der Kindheit und Jugend ihrer Seele viel näher als in späteren Jahren. Wir haben dann oft klarere Vorstellungen von unserer Lebensaufgabe, von den Leistungen, die von uns erwartet werden, und von den Charakterzügen, die wir zu entfalten haben.

Hast du jemals darüber nachgedacht, wie Gott zu dir spricht, über deine ganz eigene Aufgabe und darüber, wie du dein Schiff auf seinem richtigen Kurs halten kannst? Er spricht zu dir durch deine eigenen echten, tiefinneren Wünsche, die das Verlangen deiner Seele zeigen. So einfach ist es.

Wenn wir nur unseren tiefinneren Wünschen lauschen und sie befolgen, werden wir immer richtig geleitet.

Unsere Seele (die kleine, sanfte Stimme im Innern; Gottes Stimme) spricht zu uns durch unsere Intuition: unsere Instinkte, unsere inneren Wünsche, Ideale, unsere unge-



1. Der Lebensplan der Seele und des Höheren Selbst für die Persönlichkeit.

wöhnlichen Vorlieben und Abneigungen – und zwar in der Art und Weise, die für uns jeweils am leichtesten zu vernehmen ist.

Alles wahre Wissen kommt allein aus unserem Innern durch die stille Kommunikation mit unserer Seele.

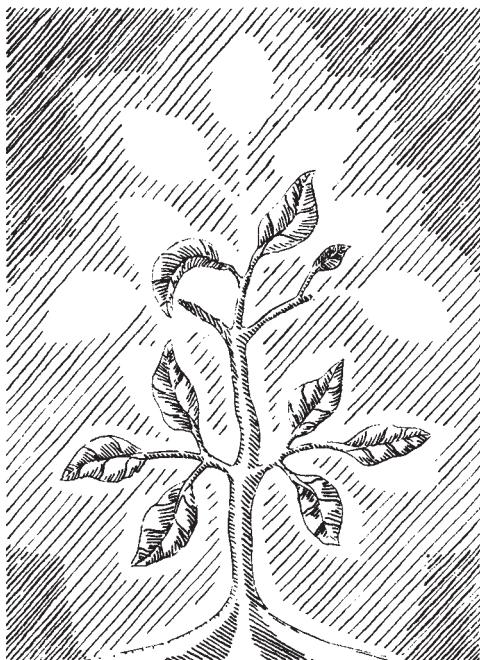
Es ist kein weithergeholt, schwer zu erreichendes Ideal, die Stimme der eigenen Seele zu vernehmen; das war immer ganz einfach für uns, wenn wir es nur zulassen. Einfachheit ist der Grundton der ganzen Schöpfung.

Wahrheit braucht nicht analysiert, diskutiert oder in viele Worte verpackt zu werden. Du erkennst sie in einem Sekundenbruchteil; sie ist Teil von dir.

Nur die unwesentlichen, komplizierten Dinge des Lebens verlangen viele Worte, was zur Entfaltung des Intellekts geführt hat.

Die Dinge, auf die es ankommt, sind einfach. Das sind die Momente, in denen wir sagen: »Oh, das ist wahr; das habe ich eigentlich schon immer gewusst.« Damit verbunden ist das Glücksgefühl, das uns erfüllt, wenn wir in Verbindung und Harmonie mit unserer Seele sind; und je enger, je umfassender die Einheit ist, desto intensiver die Freude.

Wir können unsere Gesundheit daran messen, wie glücklich wir sind, und anhand unseres Glücksempfindens können wir erkennen, dass wir den Geboten unserer Seele Folge leisten.



2. Unvollständig entwickelte Persönlichkeit:
Potenziale sind »mangelhaft« entwickelt.



3. Idealzustand: Die Persönlichkeit hat alle Potenziale des Lebensplanes verwirklicht.

Genialität und Nächstenliebe

Außer der von seiner Assistentin Nora Weeks geschriebenen Biografie, auf der der folgende Lebenslauf basiert, gibt es keine schriftlichen Aufzeichnungen über das Leben von Edward Bach. Die Tochter seines Freundes und Kollegen J. F. Wheeler, der Bach mit seinen Mitteln als Kind das Leben gerettet hatte, sagte mir einmal: »Er war immer und in erster Linie ein unermüdlicher Arbeiter.« Ihr Vater schildert seinen Freund so:

»Bei Edward Bach war Genie mit Frohsinn und Einfachheit des Wesens mit großer Bescheidenheit, die sich nichts auf eigene Leistungen zugute hält, verbunden. Dadurch gewann er die Zuneigung all derer, die mit ihm arbeiteten oder persönlich mit ihm in Berührung kamen.

Seine herausragende Persönlichkeit, sein intuitives Wissen, seine tiefe Kenntnis der menschlichen Natur, sein unbearrtes Festhalten an der als richtig erkannten Lebensaufgabe allen Widerständen zum Trotz – all dies machte ihn zu einem der außergewöhnlichen Charaktere, die um ihrer selbst und um ihrer Arbeit willen zu allen Zeiten von der Welt geliebt worden sind.«

Der Weg zu den Bachblüten – ein Lebenslauf in Stichworten

24. September 1886:

Edward Bach wird in Moseley bei Birmingham als ältestes von drei Kindern geboren. Seine Familie stammt aus Wales und betreibt eine Messinggießerei.

1903–1906:

Edward Bach arbeitet als Lehrling im väterlichen Betrieb. Die Beobachtung der körperlichen Krankheiten und der damit verbundenen seelischen Konflikte unter den Arbeitern und der Wunsch zu helfen werden Auslöser für sein gesamtes späteres Schaffen. Er schwankt lange zwischen dem Berufsziel des Theologen und dem des Arztes.

1906–1913:

Er studiert Medizin in Birmingham und London. Die Approbation als Arzt und eine Tätigkeit als Leiter der Unfallstation am University College Hospital folgen bald darauf. Danach wird er Assistent an der bakteriologischen und immunologischen Abteilung. Er erkennt Zusammenhänge zwischen spezifischen Bakterienstämmen im menschlichen Darm und chronischen Krankheitsscheinungen, und ihm gelingt die Aufbereitung verschiedener Bakterienstämme als Impfstoffe.

1917:

Edward Bach erleidet einen gesundheitlichen Zusammenbruch. Nach der Operation eines bösartigen Milztumors folgt die Prognose einer dreimonatigen Überlebenschance. Jedoch überwindet er diese Krise innerhalb von drei Monaten vollständig durch den unbedingten Wunsch, seine Forschungsvorhaben zu Ende zu führen.

1918–1922:

Nach seiner Gesundung erhält er eine Anstellung im London Homoeopathic Hospital. Er macht die Bekanntschaft mit dem Organon von Samuel Hahnemann und vermutet, dass die von ihm selbst definierte Darmtoxämie mit dem Hahnemannschen Psora-Begriff identisch ist. Fortan bereitet er seine Impfstoffe als homöopathische Nosoden auf, die er in sieben Hauptgruppen einteilt (die später nach ihm benannten Bach-Nosoden): Bach erarbeitet die sogenannten Gemütssymptome der Patienten und kann schließlich jeder Bakteriengruppe (Nosode) eine bestimmte seelische Persönlichkeitshaltung zuordnen.

1920–1928:

Bach eröffnet ein Labor, eine Praxis sowie einen Beratungsraum für Mittellose in London.

Er erkennt, dass die sieben Nosoden nur die unter dem Begriff Psora zusammengefassten Erscheinungen, nicht aber andere chronische Krankheiten heilen können, und will mehr und vor allem »reinere« Heilmittel einsetzen. Er sucht und findet Pflanzen mit ähnlicher Schwingungsfrequenz wie die Nosoden, scheitert aber zunächst an der Frage der Polarität: Die homöopathisch aufbereitete Pflanze hat eine positive Polarität, die aus dem Darm gewonnenen wirksamen Nosoden haben eine negative Polarität.

Ab 1928:

Verstärkt beobachtet Bach die psychische Komponente beim Krankheitsgeschehen, was zur intuitiven Erkenntnis bestimmter seelischer Persönlichkeitstypen und Reaktionsweisen der menschlichen Natur führt: Je nach Zugehörigkeit zu einer dieser seelischen Persönlichkeitstypen müssten die Menschen auch auf Krankheitsscheinungen jeder Art in immer gleicher oder sehr ähnlicher Weise reagieren. Veröffentlichung der Schrift *Some new remedies and their uses*.

Ab 1930:

Auf dem Höhepunkt seiner medizinischen Karriere verkauft Bach die Londoner Praxis und sein Labor, um sich ganz dem Studium der verschiedenen menschlichen Persönlichkeitstypen und der Suche nach den spezifischen heilenden Pflanzen zu widmen. Zusammen mit seiner Assistentin Nora Weeks erfolgt die Entdeckung und Zubereitung der ersten neun der sogenannten Zwölf Heiler: Impatiens, Mimulus, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato, Scleranthus. Dies geschieht mit Hilfe einer von ihm neu gefundenen Herstellungsverfahrens – der Sonnenmethode, in der das Problem der Polarität gelöst ist. Er formuliert (in einer bewusst einfach gehaltenen, auch dem Laien verständlichen

Sprache) seine Erkenntnisse und Philosophie in der Schrift *Heal Thyself (Heile dich selbst)*, seinem späteren Hauptwerk. Ehemalige Kollegen erproben seine Blütenmittel und ermutigen ihn, mit seiner Arbeit fortzufahren.

Ab 1931:

Edward Bach entdeckt die letzten drei Mittel aus der Serie der sogenannten Zwölf Heiler: Water Violet, Gentian, Rock Rose.

1932:

Bach veröffentlicht die Schrift *Free Thyself*. Es folgt ein Schriftwechsel mit der Ärztekammer, die droht, ihn aus dem Ärzterregister zu streichen, falls er weiter medizinische Laien als Mitarbeiter beschäftige und seine Erkenntnisse in Laienkreisen verbreite. Bach hält erfolgreich an seiner Auffassung fest.

1933:

Bach entdeckt seine zunehmende Sensitivität, was ihn zur Entdeckung und Zubereitung weiterer Blüten, der sogenannten Vier Helfer Gorse, Oak, Heather und Rock Water führt. Er stellt zwei großen Londoner Apotheken kostenlos die Urtinkturen zur Verfügung mit der Maßgabe, die Mittel so preiswert wie möglich abzugeben.

1934–1935:

Bach entdeckt die letzten drei Blüten seiner ersten Heilmittelserie: Wild Oat, Olive und Vine. Er konzipiert sein Erste-Hilfe-Mittel.

Bach lässt sich in Sotwell, einem kleinen Ort im Themsetal, nieder, wo die meisten der von ihm bisher gefundenen Pflanzen wachsen. Bachs Sensitivität nimmt extrem zu; er durchlebt weitere negative seelische Gemütszustände, in denen er die jeweils entsprechende Pflanze findet. Nach Aufbereitung und Einnahme der Essenz verschwinden die krankhaften Symptome innerhalb weniger Stunden. Unterstützt von Nora Weeks findet er weitere 19 Heilmittel, die fast alle nach der von ihm jetzt entdeckten Kochmethode aufbereitet werden.

1936:

Bach betrachtet sein System als abgeschlossen und sein Werk als vollendet. Er beginnt, seine Therapie und seine Erkenntnisse durch Vortragsreisen einer noch breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen.

27. November 1936:

Edward Bach stirbt im Schlaf an Herzversagen.

Seine von ihm als Nachfolger eingesetzten Mitarbeiter Nora Weeks und Victor Bullen führen sein Werk bis 1978 fort und bestimmen ihrerseits die noch heute im Bach Centre tätigen Verwalter und Custoden des Werks.



Kapitel 3

Heal Thyself – »Heile dich selbst« Die geistigen Grundlagen der Bachblütentherapie



»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, um uns von größeren Irrtümern zurückzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten – und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.«

So radikal diese Gedanken[°] manchem auch heute noch erscheinen mögen, so schlüssig sind sie, wenn man die Voraussetzungen versteht und akzeptiert, von denen Bach, ähnlich wie auch seine großen Geistesverwandten Hippokrates und Paracelsus, ausging.

Schöpfung und Schicksal

- Das menschliche Leben und der Mensch auf diesem Planeten sind Teil eines größeren Schöpfungsgedankens. Wir leben in einem größeren Bezugsrahmen, in einer umfassenden Einheit, in einem übergeordneten kosmischen Energiefeld, etwa so wie eine Zelle in einem menschlichen Körper.
- Jeder Mensch ist zweierlei: ein unverwechselbares Individuum und durch diese individuellen Eigenschaften zugleich auch ein lebensnotwendiger Teil der übergeordneten Einheit, des größeren Ganzen.
- Weil die Schöpfung eine Einheit ist, ist jeder von uns mit allem verbunden, und zwar durch eine gemeinsame übergeordnete mächtige Energie, die z.B. »Schöpfungskraft«, »universelles Lebensprinzip«, »kosmisches Prinzip«, »Liebe« oder ganz einfach »Gott« genannt wird.
- Die Entwicklung jedes Menschen folgt, wie alles in diesem Universum – von der Eisblume am Fenster bis zum Werden und Vergehen ganzer Planetensysteme – einer inneren Gesetzmäßigkeit, wobei sich die Gesetze des Makrokosmos auf allen Ebenen der Erscheinungsformen wiederholen. In dieser Ordnung besitzt jeder Mensch seine Matrix mit spezifischen Potenzialen, hat seinen Lebensplan, seine Bestimmung oder wie immer man es nennen möchte.

[°] Umfassend dargestellt in seinem nur 59 Seiten umfassenden Hauptwerk *Heile dich selbst*, abgedruckt in *Blumen, die durch die Seele heilen*, siehe Literaturverzeichnis.

- Jeder Mensch hat als Teil des größeren Schöpfungsgedankens eine unsterbliche Seele, sein wahres Selbst, seinen göttlichen Wesenskern, das, was er eigentlich ist – und eine sterbliche Persönlichkeit: sein Ich, das, was er auf Erden darstellt.
- Eng mit der Seele verbunden ist das Höhere Selbst – oder die innere Führung – als Vermittler zwischen Seele und Persönlichkeit.
- Die Seele kennt den jeweiligen Lebensauftrag oder Lebensplan des Menschen und hat den Drang, ihn durch die Persönlichkeit aus Fleisch und Blut und in konkrete Realität umzusetzen.
- Der Persönlichkeit ist dieser Lebensauftrag zunächst nicht bewusst.

Tugenden und Mängel

- Die Inhalte oder Potenziale unseres Lebensauftrags, die die Persönlichkeit ausdrücken soll, sind nicht konkreter Natur. Es sind übergeordnete ideelle Qualitäten, die Edward Bach »göttliche Eigenschaften« oder »die Tugenden unserer höheren Natur« nennt. Dazu gehören etwa Sanftmut und Stärke, Mut und Beständigkeit, Weisheit, Freude und Zielstrebigkeit. Die großen Dichter haben sie in allen Zeitepochen als erstrebenswert besungen. Man könnte diese Qualitäten oder Potenziale auch als ideale archetypische Seelenkonzepte der Menschheit bezeichnen, deren Verwirklichung als Teil eines größeren Ganzen unser wahres Glück ausmacht.
- Werden diese Potenziale nicht verwirklicht, kommt es früher oder später zum entgegengesetzten Gefühl: dem Unglücklichsein. Die nicht ausgedrückten, nicht verwirklichten Tugenden erscheinen nun in ihrer Schattenseite, als »Mängel«, etwa als Stolz oder Grausamkeit, Hass oder Egoismus, Unwissenheit oder



Habgier. Diese Charakterschwächen bezeichnet Edward Bach als die *Grund-krankheiten der Menschheit* und die wahren Ursachen für körperliche Krankheiten.

Gesundheit und Krankheit

Jeder Mensch hat das unbewusste Verlangen, in Harmonie zu leben. Denn die Natur, das große kosmische Energiefeld, ist immer bestrebt, den effizientesten, nämlich harmonischen Energiezustand herzustellen.

Gesundheit: Könnte und würde die Persönlichkeit vollkommen im Einklang mit ihrer Seele handeln, so lebte der Mensch in vollständiger Harmonie. Die universelle Schöpfungsenergie könnte frei fließen und im Lebenslauf der Persönlichkeit ihren Ausdruck finden. Der Mensch wäre stark, gesund und glücklich als harmonisch schwingender Teil des großen kosmischen Energiefeldes.

Krankheit: Überall dort, wo die Persönlichkeit nicht mit ihrer Seele und mit dem großen kosmischen Energiefeld im Einklang ist, herrscht Disharmonie, Störung, Reibung, Verzerrung, Energieverlust. Diese Zustände manifestieren sich zunächst als negative Gemütsstimmung, später als körperliche Anfälligkeit und schließlich als manifeste körperliche Krankheit. Die körperliche Krankheit dient als letztes Korrektiv. Sie ist wie eine rote Warnlampe, die handgreiflich signalisiert, dass jetzt sofort etwas geändert werden muss, wenn es nicht früher oder später zum Totalausfall kommen soll.

Krankheitsursachen

Wie kommt es zu dieser Disharmonie zwischen Seele und Persönlichkeit und damit zur Krankheit? Nicht nur Bach sieht die Ursachen in geistigen Missverständnissen oder in der Nichtbeachtung der geistigen Gesetze, die sich in den Weisheitslehren aller Zeiten und auch im Neuen Testament wiederfinden.

Das erste Missverständnis: Die Persönlichkeit hört nicht auf die Weisungen ihrer inneren Führung und handelt nicht in Übereinstimmung mit ihrem Lebensplan, sondern lebt in der Illusion, völlig eigenständig zu sein.

Im extremsten Fall ist die Persönlichkeit nicht mehr in der Lage, die Existenz ihrer Seele und ihres Höheren Selbst überhaupt zu erkennen, weil sie »materialistisch« nur das akzeptiert, »was man sieht und anfassen kann«. Dadurch schneidet sie sich von ihrer eigenen kosmischen Nabelschnur ab, verdorrt und zerstört sich selbst.

Häufiger jedoch verkennt die Persönlichkeit nur in Teilbereichen die Absichten

ihrer Seele und handelt dort eigenwillig nach ihrem persönlichen, beschränkten Verständnis der Zusammenhänge.

In allen Lebensbereichen, in denen die Persönlichkeit sich so von ihrer kosmischen Verbindung oder, wie Bach sagt, von der Liebe[°] abgewandt hat, verliert sie den Blick auf ihre göttlichen Eigenschaften, die positive Ausrichtung auf ihren Lebensplan und damit auch den Zugang zu ihren positiven Potenzialen. Sie sinkt in einen niedrigeren Frequenzbereich ab und verfällt den Grundkrankheiten der Menschheit mit ihren 38 archetypischen negativen seelischen Reaktionsmustern.

Das zweite Missverständnis: Die Persönlichkeit verstößt gegen das »Prinzip der Einheit«.

Handelt die Persönlichkeit gegen die Absichten ihres Höheren Selbst und ihrer Seele, so handelt sie automatisch auch gegen die Interessen der größeren Einheit, mit der ihre Seele ja energetisch verbunden ist.

Besonders aber verstößt die Persönlichkeit gegen das Prinzip der Einheit, wenn sie versucht, einem anderen Wesen ihren Willen aufzuzwingen. Sie behindert damit nicht nur die Entwicklung des anderen Wesens, sondern stört gleichzeitig auch das gesamte kosmische Energiefeld, d. h. auch den Entwicklungsprozess der gesamten Menschheit.

Die Heilungsstrategie von Edward Bach

Die Heilungsstrategie von Edward Bach kann man unter dem Motto »Nicht bekämpfen, sondern transformieren« zusammenfassen.

- 1. Schritt:** Charaktermängel, geistige Missverständnisse und dadurch entstandene negative Reaktionsmuster erkennen.
- 2. Schritt:** Diese aber nicht »bekämpfen«, sondern als Ist-Zustand wertungsfrei akzeptieren, ihn dann aber sofort fallen lassen, als bereits vergangen betrachten.
- 3. Schritt:** Die auf die bisherigen geistigen Missverständnisse zutreffenden Blütenessenzen erkennen und unterstützend einnehmen.
- 4. Schritt:** Nun die Blickrichtung umkehren: sich orientieren auf das große Ganze, die geistigen Gesetze, das Höhere Selbst, die innere Führung und den eigenen Lebensplan.
- 5. Schritt:** Negative Reaktionsmuster durch konsequentes Anwenden der entsprechenden positiven Verhaltensmuster liebevoll reharmonisieren.

[°] »Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart. – Glaube ohne Liebe macht fanatisch. – Macht ohne Liebe macht gewalttätig. – Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich. – Ordnung ohne Liebe macht kleinlich.« Dieses Laotse-Wort sagt es perfekt.

Dadurch erschließt sich das positive Potenzial: Charaktermängel werden in Charakterstärken transformiert.



»Wenn wir uns aber vor Augen halten, dass tatsächlich die wahre Ursache der Krankheit in unserer eigenen Persönlichkeit und damit in unserer Kontrolle liegt, dann dürfen wir ohne Angst und Furcht leben in dem Wissen, dass wir das Heilmittel in uns haben.

Die Heilung muss aus unserem Innern kommen, durch Anerkennen und Richtigstellen unserer Fehler und harmonisierendes Einstimmen unseres Wesens auf den göttlichen Plan.

Wenn der Fehler gefunden ist, liegt das Heil nicht darin, dass man ihn bekämpft oder Willenskraft und Energie aufwendet, um das Falsche zu unterdrücken, sondern in einer steten Entwicklung der entgegengesetzten Tugend, die automatisch alle Spuren des Fehlers aus unserem Wesen beseitigt.

Gegen einen Mangel zu kämpfen heißt, seine Macht zu stärken; das hält unsere Aufmerksamkeit auf seine Anwesenheit gerichtet und verwickelt uns tatsächlich in den Kampf.

Den Mangel zu vergessen und bewusst danach zu streben, die Tugend auszubilden, die ihn unmöglich machen wird, das ist der echte Weg zum Sieg.

Dies ist am Anfang vielleicht etwas schwierig, aber nur am Anfang, denn dann zeigt sich, wie erstaunlich rasch eine aus ganzem Herzen unterstützte Tugend wachsen kann.«

Ein Beispiel:

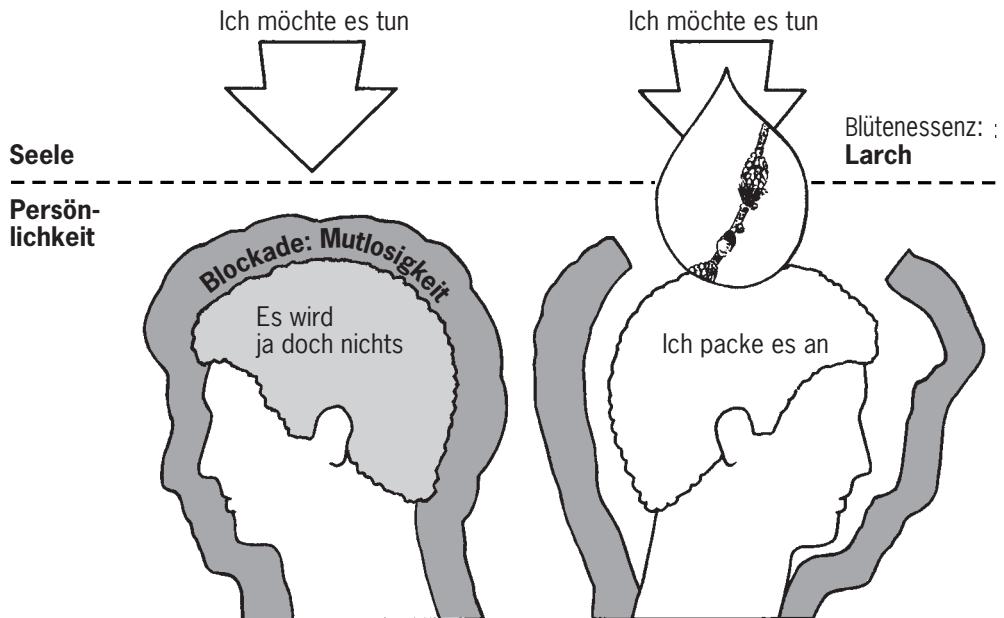
Das Höhere Selbst möchte seine Potenziale Kreativität und Selbstvertrauen in der Persönlichkeit einer jungen Frau ausdrücken. Es sendet entsprechende energetische Impulse aus.

Die junge Frau hat wieder und wieder den Gedanken, ein Blumengeschäft zu eröffnen. Im Idealfall nutzt sie die Energie, die ihr durch ihr Höheres Selbst zufließt, entscheidet sich schließlich für die Idee und wird nach den einschlägigen positiven und negativen Erfahrungen eine zufriedene Floristin.

Was ist geschehen? Das Potenzial des Höheren Selbst hat sich in der Persönlichkeit ausgedrückt. Die Persönlichkeit ist reicher geworden.

Allerdings können die Impulse des Höheren Selbst vom Individuum nicht immer so vorbehaltlos akzeptiert und verwirklicht werden. Im negativen Fall könnte Folgendes passieren:

Die junge Frau bekommt den Impuls des Höheren Selbst und fühlt sich gut dabei. Gleichzeitig erlebt sie auch ein gegenteiliges Gefühl. Kurzfristig blitzt das Bild ihres Vaters in ihrem Bewusstsein auf, der vor vielen Jahren mit einem Blumenge-



schäft in Konkurs gegangen ist. »Das kannst du ja gar nicht. Daraus wird doch nichts«, denkt sie, bekommt vielleicht eine schwere Grippe und verwirft schließlich die ganze Idee. Ihrer Freundin sagt sie später: »Ich traue mir nicht zu, einen Blumenladen zu betreiben. Andere mögen das können, ich aber nicht. Blumengeschäfte sind sowieso heute nicht mehr das, was sie einmal waren.«

Ergebnis: Der energetische Impuls des Höheren Selbst ist nun blockiert. Das Potenzial kann nicht verwirklicht werden.

Wo liegt hier das geistige Missverständnis?

Die junge Frau hört nicht auf ihre innere Führung, sondern glaubt, die Erfahrungen ihres Vaters wären bedeutender für sie. Hierbei verkennt sie, dass sie den Impuls ihres Höheren Selbst nicht wieder und wieder bekommen würde, wenn das Blumengeschäft nicht in ihrem Lebensplan vorgesehen wäre. Durch die Blockade, die sie den Impulsen ihrer inneren Führung unbewusst entgegengesetzt, verkehrt sich nun die ursprüngliche kreative Energie in ihr Gegenteil und wird zur Mutlosigkeit mit dem Reaktionsmuster des mangelnden Selbstvertrauens. Das macht ihre Persönlichkeit nicht reicher, sondern in doppelter Weise ärmer:

Erstens kann ein Teil ihres Potenzials und ihres Lebensplans nicht verwirklicht werden. Das heißt, wertvolle psychische Energie ist blockiert. Zweitens kostet die unbewusste innere Auseinandersetzung zwischen der ursprünglichen Idee und der Vermeidungsstrategie täglich zusätzliche Energie, die nicht aus dem unerschöpflichen Quell des Höheren Selbst fließt, sondern aus den eigenen Beständen der Per-

sönlichkeit abgezogen werden muss. Dort fehlt sie nun für weitere Entfaltungsaktivitäten.

Bekommt nun unsere verhinderte Floristin die Bachblüte Larch »für diejenigen, die sich für weniger fähig und tüchtig halten als andere«, so geschieht womöglich Folgendes:

Da Larch in der gleichen Frequenz schwingt wie das Potenzial des Höheren Selbst, das sich ausdrücken möchte, kann die Blütenessenz direkten Kontakt zu diesem Energiepotenzial aufnehmen. Sie überschwemmt die Blockade, die mit einer niedrigeren, disharmonischen Frequenz schwingt, kurzfristig mit ihrer höheren, harmonischen Schwingung.

Das Potenzial des Höheren Selbst bekommt Verstärkung und kann nun die richtigen Maßnahmen ins Bewusstsein funken, um die Blockade vollständig aufzulösen.

In unserem Beispiel wird sich die junge Frau ihres mangelnden Selbstvertrauens bewusst und beginnt, die Dinge plötzlich in einem anderen Licht zu sehen. Sie sagt sich vielleicht:

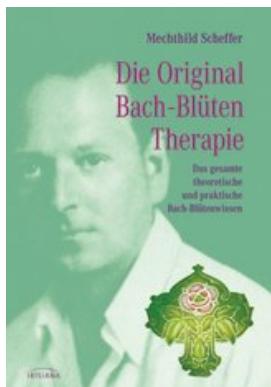
»Was meinem Vater passiert ist, muss mir ja nicht auch passieren. Warum sollte ich eigentlich kein Geschäft eröffnen können? Andere schaffen es ja auch. Ich versuche es einfach. Und wenn es nicht klappen sollte, habe ich sicher viel dabei gelernt.« – Dass dieser Prozess nicht geradlinig verläuft, sondern wellenförmig und mit Stockungen und Rückfällen, versteht sich von selbst.

Ergebnis: Nach der Auflösung der Blockade kann der Impuls des Höheren Selbst von der Persönlichkeit voll genutzt werden. Zusätzlich steht ihr auch wieder all jene psychische Energie zur Verfügung, die sie täglich einsetzen musste, um die negativen Vermeidungsstrategien aufrechtzuerhalten. Die Persönlichkeit ist in doppelter Weise reicher geworden.



Zur Wirkungsweise der Bachblüten

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Mechthild Scheffer

Die Original Bach-Blütentherapie

Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen

Gebundenes Buch, Pappband, 400 Seiten, 18,0 x 26,0 cm
ISBN: 978-3-424-15189-3

Irisiana

Erscheinungstermin: Mai 2013

Das Standardwerk der Bach-Blütentherapie

In den 30er Jahren wurde die Bach-Blütentherapie von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt. Heute ist sie weltweit bekannt. Dieses Standardwerk behandelt umfassend das gesamte geistig-spirituelle und psychologisch-praktische Werk des Schöpfers der »Seelentherapie mit Blütenenergie«.

Neben Angaben zum Verlauf eines Bach-Blütengesprächs und 450 Rezeptbausteinen für individuelle Bach-Blütenmischungen erleichtert ein Doppelfragebogen die Auswahl der richtigen Blüte. Die am häufigsten gestellten Fragen beantwortet ein Ratgeber-ABC. Farbfotos und Energiebilder aller 38 Bach-Blüten ergänzen dieses Buch.