

Bachblütenessenzen für die Seele

Die Blütentherapie nach Dr. Bach

Von Bodo Wettingfeld

Der englische Arzt Edward Bach wurde 1886 in der Nähe von Birmingham geboren und verstarb 1936 in Sotwell Nahe Oxford. Er hat uns eine Heilmethode hinterlassen, die meiner Erfahrung nach für diejenigen, der Resonanz zu ihr findet, ein ganz kostbares Geschenk darstellt

Simplicity, Humility, Compassion

Einfachheit, Demut, Mitgefühl - mit dieser Grundmaxime hat Edward Bach sein System überschrieben. Dies steht auch als „Weihung“ an der Eingangsschwelle zu Mount Vernon, dem kleinen Haus in Sotwell. Dort hat er 1936 diese Welt verlassen. Heute bemüht sich von dort das Dr. Edward Bach Centre um die Fortsetzung seiner Arbeit.

Die Methode ist einfach in

ihrer Anwendung, hatte doch Edward Bach die Vorstellung, mit seinem System den Menschen etwas zu geben, wodurch sie sich möglichst selbst zu heilen in der Lage sind. Das ist Hintergrund seines Standardwerkes „Heile dich selbst“.

Das Studium und das Erleben der Philosophie von Edward Bach vermittelt die beiden anderen Qualitäten, Demut und Mitgefühl. Demut unserem Schöpfer gegenüber und Mitgefühl für die schwachen, Not

kranken Menschen dieser Welt. Hierin liegen die Wurzeln der Therapie und so möchte ich in dem vorliegenden Artikel ganz bewusst zu diesen Wurzeln zurückkehren. Selbst auf die Gefahr hin, dass die Wortwahl ein wenig abgehoben erscheint, braucht unsere Welt die Essenz der Bach'schen Philosophie nötiger als je zuvor, Einfachheit, Demut und Mitgefühl als Eckpfeiler eines wahren bruderschaftlichen Lebens.

Edward Bach hat für seine Behandlungsmethode einen Ansatz gewählt, der die schul- aber auch komplementärmedizinische Betrachtung von Krankheiten in vielen Aspekten erweitert.

Lassen wir ihn kurz mit eigenen Worten in sein System einführen: „Bruder, es wird uns gelehrt, dass ein vitales, unsterb-

liches Prinzip in uns wohnt. Der Mensch hat über alle Jahrhunderte hinweg daran geglaubt, dass etwas in ihm ist, das größer und wunderbarer als sein Körper ist und nach dessen Tod weiterlebt. Dieser Glaube besteht seit

unvordenklichen Zeiten im Denken des Menschen.

Wären wir nur Körper, dann gälte unser Leben nur persönlichem In-

teresse und Gewinn, strebten wir nur nach eigener Bequemlichkeit und Erfüllung unsere eigenen Bedürfnisse. Aber so ist es nicht. Jedes freundliche Lächeln, jedes freundliche Denken und Tun, jede Handlung aus Liebe, Sympathie oder Mitgefühl für einen anderen beweisen, es gibt etwas Größeres in uns als das, was wir sehen können; wir tragen einen Funken des Göttlichen in uns, ein vitales und unsterbliches Prinzip.

Je heller dieser Funke der Göttlichkeit in uns leuchtet, desto mehr strahlt unser Leben, seine Sympathie, sein Mitgefühl und seine Liebe aus. Darüber hinaus ist auch der Umfang von Frieden, Glück, Freude, Gesundheit und Wohlbefinden, die in unser Leben einkehren, abhängig von dem Maße, in dem der göttliche Funke in unser Leben eingelassen wird und es erleuchten kann.

Seit uralten Zeiten hat der Mensch sich an zwei große Quellen der Heilung gewandt: An seinen Schöpfer und

Wenn wir erst einmal unsere eigene Göttlichkeit erkannt haben, dann ist der Rest ganz einfach.

Dr. Edward Bach



Die Gemeine Waldrebe ist ein Mittel für Menschen die durch Unaufmerksamkeit, Gleichgültigkeit, Verträumtheit und bobes Schlafbedürfnis auffallen.

an die Pflanzen des Feldes, die sein Schöpfer zur Hilfe für jene wachsen ließ, die leiden.

Aber eine Wahrheit ist fast in Vergessenheit geraten: Dass jene Blumen auf denn Felde, die zum Heilen gewachsen sind, uns durch Trost, Lindern und Erleichterung unserer Sorgen und Befürchtungen der uns innenwohnenden Göttlichkeit näher bringen. Dieses Wachsen der Göttlichkeit in uns ist es, was uns heilt.

Die üblichen Krankheits-symptome des Leibes werden also ignoriert und alle Aufmerksamkeit gilt Zuständen wie

Depression, Ungeduld, Besorgnis, Angst, Unentschlossenheit,

*Möge der große Schöpfer
uns allen helfen,
sein Werk zu fördern, bis alle
Ängste, alle Befürchtungen einer
kindlichen Natürlichkeit und
Lebensfreude gewichen
sein werden.*

Dr. Edward Bach

Furchtsamkeit, Zweifel, Intoleranz, Missbilligung und so weiter. Es soll genügen zu sagen, dass es eine Heilpflanze für jede Gemütsstimmung gibt, die unserem glücklichen, freudigen Selbst im Wege stehen kann. Alles, was zu wissen not-

wendig ist, ist die Stimmung, oder die Stimmungen, die im Patienten vorherrschen, und die durch das oder die entsprechenden Heilmittel zu beseitigen sind.

Diese Heilmittel gehen jedermann Kraft in die Hand solches zu tun - nicht aus ihrem eigenen Vermögen, „sondern aus der Kraft, die der große Schöpfer in Seine heilenden Pflanzen gab.“



Bitterer Enzian hilft bei Eweifel, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit

38 Heilmittel

Für jede zunächst einmal negative Gemütsstimmung gibt es also eine besondere Blüte Edward Bach unterscheidet insgesamt 38 solcher unterschiedlichen Zustände und somit umfasst sein System 38 Heilmittel. Er fand diese dadurch, dass er selbst nahezu alle negativen Gemütszustände erlebte und dann in der Natur die entsprechenden Pflanzen fand, die ihm nach entsprechender Aufbereitung Heilung schenkten. Innerlich fühlte er, dass sein System mit den 38 Pflanzen in

sich abgeschlossen sei und so dürfen wir heute mit dem so genannten 38-teiligen Bachblüten Set arbeiten.

Wie können wir uns nun praktisch diesem System nähern?

Wir alle wissen, dass z. B. Schmerzen unterschiedliche Wirkungen auf verschiedene

Menschen haben: manche sind erschreckt, andere niedergeschlagen, manche übellaunig, andere möchten gerne allein sein, andere verlangen nach Zuwendung, andere wieder sind heiter und fröhlich, obwohl sie leiden. Diese Art von Gemütsstimmungen weisen uns auf das Heilmittel hin, dass der Einzelne für eine wirkliche Heilung braucht und nicht etwa der bloße Umstand, dass er Schmerzen hat. Wenn wir die Stimmung des Patienten behandeln und nicht die Krankheit, dann behandeln wir den eigentlichen Menschen und wir geben dem Patienten, was er tatsächlich braucht, um wieder gesund zu werden. Für die erfolgreiche Behandlung aber gibt es eine Grundvoraussetzung:

*Es muss die Sehnsucht
des Patienten
bestehen, gesund zu sein.*

Um ein wenig Struktur in die Methode zu bringen, lassen sich diese 38 Blüten aufteilen in sieben Gruppen:

Für jene, die Angst haben:

Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Cestnut

Für jene, die unsicher sind:

Cerato, Sclerantus, Gorse, Gentian, Hornbeam, Wild Oat

Für jene mit zu wenig Bewusstsein für die Gegenwart:

Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, Mustard, White Chestnut, Chestnut Bud

Für jene, die einsam sind:

Water Violet, Impatiens, Heather

Für jene, die überempfindlich sind gegenüber Einflüssen und Ideen:

Agrimony, Walnut, Hotly, Centaury

Für jene, ehe mutlos und verzweifelt sind:

Larch, Pine, Elm, Grab Apple, Sweet Chestnut, Willow, Oak, Star of Bethlehem

Für jene, die sich zu sehr um das Wohl anderer kümmern:

Chicory, Vine, Vervain, Beech, Rock Water

Die passende Blütenessenz

Um an das passende Heilmittel zu kommen, gibt es nun verschiedene Möglichkeiten, welche wir mit dem Begriff individuelle Mittelwahl überschreiben können. Sie ist abhängig davon, wie viel Zeit und Raum ich dieser Methode in meiner Tätigkeit einräumen möchte und kann.

Die zeitaufwendigste Möglichkeit ist das Beratungsgespräch, wobei ich über die Anamnese den Patienten kennen lerne, sein Wesen studiere und danach die für ihn passende Medizin auswähle.

Dann kann der Patient einen Fragebogen ausfüllen, durch dessen Auswertung ich Hinweise zur Wahl der pas-

senden Arznei erhalte.

Für Kinder, besonders bis zu dem Alter, wo der Verstand noch nicht voll erwacht ist, eignet sich besonders das intuitive Ziehen der Flaschen. Die Kinder suchen sich über ein Resonanzphänomen ohne große Überlegung genau die Flasche heraus, die sie momentan brauchen.

Sehr bewährt für alle anderen Menschen hat sich die intuitive Auswahl anhand von Bildern. Dabei sucht sich der Patient die für ihn passende Medizin anhand von farbigen Abbildungen der einzelnen Blüten aus.

Schließlich gibt es auch die Möglichkeit mittels Physioenergetik, Kinesiologie oder anderen Testverfahren die Medikation energetisch auszutesten.

Meiner Erfahrung nach arbeiten all diese Verfahren gut und das Ergebnis hilft dem Patienten in der Art, wie es Edward Bach oben beschrieben hat. Es kommt zu einer Stimmungsveränderung in der Hinsicht, dass er sich ein wenig leichter fühlt. Das ist sehr häufig auch der Beginn zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens. Idealerweise findet sich für den Patienten eine passende Blüte, aber oftmals gibt es mehrere Blüten, die angezeigt sind. Daraus wird dann eine Mischung erstellt - ich nehme allerdings selten mehr als fünf Blüten.

Dosierung und Einnahme



Wild Rose ist für Menschen geeignet, die aufgegeben haben und apathisch und resigniert ihre Situation akzeptieren.

Menschen, die vom Vine-Temprament geprägt sind, sind willensstark, ergeizig und selbstsicher. Im Übermaß kann dies zu Herrschsucht und Schonungslosigkeit führen. Dann kann Vine ausgleichend wirken.



Impatiens hilft den ungeduldigen, die zu Reizbarkeit und starker innerer Spannung neigen



- Star of Bethlehem**
- Rock Rose**
- Clematis**
- Cherry Plum**
- Impatiens**

Es ist in der Zahnarztpraxis oder dem normalen Alltag einzusetzen in allen Notfallsituationen subjektiver oder objektiver Art, wie Angst, Schwindel,

Die 38 Bachblüten gibt es im original in so genannten Stock-Bottles, aus denen dann einige Tropfen –meist zwei – genommen werden. In einem 20 ml Pipettenfläsch-

chen werden diese dann mit Wasser aufgefüllt, dem dann noch einige Tropfen Alkohol zur Konservierung zugegeben werden. Davon nimmt der Patient dann mehrmals einige Tropfen unter die Zunge ein - viermal täglich vier als Richtschnur.

In sehr dringenden Fällen kann die Dosis auch viertelstündlich, in ernsteren Fällen stündlich, in gewöhnlichen Fällen immer dann gegeben werden, wenn der Patient das Gefühl hat, Hilfe zu benötigen.

Eine andere Einnahmemöglichkeit ist die so genannte Wasserglasmethode.

Dabei nimmt man ein Glas Wasser und gege drei bis vier Tropfen aus der

Stock-Bottle hinein. In kleinen Schlücken soll dieses Wasser über den Tag verteilt getrunken werden.

Edward Bach schreibt allgemein zur Dosierung: „Es kommt nicht darauf an, die Mengenangaben peinlich genau einzuhalten, da keines der Heilmittel auch nur den geringsten Schaden zufügen kann, selbst bei Einnahme großer Mengen.“

Notfalltropfen

Wenn wir uns der Methode nähern wollen, gelingt dies am besten durch Literatur oder Seminare - siehe Hinweise am Ende des Artikels - oder durch das Ausprobieren, was am einfachsten mit der so genannten Rescue Remedy möglich ist. Dies ist ein Kombinationsmittel aus den folgenden fünf Blüten:



Mount Vernon, Sotwell, Oxfordshire. Hier verbrachte Edward Bach die letzten Jahre seines Lebens.

© Peter Ebbok, Wertschöpfend

banale oder stärkere Ohnmachtzustände, Behandlungsunwilligkeit aber auch einfach zur Stärkung des Patienten vor einer aufwendigen Behandlungssitzung.

Direkt aus der Stock-Bottle ca. 4 Tropfen unter die Zunge geben oder nach der Wasserglasmethode einnehmen, ca. 8 Tropfen auf eine Tasse Wasser. Ist der Patient nicht bei Bewusstsein mit Rescue die Lippen beträufeln.

Rescue gibt es auch als Creme, und die ist zahnärztlich anzuwenden bei allen Erkrankungen und Verletzungen im Lippenbereich und um den Mund herum.

Ansonsten bei allen Schürf-, Stich-, Bissverletzungen, Verbrennungen aller Art Rescue auf oder in die Wunde, die Wunde abdecken und dies mehrmals wiederholen.

Lebensaufgaben erkennen

Kommen wir nun zu einer übergeordneten, allgemeinen Indikation für die Behandlung mit Bachblüten.

Da die Bachblüten steuernd und korrigierend in die persönliche Entwicklung eines jeden eingreifen, sind sie nahezu immer für alle Menschen angezeigt. Denn sie optimieren die individuelle Entwicklung im Sinne der Rückbindung an unseren inneren Urquell, unser göttliches Selbst, ja sie bereiten den Boden für Religiosität.

Die Bachblüten schenken somit

demjenigen, der sich damit auseinandersetzt, immer deutlicher das Bewusstsein seiner Bestimmung, verbunden mit Selbstvertrauen und

uneingeschränktem Vertrauen in die Führung durch das eigene göttliche Selbst.

Sie helfen den Menschen, ein Lebensziel zu sehen, welches sich sinnvoll in das Prinzip des Dienens entwickeln kann. Gott und den Menschen zu dienen ist eine grundlegende Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Sie fördern das Ver-

ständnis für die Eigenschaften und das Verhalten der Mitmenschen und die Einsicht, dass sich hier auf der Erde alle bemühen, so gut es ihnen möglich ist. Sie erwecken das tiefe Bedürfnis, den Mitmenschen dabei zu helfen, dieses Bemühen zu veredeln.

Die Vision der Medizin einer neuen Zeit, die er in diesen wenigen Zeilen aufbaut, hat einen ungeheuer hohen Anspruch.

Abschließend sei noch einmal Edward Bach zitiert:

„Krankheit ist einzig und allein korrektiv: Sie ist weder rachsüchtig noch grausam, vielmehr ist sie ein Mittel, dessen sich unsere Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen, und uns davor zu bewahren, Irrtümern zu verfallen, um uns zu hindern, größeren Schaden anzurichten, und um uns auf jenen Pfad der Wahrheit und des Lichtes zurückzuführen, den wir nie hätten verlassen sollen. Es gibt keine Krankheit, wie schwer sie auch sei, die nicht benutzt werden könnte, unser Tun zu interpretieren und unsere Richtung zu ändern.

Der Arzt von morgen wird erkennen, dass er selbst keine Kraft zu heilen besitzt, sondern dass das Wissen, den Kranken Weisung zu geben und die Kraft der Heilung, ihren Schmerz zu lindern, durch ihn geschickt werden kann – wenn er sein Leben in den Dienst an seinen lieben Geschwistern stellt, wenn er das Wesen des Menschen so studiert, dass er seinen Sinn wenigstens zum Teil verstehen mag, wenn er aus tiefstem Herzen das Verlangen hat, Leiden zu lindern und alles für die Hilfe für die Kranken zu geben. Er wird verstehen, dass Gesundheit – wie das Leben – von Gott kommt, und von Gott allein. Er wird begreifen, dass er und die Arzneien, die er gebraucht, bloß Instrumente, Mittler im Göttlichen Plan sind, die helfen, den Leidenden auf den Weg des göttlichen Gesetzes zurückzuholen.

Der Patient von morgen muss verstehen, dass er, und nur er allein, sich Entlastung vom Leid verschaffen kann,

*Wir alle sind Heiler
und mit Liebe und Mitgefühl
in unserem Wesen
vermögen wir auch jedermann
zu helfen, der sich wirklich
nach Gesundheit sehnt.*

*Suche nach dem herausragenden
mentalén Konflikt
gib ihm die Arznei, die zu ihm passt,
ihm helfen wird,
jenen bestimmten Fehler zu
überwinden und dazu allen Zuspruch
und so viel Hoffnung
wie du aufbringen kannst,
dann wird die Heilungskraft in ihm
den Rest von selbst vollbringen.*

Dr. Edward Bach



*Krieter ist für Menschen die sich
mit Schuldgefühlen und selbst
vorwürfen quälern.*

auch wenn er Rat und Hilfe von älteren Geschwistern erhalten mag, die ihm bei seinem Bemühen zur Seite stehen.

Gesundheit ist da, wenn vollkommene Harmonie zwischen Seele, Gemüt und Körper herrscht. Diese Harmonie, und allein diese Harmonie müssen wir erreichen, bevor eine Heilung erwirkt werden kann. Wir sollten bedacht sein, so sanft, so still und so geduldig Hilfe zu leisten, dass wir uns zwischen unseren Mitmenschen mehr wie ein Lufthauch oder ein Sonnenstrahl bewegen: allzeit bereit zu helfen, wenn sie uns bitten, ihnen aber nie unsere eigene Ansicht aufzuzwingen."

Die zitierten Texte entstammen alle dem Buch „Dr. Edward Bach, Gesammelte Werke“

Alle Bachblüten sind über Apotheken zu beziehen.

Weitere Informationen anfordern bei:

Natura Med Verlag, Postfach 1252, 74149 Neckarsulm, Tel.: 07132 83041, Fax: 07132182556

Weitere *Informnationen beim* Verfasser



**Dr. med. dent.
Bodo
Wettingfeld**
Schwester-Aicharda-
Straße 22
59755 Amsberg

Jahrgang 1955
1982-1987 Studium der Zahnheilkunde in
Münster
1988 Promotion
1987-1999 als Zahnarzt bei der Bundeswehr
tätig
Seit 1989 niedergelassen in eigener Privat-
praxis in Amsberg
Tätigkeitsschwerpunkte:
Ganzheitliche Zahnheilkunde und Lebens-
beratung mit Additivmethoden wie Aku-
punktur, Bachblüten, Yoga und Meditation

Literaturhinweise

Dr. Edward Bach:
„Gesammelte **Werke**“. Aquamarin Verlag,
ISBN 3-922936-64-4

Edward Bach:
„Blumen, die durch die Seele heilen“, „Die
wahre Ursache von Krankheit, Diagnose und
Therapie“.
Irisiana, ISBN 3-88034-7111-7

Nora Weeks:
Edward Bach: „Entdecker der Blütentherapie
- Sein Leben - seine Erkenntnisse“.
Hugendubel, ISBN 3-88034 391-8

Mechthild Scheffer:
„Bach-Blütentherapie - Theorie und Praxis“.
Irisiana, ISBN 3-1381134-689-S

Vor allem die Basislektüre von Edward
Bach: „Heile dich Selbst“,
Dieser Aufsatz ist Bestandteil der Bücher:
„**Gesammelte Werke** und **Blumen** die
durch die **Seele** heilen.“