



Blüten für das Seelenwohl

Bachblüten sollen mit harmonisierenden Impulsen den Menschen wieder in die Balance bringen. Die Methode ist nahe bei der Homöopathie, setzt aber mehr Augenmerk auf psychische Faktoren.

Text: Lioba Schneemann



Edward Bach
(1886–1936)

Bachblüten gelten in der Naturheilkunde als wirksame Mittel gegen viele Beschwerden und seelische Leiden. Und sie scheiden die Geister: Sind sie für die einen wirksame Mittel, gelten sie für andere als reines Placebo oder als Hokuspokus.

Schauen wir genauer hin. Die Bachblüthenherapie wurde vor gut 80 Jahren vom englischen Arzt, Bakteriologen und Homöopathen Edward Bach entwickelt. Ziel der Behandlung mit den Blütenwässern ist die seelische Harmonisierung und damit die grösstmögliche Entfaltung und Stabilität der Persönlichkeit. Indirekt soll eine höhere Widerstandskraft gegen seelische Störungen und seelisch bedingte körperliche Störungen erreicht werden. Bachblüten als subtile Impulsgeber vermitteln, so die These, «Informationen einer spezifischen, hohen Frequenz, die die seelischen Selbstheilungskräfte stimulieren».

Heilende Energie der Blüten

Gemäss Edward Bach will der Mensch wie die Natur stets einen harmonischen Energiezustand herstellen. Gesundheit herrsche vor, wenn der Mensch in völliger Harmonie lebt und die universelle Schöpfungsenergie frei fliesst und im Lebenslauf der Persönlichkeit ihren Ausdruck findet. Der Mensch wäre stark, gesund und glücklich als harmonisch schwingender Teil des grossen kosmischen Energiefeldes, schreibt Mechthild Scheffer im Buch «Die Original Bach-Blüten-Therapie». Denn: Krankheit sei die Folge von Disharmonie, Störung, Verzerrung und Energieverlust, und Krankheit diene als letztes Korrektiv, quasi als Warnlampe. Krankheiten lassen sich folglich auf ein seelisches Ungleichgewicht zurückführen, so Bach.

Bach fand in jahrelangen Forschungen 38 Pflanzen «mit höherer Schwingung, denen die Kraft gegeben ist, unsere Schwingungen anzuheben und damit geistige Kraft herabzuziehen, die Gemüt und Körper reinigt und heilt». Er unterschied zwischen Pflanzen, die körperliche Leiden lindern, wie die meisten unserer Arzneipflanzen, und solchen, die auf übergeordneter, göttlicher Ebene Heilung bringen. Die Pflanzen fand er intuitiv in Mittelengland an bestimmten energiereichen Orten, er nannte sie «the happy fellows of the planet world».

Die Kraft der vier Elemente

Bach entwickelte ein Potenzierungsverfahren, das sich grundlegend vom Dynamisierungsprozess der Homöopathie und dem Herstellungsverfahren der anthroposophischen Heilmittel unterscheidet. Um die Seeleninformationen (Essenz) der Pflanze aus ihrem physischen Körper zu lösen, entwickelte er die Sonnen- und die Kochmethode. Die Sonnenmethode findet Anwendung bei allen im Frühjahr und Sommer blühenden Pflanzen. Die Blüten werden in reines Wasser gelegt und einige Stunden in der Sonne stehen gelassen, schliesslich mit Alkohol haltbar gemacht. Diese Muttertinktur liefert die Basis der Vorratsflaschen.

Bei der Kochmethode werden Blüten von Bäumen und Sträuchern verwendet, die früh im Jahr blühen, wenn die Sonne noch nicht ihre volle Stärke erreicht hat. Hier werden die Blüten eine halbe Stunde lang nahe des Standortes, an dem sie gediehen sind, gekocht, mehrfach gefiltert und dann

abgefüllt. Bach sah Vorteile in diesem Verfahren, da keine Zerstörung oder Beschädigung der Pflanze notwendig ist. Die Blüte, in der sich das Wesen der Pflanze verkörpert, wird im Stadium der Vollreife gepflückt. «Das Ganze», schreibt Mechthild Scheffer, «ist ein harmonischer Prozess natürlicher Alchemie, bei dem gewaltige Kräfte der vier Elemente wirken: Erde und Luft – um die Pflanze zur Reife zu bringen; Sonne und Feuer – um die Seeleninformation aus dem Pflanzenkörper freizusetzen; Wasser – als Trägersubstanz für ihre höhere Bestimmung.»

Kraftformeln für mehr Harmonie

Die Pflanzen, die für die Blütenessenzen verwendet werden, sind beispielsweise die Waldrebe (Clematis), Bitterer Enzian (Gentian), Heidekraut (Heather), Zitterpappel (Aspen), Wegwarte (Chicory) oder Hundsrose (Wild Rose). Als Brite hat Edward Bach selbstverständlich Wert auf englische Bezeichnungen gelegt. Auch Wasser aus heilkräftigen Quellen (Rock Water), denen die Bewohner seit Menschengedenken eine heilkräftige Wirkung nachsagen, ist eine Ursprungssubstanz.

Jede Bachblüte repräsentiert eine menschliche Seelenqualität – Odermennig, im Englischen Agrimony, etwa die Ehrlichkeit. Diese kann in ihrem positiven Potenzial oder verzerrt, als negatives Reaktionsmuster in Erscheinung treten. Im negativen Agrimony-Zustand, so die These, versucht man, die dunkle Seite des Lebens nicht zu leugnen und negative Erfahrungen zu vermeiden. Agrimony-Charaktere sind harmoniebedürftig und zugleich sensibel. Schlüsselsymptome werden beschrieben als «Man versucht, quälende Gedanken und innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen». Dazu werden Kraftformeln empfohlen wie «Ich fühle Frieden», «Ich bin ehrlich» oder «Ich zeige mich».

Für ein starkes Selbstvertrauen

«Die Bachblüten sind eine sanfte Heilmethode, die ich in Kombination mit anderen Methoden anwende», sagt die Naturheilpraktikerin und Bioresonanz-Therapeutin Melanie Kunz aus Uster. Sie verwende die Original Bachblüten in Kombination mit anderen alternativmedizinischen Methoden. «Dazu gehören Phytotherapie, Spagyrik oder Urtinkturen. Natürlich sind Vitalstoffe, eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung sowie Entspannung wichtige Zusatzelemente, die den Erfolg der Bachblüten optimieren.

Vor allem bei herausfordernden Lebenssituationen habe sich der Einsatz von Bachblüten als hilfreich erwiesen. «Das können etwa Ablösungsprozesse von Mutter und Kind sein bei Übergängen, zum Beispiel in den Kindergarten, bei Aggressionen, die nicht gut kanalisiert sind oder auch bei Ängsten, die Kinder beim Einschlafen haben. Auch in Umbruchphasen, bei Partnerverlust oder Jobwechsel, in Stresssituationen und bei nahestehenden Todesfällen sind Bachblüten unterstützend wirksam. Generell können Bachblüten helfen, das Selbstvertrauen zu stärken, Mut und Zuversicht zu geben», sagt Kunz.

Bachblüten sind oft eine hilfreiche Begleitung bei der Behandlung akuter und chronischer Krankheiten, zur Vorsorge oder auch als Ergänzung zur Schulmedizin sowie zur Förderung von Heilungsprozessen. Bewährt haben sich die Bach-

blüten auch rund um Schwangerschaft und Geburt und sogar bei schwerwiegenderen Beschwerden wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder auch bei Kopfschmerzen. Allerdings, so betont die Naturheilpraktikerin, auch wenn die Bachblüten viel bewirkten und keinen Schaden anrichteten, solle man nicht zu viele Erwartungen in diese Methode stecken. «Man sollte wissen, wo die Grenzen liegen.»

Kritik aus den eigenen Reihen

Genau hier setzt Kritik an, und zwar nicht nur vonseiten der Schulmedizin, die der Wirkung von Bachblütentropfen oder -mischungen skeptisch oder ablehnend gegenübersteht und sie oft pauschal als unwirksam oder reines Placebo bezeichnet.

Martin Koradi, diplomierter Drogist, Dozent für Phytotherapie mit Ausbildung in Gestaltpsychotherapie, hat sich eingehend mit Bachblüten befasst. Sein Fazit: Es fehle in der «Bachblüten-Szene» eine kritische Auseinandersetzung, sei es mit den Grenzen der Methode, sei es mit dem Welt- und Menschenbild des seiner Ansicht nach stark «idealisierten» Gründers. «Das kann Schaden anrichten», sagt Koradi. «Etwa dann, wenn Praktizierende frei von jeglichen psychotherapeutischen Kenntnissen Behandlungen gegen Depressionen, Trauma oder Sucht anbieten, und das als «ganzheitlich» darstellen.» Seiner Erfahrung nach wird von naturheilkundlich Praktizierenden und Selbstanwenderinnen und -anwendern zu oft fraglos übernommen, was sie über Bachblüten gehört oder gelesen hätten. «Da wäre mehr kritisches Nachhaken wünschenswert. Das Problem des kritiklosen Für-Wahr-Haltens zeige sich allerdings in vielen Bereichen der Naturheilkunde und Alternativmedizin, mahnt Koradi.

Schlussendlich aber, betont die Heilpraktikerin Melanie Kunz, gehe es um die Eigenverantwortung: «Es ist grundsätzlich wichtig, frühzeitig zu handeln und ein Problem nicht zu lange anstehen zu lassen.» //

Fallbeispiel aus der Praxis von Melanie Kunz

Ein 4-jähriges Mädchen soll in den Kindergarten. Seit das Thema da ist, bindet sich das Mädchen stark an die Mutter. Die Tochter will nicht mehr spielen, ohne dass das Mami in der Nähe ist. Die Mutter macht sich Sorgen, wie das mit dem Kindergarten klappen soll; die Mutter holt sich Rat bei Melanie Kunz. Die verschreibt der Tochter eine Bachblütenmischung zur Unterstützung des Selbstvertrauens, für Mut und Zuversicht, weniger Ängstlichkeit und zur Unterstützung des Ablösungsprozesses. Das Kind darf sich zudem einen Edelstein aussuchen, es wählt ein Katzenauge. Das Mädchen geht heute mit Freude in den Kindergarten.



gefragt:
melanie kunz

Melanie Kunz, wann machen Bachblüten Sinn?

Die Bachblüten bieten Hilfestellungen für den Alltag, etwa bei Einschlafbeschwerden, Prüfungsangst und anderen Alltagsorgen. Es gibt fertige Mischungen, wie die «Rescue Tropfen» für Prüfungsängste, Flugangst oder andere Notfallsituationen oder die «Rescue Nacht» für das Einschlafen. Einfache Spezialmischungen können in der Apotheke oder Drogerie verlangt und individuell gemischt werden.

In welchen Fällen sollte man auf Selbstmedikation verzichten und fachliche Hilfe aufsuchen?

Auf jeden Fall bei länger andauernden Beschwerden oder komplexen Fällen. Auch wenn nach der Eigenanwendung keine Veränderung auftritt, sollten Fachleute beigezogen werden. Das Ausmass der Beschwerden soll beobachtet und zusätzliche, alternative Methoden in Anspruch genommen werden. Bei schwerwiegenden Beschwerden soll für eine genauere Abklärung selbstverständlich auch ein Arzt konsultiert werden.

Sind Bachblüten, wie man oft liest, für Kinder gut geeignet?

In der Tat sind die Bachblüten für Kinder aufgrund ihrer sanften und nebenwirkungsfreien Anwendung sehr gut geeignet. Sie können aber auch Jugendlichen, Erwachsenen, Tieren und Pflanzen helfen, äusserlich wie auch innerlich angewendet.

Wie finden Sie für Ihre Patientinnen und Patienten die richtige Mischung?

In der Praxis teste ich anhand von kinesiologischen Muskeltests oder mit Hilfe der Elektroakupunktur, welche Blüte in Resonanz mit dem Klienten geht. Diese Methodik ist meiner Meinung nach die genaueste, da der Geist ausgeschaltet wird und ich anhand der Resonanz erfahre, was aktuell das wichtige Thema des Klienten ist. Hier findet man sehr oft die relevanten Hintergründe zum Verstehen von belastenden Situationen oder vorhandenen Ängsten.

links

Wie finde ich eine gute Therapeutin?

Therapeuten, die auch Bachblüten anwenden, findet man über diese Webseiten:

- + Naturärztervereinigung Schweiz
www.nvs.swiss.ch
- + www.gesund.ch
- + www.emr.ch
- + www.sebim.ch