

Inhalt

Vorwort

Grundlagen

Überblick

Einleitung

Biographie von Dr. Bach

Herstellung und Wirkung der Bach-Mittel

Dosierung und Einnahme

Eigenarten der Bach-Mittel

Die drei Therapieformen

Die Therapie früher und heute

Die Bestimmung der geeigneten Mittel

Fünf Fragebögen

Beschreibung der 38 Bach-Mittel

Nr. 1 Agrimony

Nr. 2 Aspen

Nr. 3 Beech

Nr. 4 Centaury

Nr. 5 Cerato

Nr. 6 Cherry Plum

Nr. 7 Chestnut Bud

Nr. 8 Chicory

Nr. 9 Clematis

Nr. 10 Crab Apple

Nr. 11 Elm

Nr. 12 Gentian

Nr. 13 Gorse

Nr. 14 Heather

Nr. 15 Holly

Nr. 16 Honeysuckle

Nr. 17 Hornbeam

Nr. 18 Impatiens

Nr. 19 Larch

Nr. 20 Mimulus

Nr. 21 Mustard

Nr. 22 Oak

Nr. 23 Olive

- Nr. 24 Pine
 - Nr. 25 Red Chestnut
 - Nr. 26 Rock Rose
 - Nr. 27 Rock Water
 - Nr. 28 Scleranthus
 - Nr. 29 Star of Bethlehem
 - Nr. 30 Sweet Chestnut
 - Nr. 31 Vervain
 - Nr. 32 Vine
 - Nr. 33 Walnut
 - Nr. 34 Water Violet
 - Nr. 35 White Chestnut
 - Nr. 36 Wild Oat
 - Nr. 37 Wild Rose
 - Nr. 38 Willow
- Notfallmittel (Rescue Remedy / Five Flower Remedy)

Therapeutisches Lexikon

Astrologie und Bach-Blüten-Therapie

Anhang

- Literaturempfehlungen
- Stichwortverzeichnis
- Über den Autor

Einleitung

Als der englische Arzt *Dr. Edward Bach* vor etwa 70 Jahren seine gut gehende, homöopathische Praxis aufgab, hatte er eine Vision: Er wollte aus den Blüten wild wachsender Blumen und Bäume Heilmittel entwickeln, die jeder Mensch leicht und risikolos einsetzen kann und die hauptsächlich über die Psyche wirken. Kein Mensch konnte damals ahnen, dass sich hieraus ein zukunftsweisendes Heilsystem entwickeln würde, das heute Millionen begeisterter Anhänger hat und in der ganzen Welt als Bach-Blüten-Therapie(BBT) bekannt ist.

„Heile dich selbst“ war *Bachs* Motto. (Diesen Titel trägt auch sein grundlegendes Werk.) Damit meinte er zweierlei. Erstens: Versuche zu verstehen, warum es dir schlecht geht. Und zweitens: Ändere es, denn du selbst bist dein bester Arzt.

Da *Bach* als junger Arzt an einem lebensgefährlichen Tumor erkrankt und entgegen allen Prognosen wieder gesund geworden war, hatte er am eigenen Leib erfahren, woraus Krankheit entsteht und wie man sie heilen kann. Dieses anfangs nur intuitiv vorhandene Wissen vertiefte er im Laufe der Jahre, bis er schließlich die Überzeugung gewonnen hatte, dass die meisten Krankheiten ihren Ursprung in der Seele des Menschen haben.

Er schuf daraufhin Medikamente mit überwiegend psychischer Wirkung, die – anders als bei den chemischen Psychopharmaka der Schulmedizin, die die unangenehmen Reaktionen der Psyche einfach nur blockieren – darin besteht, der Psyche in ihren normalen, harmonischen Zustand zurückzuhelfen. Wie sie diese faszinierenden Wirkungen erzielen, ist auch heute noch unbekannt; vielleicht hängt es damit zusammen, dass die Blüten gewissermaßen die Seelen der Pflanzen sind.

Für die Entwicklung dieses Konzeptes hatte *Bach* gute Gründe. Denn ihm war ein Phänomen aufgefallen, das üblicherweise in der Medizin vernachlässigt wird: Einerseits kann die gleiche körperliche Krankheit mit unterschiedlichen psychischen Symptomen einhergehen und andererseits kann die gleiche psychische Störung unterschiedliche körperliche

Krankheiten hervorrufen. In der Frage, welche Komponente wichtiger sei – die psychische oder die körperliche –, entschied er sich für erstere. Denn er hatte beobachtet, dass die meisten körperlichen Krankheiten einerseits die Folge einer schweren psychischen Belastung oder Erschütterung sind (seelisches Trauma) und dass sie andererseits fast immer von unnatürlichen und auffallenden psychischen Symptomen oder Verhaltensweisen (wie Unruhe oder Apathie, Trostbedürftigkeit oder Verschlossenheit, Todesangst oder Todessehnsucht, Aggressivität oder Resignation) begleitet werden.

Übertragen wir diese Erkenntnis einmal auf die Situation in einer ärztlichen Praxis. Stellen Sie sich jemanden vor, der unter starkem Durchfall, Bauchkrämpfen und Kreislaufzusammenbruch leidet und dessen Laborwerte schlecht sind. So würde ein durchschnittlicher Arzt den Zustand seines Patienten charakterisieren und auf diese Symptome würde er auch die Behandlung ausrichten. Dass der Kranke außerdem einen traurigen und gequälten Gesichtsausdruck hat, dass er kaum auf Fragen antwortet und dass seine Krankheit nach einer schweren Demütigung aufgetreten ist, würde dieser Arzt für nicht besonders wichtig halten. Und doch sind gerade diese psychischen Zeichen und Umstände entscheidend für die Behandlung, weil ohne ihre Berücksichtigung nicht nur keine echte Heilung erreicht werden kann, sondern weil in ihnen auch der Schlüssel für eine heilsame Therapie liegt.

Das Verhalten des Patienten könnte nämlich entweder bedeuten, dass er sich aufgrund seines psychischen Traumas tief verbittert in sich zurückgezogen hat und nicht mehr weiterleben will, oder es könnte signalisieren, dass er in starkes Selbstmitleid verfallen ist und dringend Trost braucht. Außerdem weist es auf eine Charakterschwäche hin, die die Demütigung überhaupt erst möglich machte.

Dass die Therapie neben der Ursache auch diese unterschiedlichen Reaktionsweisen berücksichtigen müsste, liegt auf der Hand. Zweifellos sind sie wichtiger als die körperliche Symptomatik, denn nur sie ermöglichen eine individuelle und heilsame, das heißt *den ganzen Menschen*

erfassende Behandlung. Erst wenn die Seele wieder ihren Frieden gefunden hat, kann sich auch der körperliche Zustand normalisieren. Dagegen wäre es oberflächliche „Flickschusterei“, wenn man mit chemischen Medikamenten lediglich die körperlichen Symptome zum Verschwinden bringen würde, weil ihre Ursache ja nicht beseitigt wäre und weiterhin krankhafte Reaktionen hervorrufen würde.

Dieses Prinzip gilt nicht nur für die schweren Krankheiten, sondern auch für die leichten Befindlichkeitsstörungen: Ohne Beseitigung der krank machenden Ursache ist keine echte Heilung möglich. Denken Sie nur einmal an die Kreislaufschwäche bei Überforderungsgefühlen; an die Magenschmerzen, die man bekommt, wenn man am Arbeitsplatz Ärger hat; an die Schlaflosigkeit, die die Folge von Ängsten ist; an den hohen Blutdruck, der sich durch Leistungsstress entwickelt; an die Gallenbeschwerden, die durch Ärger hervorgerufen werden (da ist eine „Laus über die Leber gelaufen“); oder an die Nierenschmerzen infolge schlechter Behandlung (das geht einem „an die Nieren“). Auch solche fast schon alltäglichen Störungen können nur überwunden werden, wenn man das sie verursachende psychische Problem löst.

Weisen wir den Betroffenen aber auf diese Zusammenhänge hin (für Außenstehende sind sie ja oft viel deutlicher erkennbar als für ihn selbst), so bekommen wir meist die Antwort: „Was soll ich denn machen? Ich kann doch nichts dagegen tun!“ Wie soll denn auch jemand einfach seine Wut, seine Verbitterung, seine Trauer, seine Sorge, seine Angst abschalten? Wie schwer das ist, wissen wir alle.

In der offiziellen Medizin setzt man, wenn die Störung extrem ist, chemische Mittel ein, die einfach die psychische Reaktionsfähigkeit blockieren. Damit kann man zwar eine akute Gefahrensituation entschärfen, mit Heilung hat das aber nicht viel zu tun.

Eine wirklich heilsame, ganzheitliche und ursächliche Behandlung begnügt sich nicht damit, das Leiden etwas erträglicher oder unfühler zu machen, sondern versucht es grundsätzlich zu überwinden. *Bach* betonte immer wieder:

„Das Eigentliche an uns ist unsere Seele.“ Er nannte sie auch das „Höhere Selbst“. Das irdische Leben war für ihn nur ein kurzer Augenblick in der menschlichen Entwicklung, in dem wir Erfahrungen machen, Wissen gewinnen, Tugenden entwickeln, alles Schlechte in uns überwinden und an der Vervollkommnung unseres Wesens arbeiten könnten. Die Seele sei dabei behilflich: Sie wisse, welche Lebensumstände dazu am besten geeignet seien, und konfrontiere uns mit ihnen.

Unser Leben, unser Handeln, unsere Freude und unser Leiden haben also einen höheren Sinn. Ihre Bedeutung und ihr Wert reichen über diese irdische Existenz, die wir so wenig begreifen können, hinaus. Daher stellen auch Krankheit und Tod keineswegs nur das große Unglück dar, sondern sind auch wichtige Wendepunkte im Leben bzw. der Übergang in eine andere Seinsform.

Wenn wir dies verstehen, können wir jene Einstellung finden, die uns über alles hinweghelfen kann. Sie drückt sich in zwei einfachen Sätzen aus: „Wer weiß, wofür das gut ist“ und „Es geht alles vorüber.“

Die Überzeugung, dass Lebensprobleme für uns gut sein und einen Sinn haben können (auch wenn wir diesen oft erst viel später erkennen, wenn wir reifer geworden sind), hilft uns, geduldig und aufmerksam zu warten und das zu tun, was zu tun ist. Und die Erkenntnis, dass alles vorübergeht, lässt uns auch schwere Schicksalsprüfungen überstehen. Denn sie bedeutet, dass alles sich nach dem Plan einer höheren Intelligenz vollzieht, die uns sicher und allwissend weiterführt und der wir uns – trotz ihrer Unbegreiflichkeit – anvertrauen können.

Dennoch sind wir bis zu einem gewissen Grade für unser Leben selbst verantwortlich. Daher sagte *Bach*: „Freude, Frieden, Glück und Gesundheit hängen davon ab, dass sich unsere Persönlichkeit – das ist jene Erscheinung, in der wir als irdische Menschen existieren – in Übereinstimmung mit unserem Höheren Selbst, der überirdischen Seele befindet. Wie unsere menschliche Existenz aussieht, ist gleichgültig: Es kommt darauf an, dass das äußere Leben mit dem inneren

Plan übereinstimmt. Jede Lebenssituation verhilft uns zu jenen Erfahrungen, die für unsere eigentliche Entwicklung notwendig sind. Krankheit und Leid aber sind die Folge von Konflikten zwischen der Persönlichkeit und der Seele; sie bedeuten, dass unser äußeres und bewusstes Leben nicht unseren eigentlichen inneren und seelischen Bedürfnissen entspricht.

Bachs „Höheres Selbst“ ist die angeborene, natürliche und individuelle – in gewissem Sinne auch die genetische – Vorgabe bezüglich unserer körperlichen und seelischen Selbstverwirklichung (das, was eigentlich aus uns werden soll), und die „Persönlichkeit“ entspricht unserem momentan vorhandenen Bewusstsein sowie unserer aktuellen Gesamtverfassung (das, was wir geworden sind).

Gesundung und Heilung erfordern demnach eine klare und ehrliche Selbsterkenntnis, eine Besinnung auf die möglichen Fehler sowie eine *innere* Kehrtwendung (die immer eine *äußere* nach sich zieht). Für *Bach* waren Krankheit und Leiden weder Grausamkeit noch Strafe. Vielmehr betrachtete er sie als Mittel, mit deren Hilfe unsere Seele uns auf unsere eigenen Fehler hinweist, um uns vor noch größeren Schäden zu bewahren und uns auf den richtigen Weg zurückzubringen.

Als mit Bewusstheit begabte Wesen sind wir bis zu einem gewissen Grade für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verantwortlich. Wir dürfen nicht so tun (wie es sich als Folge der unpersönlich wirkenden und gewaltsam manipulierenden Therapien der offiziellen Medizin eingebürgert hat), als hätten wir mit unserer Krankheit nichts zu tun und als sei es die einklagbare Pflicht der Ärzte, sie zu beseitigen. Vielmehr geht es darum, die Krankheit – wenn wir uns sie schon durch Unwissenheit, Unachtsamkeit oder Übermut zugezogen haben – als Mahnung und Ansporn zu mehr Bewusstheit, Ehrlichkeit, Freundlichkeit oder Lebensfreude zu betrachten, ohne die es keine Gesundheit geben kann. Frustration, Unzufriedenheit, Schmerzen, Depressionen, Leiden aber zeigen uns, dass etwas schief gegangen ist und wir jene ureigene innere Einheit verloren haben, aus der Wohlbefinden und Gesundheit entspringen.

Diese Erkenntnis ist der Punkt, auf den es bei der Überwindung von Krankheiten ankommt, denn sie gibt uns nicht nur eine Einsicht mit negativem, sondern auch eine mit positivem Inhalt: Genauso wie das Leid uns auf unsere Fehler hinweist, so beweisen uns Freude und Wohlbefinden, dass wir auf dem richtigen Weg sind. (Diese Feststellung muss allerdings richtig verstanden werden, denn es gibt ja unterschiedliche Qualitäten der Freude: Ihre Palette reicht von der kleinen, oberflächlichen Ablenkung, dem flüchtigen Spaß, der Ersatzbefriedigung, der Spielerei, der momentanen Lust bis zu jener tiefen Freude, die uns durch und durch mit Vertrauen erfüllt, die uns Kraft und unserem Leben einen tragenden Sinn gibt.)

Was uns als Krankheit erscheint, ist das im körperlichen Bereich erkennbare Endergebnis zerstörerischer Kräfte. Diese wirken vor allem in und aus der Psyche, sind aber – besonders bei der allgemein üblichen oberflächlichen Betrachtungsweise – oft nicht zu erkennen. Wie soll zum Beispiel ein Schlaganfall seelisch bedingt sein? Er hat angeblich eine rein organische Ursache, denn er ist entweder die Folge einer Blutung oder eines Gefäßverschlusses im Gehirn. Tatsächlich aber ist diese Begründung, obwohl sie sachlich zutrifft, zu oberflächlich. Die tiefere und eigentliche Ursache nämlich liegt in einer über lange Zeit bestehenden psychischen Fehlhaltung, die viele Ausdrucksformen haben kann. Meist geht sie mit krankhaften Emotionen wie Gier, Ehrgeiz, Wut, Sorge oder Angst einher, die mit der Zeit die organischen Veränderungen (zum Beispiel durch lang dauernden Bluthochdruck) hervorrufen. So ist der Schlaganfall vordergründig zwar ein körperliches Problem, tatsächlich aber Folge und Ausdruck einer psychischen Schwäche oder Störung und er ließe sich durch eine psychische Sanierung – Entspannung, Zufriedenheit, Großzügigkeit, Freundlichkeit – vermeiden.

Unter diesem Aspekt ergibt sich ein Therapieansatz, der sich wesentlich von dem der offiziellen Medizin unterscheidet. Er heißt: „Die Krankheit über die Seele heilen“, und er bedeutet, dass die *eigentlichen Ursachen* und nicht nur die Folgen behandelt werden. Wenn Krankheit die Folge

selbstschädigenden Verhaltens, neurotischer Selbstvergewaltigung, psychischer Konflikte oder seelischer Verletzungen ist, so muss ja die Heilung darin bestehen, den Konflikt zu lösen, den Fehler zu korrigieren und die innere Einheit wiederherzustellen.

Der offiziellen Medizin fehlt diese Einsicht weitgehend. Weil sie sich fast nur für den physischen Zustand des Menschen interessiert, kann sie ihm auch nur in dieser Hinsicht helfen. *Bach*, der ursprünglich ein angesehener „normaler“ Arzt war und daher auch Einblick in die Möglichkeiten der offiziellen, allopathischen Medizin hatte, ist zu ihrem kompromisslosen Kritiker geworden, weil sie sich fast nur für den materialistischen und körperlichen Aspekt der Krankheit interessiert.

„Krankheit ist in ihrer Ursache nicht materialistisch“, sagte er. „Was wir als Krankheit kennen, ist das letzte Stadium einer sehr viel tiefer liegenden Unordnung, und natürlich kann die Behandlung keinen wirklichen Erfolg haben, wenn man sich nur mit dem Endergebnis beschäftigt, statt die eigentliche Ursache zu beseitigen ...“ Wirkliche Heilung war für ihn die Wiederherstellung der Harmonie zwischen innen und außen, zwischen „Höherem Selbst“ und „Persönlichkeit“, wobei auch die organischen Beschwerden nicht vernachlässigt werden und der Körper *das* bekommt, was er zur Genesung braucht.

Die Bach-Blüten-Therapie kommt diesem Ideal sehr nahe. Mit Hilfe spezieller, primär auf die Psyche einwirkender Mittel korrigiert sie die krank machenden psychischen Störungen, Fehlhaltungen und Persönlichkeitsdefizite. Sie wirkt nicht gewaltsam und willkürlich, sondern sanft und natürlich, weshalb ihre Wirkung nie als medikamentöser Eingriff oder medizinische Manipulation empfunden wird. Vielmehr hat man das Gefühl einer inneren Befreiung oder Normalisierung, zu der man selbst das Wesentliche beigetragen hat. Gibt es ein idealeres Kriterium für eine effektive, sanfte und menschenwürdige Heilweise?

Dr. Bach hatte genial erkannt, dass die Kräfte bestimmter Blüten auf negative Seelenzustände positiv einwirken können,

und fand in jahrelanger Forschung 38 Blumen und Bäume, deren Blüten eine ganz spezielle Heilwirkung besitzen.

Er stellte aus ihnen Essenzen her, indem er die *frisch gepflückten* Blüten an einem wolkenlosen, sonnigen Tag bei zunehmendem Mond einfach in einer Schüssel mit Quellwasser einige Stunden in die Sonne stellte oder indem er sie eine halbe Stunde kochte und das so gewonnene Blütenwasser verdünnte und mit Alkohol konservierte. Diese Essenzen sind die so genannten „Bach-Blüten“. Sie können psychische Ausnahmezustände und Störungen beheben und damit auch die von ihnen verursachten körperlichen Krankheiten überwinden. Das bedeutet „den Körper über die Seele heilen“.

Die Bach-Blüten-Therapie kann aber noch mehr: Indem sie bei den üblichen Alltagsproblemen, die mit einem gestörten Gemütszustand (zum Beispiel Wut, Angst oder Unruhe) einhergehen, die Psyche wieder in einen ausgeglichenen Zustand versetzt, verhindert sie die Entwicklung schwererer Krankheiten. So ist sie eine Art guter Geist, der immer zu helfen bereit ist, wenn man ihn beim richtigen Namen ruft, das heißt: wenn man das richtige Mittel auswählt. Sie kann uns vor Unheil bewahren, uns fähig machen, alltägliche Probleme und Konflikte zu lösen, und uns insgesamt positiver stimmen. Dass diese Behauptung nicht aus der Luft gegriffen ist, beweisen die oft spektakulären Besserungen und Heilungen, die unzählige Menschen in aller Welt seit über 60 Jahren mit den Bach'schen Blütenessenzen erreicht haben.

Die Krönung der Bach-Blüten-Therapie liegt aber darin, dass man mit ihr auch – ganz unabhängig von irgendwelchen Krankheiten – positiv auf die Persönlichkeit und den Charakter einwirken kann. Besonders wichtig ist dies bei Kindern, damit sie trotz der vielen schädigenden Einflüsse, denen sie ausgesetzt sind, ein gesundes Seelenleben behalten und einen guten Start ins Leben schaffen. Denn wenn ein Kind zum Beispiel unter Minderwertigkeitskomplexen leidet, wird es nur einen Lebensweg zweiter Klasse einschlagen; wenn es zu ängstlich und unterwürfig ist, wird es auch als Erwachsener ein Aschenputtel-Dasein führen; oder wenn es

zu rebellisch ist, wird es in seinem späteren Leben überall anecken.

So kann die Bach-Blüten-Therapie, wenn sie rechtzeitig eingesetzt wird, eine wahrhaft segensreiche Wirkung auf das Leben des heranwachsenden Menschen ausüben. Weil sich hierbei das gesamte Lebenskonzept und die äußeren Lebensumstände positiv verändern, kann man dies auch als „Lebenssanierung“ bezeichnen.

Auch die meisten Erwachsene brauchen diese Hilfe. Besitzen Sie vielleicht einen reizbaren Charakter, der Ihnen immer wieder Probleme bereitet? Oder neigen Sie dazu, sich ständig durch zu viele Sorgen selbst zu tyrannisieren? Sind Sie von Natur aus sehr ängstlich, so dass Sie viele Chancen ungenützt verstreichen lassen, oder leiden Sie oft unter Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen? Wenn ja, dann wissen Sie genau, dass diese Eigenschaften und Verhaltensweisen der Grund dafür sind, dass Ihr Leben nicht so verläuft, wie Sie es sich eigentlich wünschen, und dass darin zu wenig Freude herrscht.

Sie meinen, dagegen könne man nichts tun, das sei nun einmal Ihr Schicksal? Versuchen Sie es doch einmal mit Bach-Blüten und Sie werden erstaunt sein, wie positiv sich Ihr Charakter verändern kann – und mit ihm Ihr ganzes Leben. Denn die äußeren Umstände sind immer nur die Folge der inneren Zustände und jeder Mensch gestaltet sein Leben entsprechend seinem Seelenzustand. Schaffen Sie Harmonie in Ihrem Inneren, dann wird sie sich auch im Äußeren einstellen.