

# Thema Gesundheit

Barbara Teves

## BACH-BLÜTEN

### leichtfertig in den Mund genommen

Dies soll nicht ein weiterer Beitrag für Anwendungsempfehlungen von Bach-Blüten werden. Er soll vielmehr den wahren Sinn dieser, von Dr. *Edward Bach* (1886-1939), entwickelten Therapie wieder ins Gedächtnis rufen. Bach-Blüten werden heutzutage, aus meiner Sicht, viel zu leichtfertig verwendet. Die Unmenge an Literatur macht es scheinbar einfach, die krankheitsbezogenen Essenzen zusammenzustellen. Es ist richtig, Dr. Bach glaubte, eine Methode gefunden zu haben, die Krankheiten heilt, auf eine so einfach durchführbare Weise, dass selbst Laien sie in der Selbstbehandlung erfolgreich anwenden könnten, ohne mit unangenehmen Nebenwirkungen rechnen zu müssen.

Der Schlüsselsatz, der die gesamte

Botschaft beinhaltet, wurde von Dr. Bach folgendermaßen formuliert: *„Krankheiten sind aus seiner Sicht „weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein eine Korrektur-Hilfe. Der Mensch, der um Heilung seiner Krankheiten bittet, kann diese immer nur durch die Berichtigung seines Geistes erlangen“.* Außerdem erkannte er: *„Wie alle anderen Formen von Energie folgt auch die Krankheit dem Gesetz von Ursache und Wirkung“.* Ausnahmen sind gewisse Leiden, die durch unmittelbare körperliche Einflüsse hervorgerufen werden – zum Beispiel durch Gifte, Unfälle und Verletzungen und durch grobe Exzesse.

Und genau das wird heutzutage bei der Verwendung der Bach-Blüten



außer Acht gelassen. Sie werden eingenommen wie ein Schnupfen- oder Hustenmittel, nur bezogen auf die Symptome. Doch die (seelische) Ursache einer Krankheit wird in der klassischen Medizin überhaupt nicht berücksichtigt oder gar erforscht. Nur wenn die Ärzte nicht mehr weiter wissen verwenden sie dann gerne den Begriff „psychosomatische Erkrankung“, was ja nichts anderes heißt als: ein körperliches Leiden, durch geistige Disharmonie entstanden.

Im Laufe seines Wirkens hat Dr. Bach erkannt: *„Wie Gott uns in seiner Gnade Nahrung zum Essen gegeben hat, so hat er unter die Blumen des Feldes schöne Pflanzen gesetzt, die uns heilen, wenn wir leidend sind. Diese Blumen sind da, um den Menschen in seinen dunklen Stunden des Vergessens die helfende Hand entgegen zu strecken, wenn er das Bewusstsein seiner Göttlichkeit aus dem Sinn verliert und den trüben Wolken der Angst oder des Schmerzes erlaubt, seine Sicht zu verdecken“.* So kam er auch zu der Erkenntnis *„Alles wahre Wissen kommt allein aus unserem*





*Innern, in der stillen Kommunikation mit unserer Seele“.*

Dieses Wissen hat sich der Arzt Dr. Edward Bach, geboren in der Nähe von Birmingham (England), in den verschiedensten Lebenssituationen erworben. Seine medizinische Laufbahn begann er 1913 als Unfallchirurg in einem Londoner Krankenhaus. Diese Tätigkeit beendete er bald, aus eigenen gesundheitlichen Gründen. Ein selbst erlebtes praktisches Beispiel seiner später entdeckten Theorie. Sein Körper teilte ihm mit, dass er selbst nicht glücklich war.

Eine wichtige Station für sein weiteres Wirken war das erwachte Interesse für die Immunitätslehre in der Medizin. Dr. Bach nahm eine Stelle als bakteriologischer Assistent am University College Hospital in London an. Zunächst begann für ihn eine vielversprechende Karriere als Bakteriologe. Während dieser Forschungsarbeiten erkannte er schon die Zusammenhänge zwischen chronischen Erkrankungen und einer Darmvergiftung = *Dysbiose!* (Heute wieder ein sehr aktuelles Thema: *Darmsanierung!*) Durch die Entdeckung, dass sich 7 (sieben) Bakterien-Stämme pathologisch (krankhaft) verändern können, war Dr. Bach sogar in der Lage, die Veränderungen einer jeweiligen Persönlichkeitsstruktur der Patienten zuzuordnen. Seine Entdeckungen gewannen

viel Beachtung und er erwarb sich einen Ruf in der Ärzteschaft.

Doch sein Leben verlief nicht ohne tief greifende Ereignisse. Im Juli 1917 musste er selbst wegen Krebs operiert werden. Die Ärzte gaben ihm danach noch drei Monate Lebenszeit, daraus wurden immerhin neunzehn Jahre. Gemäß seiner eigenen Erkenntnisse lässt sich annehmen, dass er schon einige Zeit unglücklich und in Schwierigkeiten gewesen war. Im Januar 1913 hatte er geheiratet. Es gibt nur wenig, was darauf hinweist, dass es eine erfüllende Beziehung war. Im Mai 1917, kurz, nachdem seine Frau an Diphtherie gestorben war, heiratete er ein zweites Mal. Vermutlich waren jene Monate für Dr. Bach sehr erschütternd und eine leidvolle Zeit.

Dank der Veränderung seiner Einstellung gegenüber Krankheiten gelangte er zu der Lebensphilosophie, dass unser Glückseligkeit das beste Maß unserer Gesundheit ist. Wir erlangen es, indem wir nach den Geboten unseres höheren Selbst leben und so der göttlichen Bestimmung in unserem Leben Ausdruck verleihen. Dr. Bach erkannte immer deutlicher, dass Krankheit in ihrem Ursprung nicht aus der körperlichen materiellen Ebene hervorgeht. Hier machen sich die verschiedenen Einflüsse seiner Zeit bemerkbar. Er war als Freimaurer

sehr aktiv, teilte das Interesse an den „antiken Lehren und der Weisheit des Ostens“, hatte Verbindungen zu esoterischen und spirituellen Gruppen, die Westeuropa beeinflussten. Seine Theologie bezog sich auch auf die Lehren von Buddha und anderer großer Meister.

Auf dem Weg nach der Suche nach der „wahren Heilung“ war der nächste Schritt, die Entdeckung der Schriften von Dr. Samuel Hahnemann (1755-1843), der Begründer der Homöopathie. Mittlerweile hatte Dr. Bach 1922 wieder in London Labor- und Praxisräume eingerichtet. Diese gab er jedoch 1930 wieder auf. Er war weiterhin der Meinung, nicht die Beseitigung der Symptome bei einer Krankheit sei die Heilung. Das ließ ihn nach Entsprechungen im Bereich menschlicher Verhaltensweisen suchen und nach „Heilmethoden auf den Blumenwiesen der Natur“, denn die homöopathische Lehre nach Dr. Hahnemann war ihm für die Allgemeinheit zu unverständlich.

Da er seine bisherigen privaten Forschungen auf diesem Gebiet selbst finanziert hatte, ging er völlig mittellos, 43-jährig nach Wales aufs Land. Bis dahin hatte er neun seiner neuen Heilmittel gefunden. Die weiteren, von insgesamt 38 Heilpflanzen, fand er in den letzten fünf Jahren seines Lebens. In Eigenversuchen und mit Freunden und Helfern testete er jahrelang die neue Behandlungsmethode. Immer mehr gelangte er zu der Überzeugung, dass ausschließlich negative Gemütszustände die Ursachen von Krankheiten auslösen.





Dr. Bach war seiner Zeit weit voraus. Die Bachblüten-Therapie ist in der Tat eine wichtige Hilfe zur Selbsthilfe. Sie dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Doch nur durch die Bereitschaft zur Veränderung im Verhalten kann sich volle Wirkung entfalten. Positive Gedanken und Gefühle geben dem Körper die Kraft, sich selbst zu heilen. Die größte Lebensenergie und Heilkraft ist die Liebe, die jeder im Herzen trägt. Wer sich selbst nicht liebt, entrückt sich seinem Zentrum – er ist verrückt. Für niemanden ist es zu spät, sich seiner tiefen Bewusstseinskräfte zu besinnen. Keine Form körperlicher Behandlung oder perfekter Ernährung wird allein heilen. Nur die mentale oder emotionale Hygiene als Ergänzung lässt den Menschen wieder zu „seiner Mitte“ finden, den „Sinn seiner Existenz“ auf diesem Planeten erkennen.

Doch bei all den guten Eigen-

schaften und dem innigsten Wunsch von Dr. Bach, dem Menschen die eigene Verantwortung seines Lebens vor Augen zu führen und ihn weitgehend unabhängig von Arztpraxen zu machen, gibt es Situationen, in denen auf keinen Fall auf lebensrettende Medikamente oder entsprechende chirurgische Maßnahmen verzichtet werden kann. Die Blütenessenzen sind jedoch ein Mittel der Wahl aus der Natur, um das psychisch/somatische Gleichgewicht wieder herzustellen.

Dr. Bach teilte die negativen Gemütszustände in sieben Hauptgruppen, denen er die jeweiligen Essenzen zuordnete. Das schriftliche Grundwerk, in dem die zugängliche Literatur über das Bach-Blüten-System zusammengetragen wurde, ist das Buch von *Mechthild Scheffer*, „Bachblütentherapie, Theorie und Praxis“ (1. Aufl. 1981). Viele weitere Bücher mit diesem Thema sind

auf dem Markt, mit mehr oder weniger guten Ratschlägen. Allerdings werden auch die Erfahrungswerte von seriösen Anwendern der Bach-Blütentherapie veröffentlicht.

Auf die Einteilung in die sieben Hauptgruppen mit den entsprechenden Essenzen werde ich in „Bach-Blüten Teil 2“ eingehen.

Die Wirkungsweise durch die zwei Herstellungsmethoden unterscheidet sich völlig zu den Phyto-Präparaten (pflanzlichen). Hier werden die Wirkstoffe aus den Pflanzen herausgefiltert, medizinisch aufbereitet und entsprechend eingesetzt. Die Essenzen der Bach-Blüten werden durch Übertragung der Schwingungen entweder durch Auflegen der Blüten auf Wasser unter Einwirkung von Sonnenlicht oder durch Kochen von Wurzeln und Ästen gewonnen.

Nur zu der 39. Essenz, den *Rescue-Tropfen*, möchte ich noch ein paar Gedanken anbringen. „Rescue“ heißt übersetzt: „Notfall“. Also sollten die Rescue-Tropfen wirklich nur im Notfall eingesetzt werden. Notfall bedeutet für mich: Unfallgeschehen, eine unerwartete negative aber auch positive Nachricht und Ähnliches. Die Notfall-Tropfen werden heutzutage viel zu leichtfertig empfohlen und verwendet. Ein schon lang geplanter Zahnarztbesuch ist kein Notfall. Eine Schulaufgabe oder ein Referat, deren Datum schon einige Zeit bekannt ist, ist kein Notfall. Auch eine räumliche Veränderung (z. B. Umzug) ist wahrscheinlich kein Notfall. Selbstverständlich können damit entsprechende Gefühle wie Angst verbunden sein. Doch sind dann gezielt die dazugehörigen Ursachen zu finden und die Auflösung mit der passenden Essenzenmischung zu unterstützen.

Wer mehr wissen möchte über das Wirken von Dr. Edward Bach kann dies nachlesen in dem Taschenbuch: „Von der Homöopathie zu den Bach-Blüten, Gesammelte Schriften vom Entdecker der Bach-Blüten“ (Goldmann Verlag).