

Bachblüten – die sanften Heiler

Bachblüten helfen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, energetische Blockaden zu lösen und Krankheiten vorzubeugen - völlig ohne Nebenwirkungen.

von Gabriela Vonwald



Bachblüten gehören wohl zu den Heilmethoden, von denen jeder schon einmal irgendetwas gehört hat, von denen aber nur die wenigstens wirklich wissen, was man eigentlich damit tun kann. An diesem Halbwissen sind die vielen selbsternannten Berater nicht ganz unschuldig, die mit Pendel und Glaskugel bewaffnet ihre Kunden einfach eine Karte ziehen lassen und dann diese intuitive Entscheidung für oftmals viel Geld als Therapie verkaufen.

Dr. Edward Bach studiert die Pflanzen

Als der walisische Arzt Dr. Edward Bach vor mehr als 70 Jahren seine gutgehende Praxis aufgab, um sich ganz dem Studium von heimischen Pflanzen und ihrer Energie zu widmen, hatte er sich das wohl nicht ganz so vorgestellt, auch wenn er eine einfache „Hausapotheke“ für den Laien entwickeln wollte.

Dr. Bach wollte eine Methode schaffen, sich mit seiner Krankheit auseinander zu setzen. Ihm viel auf, dass gleiche Symptome oft unterschiedliche Ursachen in der Seele des Patienten hatten und umgekehrt, bestimmte seelische Störungen bei verschiedenen Menschen zu ganz unterschiedlichen körperlichen Symptomen führen konnten. Für ihn war Krankheit nicht einfach nur eine Betriebsstörung, die man mit irgendwelchen Medikamenten oder einer Operation reparieren konnte.

Die wahren seelischen Ursachen sehen

Ich bilde seit mehr als 15 Jahren Bachblütenberater aus. Eine ganz beliebte Übung ist es, bei acht verschiedenen Patienten, die scheinbar alle mit Kopfschmerzen, Magenproblemen oder mit Schlafstörungen kommen, die wahren seelischen Ursachen dahinter zu sehen. Und es sind dann in der Tat acht verschiedene. Viele meiner Kursteilnehmer kommen bereits aus medizinischen Berufen und da ist dann das Aha-Erlebnis sehr groß.

Krankheit weist uns auf unsere Fehler hin

Einer der berühmtesten Aussagen Dr. Bachs, die eigentlich ein Umdenken in der gesamten Medizin veranlassen könnte, war: *„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 ...“*

Unser inneres Gleichgewicht ist gestört

Unser Leben wird heute von einer Vielzahl äußerer und innerer Faktoren beeinflusst. Eine Unmenge von Reizen stört unser inneres Gleichgewicht. Wir wollen alles und das sofort. Wir müssen und wollen jederzeit erreichbar sein, wir zappen uns durch 60 Fernsehkanäle, haben zahlreiche Hobbies, leben - verglichen mit früheren Generationen - mehrere Leben. Reizüberflutung nennt man das wohl, und dies betrifft natürlich nicht nur Erwachsene. Der Terminka-



lender eines Volksschülers sieht heute vielfach aus wie der eines Generaldirektors.

Ängste bestimmen unser Leben

Wir alle müssen immer und überall funktionieren. Angst bestimmt unser Leben und es ist vor allem die Angst vor den Dingen, die noch gar nicht geschehen sind, die genau genommen noch in unserer Hand liegen. Es fällt zum Beispiel auf, dass immer weniger Menschen heute Entscheidungen treffen können. Selbst bei so einfachen Entscheidungen wie dem Kauf einer Digitalkamera müssen erst wochenlang Expertenmeinungen eingeholt werden. (Wer es nicht glaubt, der lese sich doch einfach mal die vielen Rezensionen zu jedem einzelnen Artikel bis hin zu einem simplen Bügelbrett auf Amazon durch.) Die Angst vor einer Fehlentscheidung ist geradezu übermächtig.

Angst und mangelnde Entscheidungsfähigkeit lähmen uns und machen uns tatsächlich auch körperlich krank. Es ist sicher kein Zufall, dass Dr. Bach für diese beiden Seelenkonzepte, wie er es nennt, gleich mehrere Blüten zur Verfügung stellt.

Wir überfordern uns

Ein weiteres Beispiel: Wir haben zwar – verglichen mit unseren Eltern und Großeltern, die vielleicht noch eine 48-Stundenwoche bei 14-Tagen Jahresurlaub hatten – viel mehr Freizeit, stopfen uns aber oft auch diese Freizeit mit Leis-



tung zu oder verbringen sie ausschließlich vor dem Computer. Wir verlängern den Tag bis weit in die Nacht und haben dadurch keine echten Erholungspausen. Und in den meisten Berufen kennen wir keine wirkliche körperliche Müdigkeit mehr. Das alles führt nicht zu weniger, sondern zu mehr Überforderung und ständiger Unzufriedenheit.

Geht nun durch äußere oder innere Umstände das seelische Gleichgewicht verloren und gerät die innere Harmonie aus der Balance, kann der Körper oft nur noch dadurch die Notbremse ziehen, dass er uns durch eine Krankheit ins Bett zwingt - zum Nachdenken sozusagen, was wir aber meistens wieder nicht tun.

Wie helfen Bachblüten

Bachblüten helfen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, energetische Blockaden zu lösen und Krankheiten vorzubeugen. Dr. Bach spricht von „negativen Seelenzuständen“, die durch die Blüten nicht bekämpft, sondern ausgeglichen und harmonisiert werden.

So sollte eine Therapie aussehen

Wie muss man sich das Ganze nun praktisch vorstellen? Am Beginn steht immer das persönliche Gespräch, das ungefähr 45 bis 60 Minuten dauert. Danach erhalten Sie Ihre persönliche Erstmischung von maximal 7 Blüten. Therapeuten, die Ihnen mehr (ich habe schon von bis zu 15 Blüten gehört) verabreichen, verstehen einfach nur Ihr Handwerk nicht.

Diese Mischung nehmen Sie nun je nach Absprache einige Tage bis maximal zwei Wochen ein. Dann sollte eine Nachjustierung erfolgen. Echte Nebenwirkungen gibt es nicht, was aber natürlich nicht heißt, dass es keine Veränderungen gibt. Wie bei jeder Naturheilmethode spürt man die Veränderung vor allem in jeder Art der

Ausleitung, sowohl körperlich (Harn, Stuhl, Haut) als auch seelisch. Eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, mit denen unsere Seele Müll entsorgt, ist unsere Traumlandschaft, die sich mit Bachblüten oft drastisch verändert. Und hier muss man kein Psychotherapeut sein, um ganz erstaunliche Dinge herauslesen zu können. Lassen Sie sich überraschen.

Wichtig auch: Eine gute Therapeutin bzw. ein guter Therapeut wird aus der Beratung keine unendliche Geschichte erschaffen und Sie nicht von der Behandlung abhängig machen. Nicht jede kleine Veränderung im Leben braucht Bachblüten und gute Therapeuten wissen das und kennen auch ihre Grenzen.

Dies ist vor allem dort wichtig, wo Bachblüten in den letzten Jahren sehr populär geworden sind - bei Kindern, und dies durchaus zu Recht. Um es aber ganz deutlich zu sagen: Eine Beratung von Kindern ist immer eine Beratung von Familien, und nur weil ein bestimmtes kindliches Verhalten die Eltern stört, ist es noch lange nicht behandlungswürdig.

Gerade Kinder sprechen aber besonders gut auf Bachblüten an, genauso übrigens wie Tiere, was für mich ein eindeutiger Beweis gegen einen Placeboeffekt ist.



Den Menschen behandeln, nicht die Krankheit

Im Übrigen: Dr. Bach war ursprünglich Arzt, so wie viele der „Erfinder“ heutiger naturheilkundlicher Verfahren, sei es Homöopathie, Schüssler Salze oder Fußreflexmassage.

Dr. Bachs Forderung klingt so simpel wie schwierig: *„Behandle den Menschen und nicht die Krankheit.“*

Viele Jahre später hat es dann Patch Adams, der berühmte Erfinder der Klinikclowns, mit seinen Worten so ausgedrückt: *„Wer Krankheiten behandelt, kann gewinnen oder verlieren. Wer Menschen behandelt, kann immer nur gewinnen.“*

Autor Gabriele Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind

Medizinstudium (abgeschlossenes Physikikum), diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung,

Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.

Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland

Lebt und arbeitet in Wien

Seit 1985 eigene Praxis

Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe

Webseite: www.vonwald.at