

Blühen Sie auf!

Die schlechte Nachricht: Es gibt 38 negative Gemütszustände. Die gute Nachricht: die passende Bachblüte. Damit kommt die Seele ganz natürlich wieder ins Lot. Wir

TEXT Uta König, Nari Nickbakht STILL Stephan Abry



Prominente wie Jennifer Aniston, Salma Hayek und Daryl Hannah haben sie immer dabei: Schließlich helfen Bachblüten bei Flugangst ebenso wie bei Lampenfieber. Und überhaupt bei fast allem, was die Seele stresst. Vorteil der naturreinen Blütenwässerchen: Sie sind schnell bei der Hand und haben garantiert keine Nebenwirkungen.

Worum geht es bei der Bachblütentherapie?

Die Blütentherapie wurde vor etwa 70 Jahren vom englischen Arzt und Homöopathen Dr. Edward Bach entwickelt. Er war der Ansicht, dass Krankheiten auf einer Störung der seelischen Harmonie beruhen. Heilung könne daher durch Wiederherstellung die-

ses Gleichgewichts erreicht werden. 38 negative Seelenzustände erkannte Bach und fand in der Natur für jeden das entsprechende pflanzliche Heilmittel. Die Essenzen aus Blumen, Sträuchern und Bäumen werden mit Wasser verdünnt, mit Alkohol versetzt und in Fläschchen abgefüllt.

Wie wirken die Bachblüten?

Bachblüten funktionieren ähnlich wie homöopathische Mittel: Mikroskopisch sind die Heilessenzen zwar kaum nachweisbar, ihre elektromagnetischen Schwingungen sollen aber Auswirkungen auf die Psyche haben, neue Impulse geben und ordnend wirken. Wissenschaftlich wurde das nie bewiesen, aber die Anwender schwören auf positive Effekte. Anhaltspunkte, dass es sich bei der Blütentherapie um mehr als Zauber

Für jeden Einzelnen findet sich
sagen, was wirklich funktioniert



Australische Buschblüten

Edward Bachs Pionierarbeit hat viele Forscher dazu inspiriert, weitere heilsame Blütenessenzen zu entdecken. Zu den bekanntesten gehören die Australischen Buschblüten, die der Psychologe und Naturheilkundler Ian White seit 30 Jahren erforscht. Im Unterschied zu den Bach'schen berücksichtigen sie zahlreiche durch den modernen Alltagsstress hervorgerufene Symptome. Es gibt mehr als 60 Buschblütenessenzen und zahlreiche Kombinationsessenzen, unter anderem gegen Angstzustände („Emergency Essence“), kreative Sperren („Creative Essence“), Furcht vor Intimität („Sexuality Essence“), psychische Erschöpfung („Meditation Essence“) und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper („Woman Essence“), Mangel an Selbstwertgefühl („Confid Essence“) und Ungeduld („Calm and Clear Essence“). Ähnlich wie die Bachblüten werden Sie durchaus auch von Schulmedizinern eingesetzt. „Ich habe mit den Buschblüten unter anderem bei der Behandlung von ADS-Kindern sehr gute Ergebnisse erzielt“, bestätigt Dr. Karin Hauße, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Hamburg. In Deutschland sind Buschblüten rezeptpflichtig und dürfen nur von Ärzten oder Heilpraktikern verschrieben werden.

BÜCHTIPP „Heilen mit Australischen Bush Flower Essenzen“ von Ian White, Reise Know-How, 25 €
LINKS www.dr-karin-hauße.de, www.busch-blueten.de

handelt, liefert die Kirlian-Fotografie: Die Hochfrequenzaufnahmen zeigen, dass die Anordnung der roten Blutkörperchen nach Einnahme der Tropfen mehr energetische Strahlung aufweist.

Welche Rolle spielt Einbildung?

In der gesamten Heilkunde spielt der Placeboeffekt eine nicht zu unterschätzende Rolle – auch bei der Bachblütentherapie. Dass die pflanzlichen Essenzen aber nicht nur über die Einbildung wirken, erkennt man daran, dass sie sogar Tieren helfen; sie machen etwa aggressive Hunde friedlicher.

Was sagen Schulmediziner dazu?

Unter Schulmedizinern sind Bachblüten wegen fehlender Studien umstritten. Das Institut für Bachblütentherapie in Hamburg

kennt aber mehr als 1200 Mediziner und Heilpraktiker in Deutschland, die damit arbeiten. In der Praxis des Allgemeinmediziners Hans Peter Kjer aus Fischen im Allgäu ist das Verfahren sogar zur Hauptmethode geworden. Seit 15 Jahren behandelt er mit Bachblüten auch schwere Erkrankungen wie Migräne, Asthma oder Neurodermitis: „Die Bachblüten schaffen eine neue Ordnung im Inneren. Damit gehe ich an die Ursache einer Erkrankung. Das ist besser, als Symptome zu kurieren.“

Wie gut sind Bachblüten für die Selbstanwendung geeignet?

Bach hat Wert darauf gelegt, dass man sich mit den Blüten auch ohne Fachkenntnisse selbst therapieren kann. Inzwischen gibt es gute Anleitungen, die dabei helfen, seelische

Disharmonien zu erkennen und so die passende Heilessenz auszuwählen. Viele Heilpraktiker lassen Patienten auch einfach aus einer Batterie von Fläschchen eine ziehen – das heißt, der Betroffene soll intuitiv zur für ihn richtigen Essenz greifen. Das Ziehen gehöre zwar nicht zur klassischen Therapie, betont Bachblütenexpertin Mechthild Scheffer (siehe Buchtipps Seite 62), sei aber als Zusatz zum Gespräch sehr verbreitet und gerade bei Kindern effektiv. Aber: „Grundsätzlich ist das Gespräch für eine gelungene Bachblütendiagnose unerlässlich.“

Wie stelle ich meine persönliche Mischung her?

Vielleicht finden Sie sich in einer der Beschreibungen auf der nächsten Seite wieder. Die Bachblüten bekommen Sie in →



Finden Sie Ihre Bachblüte!

Erschöpft, ängstlich, überreizt? Bachblütenexpertin Mechthild Scheffer über die Leiden der Seele – und wie man ihnen gezielt entgegenwirkt

„Stock Bottles“ in jeder Apotheke auf Bestellung (zehn Milliliter kosten ca. zehn Euro). Träufeln Sie drei Tropfen von jeder ausgewählten Blütenessenz in ein 30-Milliliter-Pipettenfläschchen. Zu drei Vierteln mit Wasser auffüllen und zu einem Viertel mit Alkohol, z. B. Kognak (zum Haltbarmachen). Nicht mehr als fünf Blüten mischen.

Wie nehme ich die Blüten ein?

Tröpfeln Sie täglich vier mal vier Tropfen unter Ihre Zunge, bis der Inhalt des Fläschchens aufgebraucht ist. Wenn Sie das Bedürfnis haben, einzelne Blüten länger zu nehmen, können Sie eine weitere Mischung anfertigen. Bei Ereignissen, die Sie akut aufwühlen, geben Sie drei Tropfen einer „Stock Bottle“ in ein Glas Wasser und trinken immer wieder kleine Schlucke daraus.

Gibt es Nebenwirkungen?

Nein, es kann allerdings manchmal anfangs zur kurzzeitigen Verschlechterung der Symptome kommen – ein Zeichen dafür, dass die richtigen Substanzen gewählt wurden. **W**

Erste Hilfe für die Seele

BACHBLÜTEN-RESCUE-SPRAY, -TROPFEN ODER -CREME Von allen Bachblütenessenzen ist die „Rescue“-Kombi aus den fünf Blüten Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum und Clematis die bekannteste. Die Mischung wirkt emotional stabilisierend, entspannt den Körper und schafft so auch die besten Voraussetzungen für eine eventuell anstehende körperliche Behandlung (z. B. eine Operation). „Rescue“ ersetzt keine medizinische Notfallbehandlung! Vier Tropfen auf ein Glas Wasser trinken. Oder zwei Sprühstöße direkt auf die Zunge geben. Die Creme ist z. B. hilfreich für Tierbesitzer bei kleinen Kratzern. Je ab 10 €.

BUCHTIPP: „Die Original Bach-Blüten-Therapie für Einsteiger“ von Mechthild Scheffer, Irisiana, 12,95 €



GELASSENHEIT: Cherry Plum (Kirschkirsche)

Ziel: von der Überspannung zur Entspannung

„Oft muss ich mich sehr zusammennehmen, um nicht die Beherrschung zu verlieren.“
„Ich bin emotional sehr unausgeglichen und handele oft unvernünftig.“
Sie haben früh die Erfahrung gemacht, dass es Nachteile bringt, wenn Sie Ihre Gefühle spontan zum Ausdruck bringen. Deshalb unterdrücken Sie Ihre Empfindungen um jeden Preis, vor allem die unangenehmen wie Wut, Neid, Enttäuschung. Wenn aber der Gefühlsdruck irgendwann zu mächtig ist, platzt Ihnen an der falschen Stelle der Kragen. Dann machen Sie sich manchmal lächerlich oder unbeliebt und bekommen dadurch noch mehr Angst vor Ihren Gefühlen. Cherry Plum, die „Gelassenheitsblüte“, nimmt Ihnen diese Angst. Sagen Sie klar und rechtzeitig, wie Ihnen ums Herz ist. Das öffnet den Kontakt zu den Herzen Ihrer Mitmenschen.

MUT: Mimulus (Gefleckte Gauklerblume)

Ziel: von der Angst vor der Welt zum Vertrauen in die Welt

„Wenn ich mit fremden Menschen sprechen muss, bin ich schüchtern und verlegen.“
„Man wirft mir vor, dass ich zu ängstlich bin und deshalb wichtige Dinge vor mir herschiebe.“
„Wenn das Vorstellungsgespräch nächste Woche bloß schon hinter mir läge!“
Sie sind schüchtern, sensibel, erröten leicht, kommen vielleicht ins Stottern oder reden plötzlich mit belegter Stimme? Sie vertragen weniger Lärm, grelles Licht und Aktivitäten als andere? Hindernisse erscheinen Ihnen größer und Ereignisse bedeutender. Deshalb ängstigen Sie sich unnötig und scheuen vor wichtigen Entwicklungsschritten zurück. Mimulus, die „Tapferkeitsblüte“, macht Ihnen Mut, Dinge besser in Angriff zu nehmen.

RUHE: White Chestnut (Rosskastanie)

Ziel: vom Mentalkarussell zu mehr innerer Ruhe

„Meine Gedanken lassen mich nicht los. Nachts wache ich auf, und die Gedanken beginnen zu kreisen.“
„Mein Gehirn ist überaktiv.“
Verfolgen Ihre Probleme Sie bis ins Bett? Sind Sie oft abgelenkt? Das hängt meist

damit zusammen, dass man anstehende Aufgaben ausschließlich auf der Verstandesebene bearbeiten und lösen will. Die nicht wahrgenommenen Gefühle wehren sich und setzen ein inneres Gedankenkarussell in Gang. Folge: Man wird immer konfuser. White Chestnut, die „Gedankenblüte“, hilft Ihnen dabei, Ihr Denken besser zu strukturieren. Sie fühlen wieder Stille, sehen klarer und können sich besser konzentrieren.

KRAFT: Olive (Olea Europaea)

Ziel: von der Erschöpfung zur Kraftquelle

„Ich könnte nur noch schlafen, damit ich wieder zu Kräften komme.“
„Immer wieder überfordere ich mich.“
„Erst wenn die Luft raus ist, merke ich, dass es wieder mal zu viel war.“
Sie fühlen sich müde, ausgepumpt oder überanstrengt. Körperlich und seelisch sind Sie total ausgebrannt und erschöpft. Alles ist Ihnen zu viel, und Sie haben nur noch einen Wunsch: völlig abzuschalten und selbst von den kleinsten Aufgaben und Pflichten verschont zu bleiben. Dieser Zustand tritt oft nach Phasen schwerer geistiger, körperlicher oder auch seelischer Überforderung ein. Die Regenerationsblüte Olive verhilft Ihnen dazu, sorgfältiger mit der eigenen Energie umzugehen. Sie fühlen sich gestärkt und erholter. In Kombination mit der Ausdauerblüte „Oak“ (Eiche) lernen Sie, Ihre eigene Leistungsgrenze zu erkennen.

HOFFNUNG: Gorse (Stechginster)

Ziel: vom Aufgeben zum Zieleingehen

„Ich musste bisher schon so viele Rückschläge einstecken. Jetzt kann und will ich nicht mehr.“
„Man sagt mir oft, ich solle mich nicht so hängen lassen.“
Sie sind ohne Hoffnung, haben resigniert und leben in dem Gefühl, es habe doch alle keinen Zweck mehr. Sie haben aufgegeben überhaupt noch auf Veränderung zu hoffen besonders bei schon lange anhaltenden Problemen. Mit Gorse gewinnen Sie insgesamt eine optimistischere Einstellung. Sie sehen das Leben positiver, schöpfen neue Hoffnung und werden allgemein fröhlicher. In Kombination mit „Gentian“ (Enzian), der Glaubensblüte, wächst Ihre Zuversicht noch mehr. Sie erwarten eher das Positive und glauben, dass sich alles fügen wird.