



Die Heilkraft der Bach-Blüten

»Bestimmte wild wachsende Blumen, Büsche und Bäume höherer Ordnung haben durch ihre hohe Schwingung die Kraft, unsere menschlichen Schwingungen zu erhöhen und unsere Kanäle für die Botschaften unseres spirituellen Selbst zu öffnen; unsere Persönlichkeit mit den Tugenden, die wir nötig haben, zu überfluten und dadurch die (Charakter-) Mängel auszuwaschen, die unsere Leiden verursachen. Wie schöne Musik oder andere großartige, inspirierende Dinge, sind sie in der Lage, unsere ganze Persönlichkeit zu erheben und uns unserer Seele näher zu bringen. Dadurch schenken sie uns Frieden und entbinden uns von unseren Leiden. Sie heilen nicht dadurch, dass sie die Krankheit direkt angreifen, sondern dadurch, dass sie unseren Körper mit den schönen Schwingungen unseres Höheren Selbst durchfluten, in deren Gegenwart die Krankheit hinwegschmilzt wie Schnee an der Sonne. Es gibt keine echte Heilung ohne eine Veränderung in der Lebenseinstellung, des Seelenfriedens und des inneren Glücksgefühls.«*



Foto: © Alice Flores – www.wikipedia.de

Edward Bach

Abb. 1: Edward Bach (1886–1936)

Edward Bach (1886–1936) arbeitete nach seiner Approbation zum Arzt als Allgemeinarzt in London. Unzufrieden mit der damaligen orthodoxen Medizin begann er sich eingehend mit der Bakteriologie und der Homöopathie zu beschäftigen, bevor er das Konzept der Bach-Blüten-Therapie entdeckte und entwickelte. Im Rahmen seiner homöopathischen Studien entwickelte er sieben oral einzunehmende Vakzine, die sogenannten Bach-Nosoden, welche in den ärztlichen Kreisen damals auf große Zustimmung stießen. 1930 gab er seine florierende Praxis in London auf und widmete sich die letzten sechs Jahre seines Lebens der Suche nach einer einfacheren sowie natürlichen Heilmethode, welches sein Vermächtnis an uns ist. In diesem Sinne möchte ich in diesem Artikel die Anwendungsmöglichkeiten der Bach-Blüten, die Charakteristika der einzelnen Blüten und ihre Differenzierung allgemeinverständlich zusammenfassen – als Andenken an Edward Bach und als Ausdruck meiner Wertschätzung seines Pioniergeistes, seiner unerschütterlichen Hingabe und seines Erbes.

Die 38 Bach-Blüten

Bei der Beschreibung der Bach-Blüten werde ich mich aus Gründen der Einfachheit auf die wichtigsten Schlüssel Symptome konzentrieren. Nicht immer sind die Symptome vordergründig und klar erkennbar. Hier können kinesiologische Austestungsverfahren bei der Differenzialdiagnose hilfreich sein.

Selbst wenn das Konzept der Bach-Blüten ein überschaubares, relativ einfach anzuwendendes Konzept ist, empfiehlt sich vor der Anwendung eine gründliche Beschäftigung mit der entsprechenden Blüte. Quellenangaben und entsprechende Literaturhinweise finden Sie am Ende des Artikels.

Die Beschreibungen sind knapp gehalten, zum Teil plakativ, um eine grundlegende Idee der jeweiligen Blüte zu erhalten. Natürlich werden die Arzneien so weder in ihrer Tiefe erfasst, noch eingehend beschrieben. Daher bitte ich um Nachsicht und hoffe, dass die Beschreibungen Lust bereiten, sich mit der einen oder anderen Blüte intensiver zu befassen oder sie gar Ihren Patienten zu verschreiben.

1. Agrimony (Odermennig)

- »der Schauspieler«, wenn Unruhe und quälende Gedanken hinter einer scheinbar fröhlichen und sorglosen Fassade sorgsam verborgen sind
- »der Harmonie-Süchtige«, der gute Eindruck nach außen ist sehr wichtig
- immer in Bewegung und auf Unterhaltung/»Action« aus, unter Umständen Drogen-Abusus um den quälenden Gedanken zu entfliehen
- bagatellisiert seine Beschwerden oder überspielt diese, oft auch mit Witzen

2. Aspen (Espe oder Zitterpappel)

- »Angst-Blüte«, wenn unerklärliche und nicht greifbare Ängste belasten
- Furch vor irgendeinem (scheinbar) drohenden Unheil

- Alpträume, aus denen man panisch erwacht
- Verfolgungs-/Bestrafungsängste, Angst vor der Angst-Blüte
- bei Kindern: möchten nicht alleine sein oder alleine schlafen, Angst in der Dunkelheit

3. Beech (Rotbuche)

- der »Kritiker«/»Nörgler«/»Richter«, die Fehler anderer fallen einem sofort ins Auge
- Hang zur Pedanterie, Kleinlichkeit und Unnachgiebigkeit
- innere Anspannung und Härte, sich selbst (und damit anderen) gegenüber
- wenig Einfühlungsvermögen

4. Centaury (Tausendgüldenkraut)

- die »Gutmütige«, die leicht ausgenutzt wird und schlecht »nein« sagen kann
- schlechtes Durchsetzungsvermögen, willensschwach und servil bis unterwürfig
- Menschen, die mehr geben als sie haben, sich selbst dabei vergessen und dann leicht ermüdet, blass und erschöpft sind

5. Cerato (Bleiwurz oder Hornkraut)

- wenig Vertrauen in die eigene Intuition, die »ständig-um-Rat-Frager«

* Dieses Zitat wie alle folgenden Zitate von Edward Bach stammen aus: Mechthild Scheffer: *Bach Blütentherapie*. 12. Auflage Heinrich Hugendubel Verlag, München 1981. M. Scheffer ist eine der bekanntesten Bach-Blüten Expertinnen unserer Zeit. Ein wunderbares Buch mit schönen Beschreibungen der Blüten und ihrer Anwendung.



Abb. 1: Crab Apple (Holzapfel)

- legt viel Wert auf die Meinung anderer, lässt sich bei der Entscheidungsfindung leicht verunsichern und zweifelt schnell an der eben gefällten Entscheidung
- braucht viel Bestätigung von »Autoritäten«

6. Cherry Plum (Kirsch-Pflaume)

- ebenfalls eine »Angst-Blüte«, die sich vor allem im Inneren staut und äußerlich wenig nach außen preisgegeben wird oder nicht offensichtlich erkennbar ist
- Gefühl auf einem Pulverfass zu sitzen, extreme innere Anspannung und Verkrampfung
- plötzlich unkontrollierte Wutausbrüche; Angst davor, dass man gegen seinen Willen etwas Schreckliches anrichten wird

7. Chestnut Bud (Knospe der Rosskastanie)

- man macht immer wieder die gleichen Fehler, führt wiederholt die gleichen Auseinandersetzungen oder gerät in die gleichen Schwierigkeiten
- bei Lern-Blockaden, langsamen Lernern
- bei regelmäßig, periodisch auftretenden körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Hautausschläge, Migräne-Anfälle etc.

8. Chicory (Wegwarte)

- sehr fordernde Persönlichkeiten, die viel Aufmerksamkeit suchen
- versucht viel auf indirektem Wege zu erreichen
- Menschen, die sich leicht übergangen oder zurückgesetzt fühlen
- versinkt gern in Selbstmitleid

9. Clematis (weiße Waldrebe, Greisenbart)

- die »Tagträumer«, die gedankenverloren, zerstreut und oft unaufmerksam durchs Leben gehen
- Gefühl des »durch den Wind sein«, wirkt

oft verschlafen, flüchtet sich gern in Gedankenwelten (oder modern: Cyberwelten)

- schwaches Körperbewusstsein, blass, vitalitätsarm; braucht viel Schlaf und döst gern
- oft bei künstlerisch begabten feinfühligem Menschen, die Brot-Berufen nachgehen und ihre Kreativität dadurch nicht ausleben

10. Crab Apple (Holzapfel)

- die »Reinigungsblüte«; reinigt von äußeren Eindrücken
- die »Therapeuten-Blüte«, die von manchen Therapeuten gerne eingenommen wird, um sich energetisch zwischen den Sitzungen von den Patienten leichter abgrenzen und schützen zu können
- ausgeprägtes Gefühl für »seelische Hygiene« oder auch empfindlich gegen Unordnung im Außen
- eckelt sich leicht, zum Beispiel vor Hautausschlägen, Schweiß, Schmutz, Insekten – auch oft gepaart mit Ängstlichkeit
- verliert sich in Details und verliert dabei den roten Faden

11. Elm (Ulme)

- die »Macher«, die gerne und viel Verantwortung tragen und vorübergehend das Gefühl haben, dieser Aufgabe oder Verantwortung nicht mehr gewachsen zu sein
- Gefühl nicht die Kraft zu haben, um alles zu schaffen, was man schaffen möchte oder muss
- Erschöpfungsphasen bei sonst starken Persönlichkeiten
- zweifelt (vorübergehend) an seinen Fähigkeiten und an seiner Eignung für bestimmte Aufgaben

12. Gentian (Herbstenzian)

- der leicht entmutigte, skeptische Pessimist; die »Zweifler«
- Unsicherheit durch Mangel an Vertrauen
- bei Hindernissen leicht entmutigt oder enttäuscht; Rückschläge werfen einen total aus der Bahn
- bei Kindern: die durch schulische Misserfolge ängstlich und entmutigt sind

13. Gorse (Stechginster)

- vorherrschendes Gefühl des »es hat doch keinen Zweck mehr«, Hoffnungslosigkeit und Resignation, Gefühl tiefer Verzweiflung

- chronisch Kranke, die viele Behandlungen (erfolglos) ausprobiert haben und innerlich aufgeben oder müde geworden sind (lassen sich aber noch darauf ein, eine andere Behandlungsform auszuprobieren)

14. Heather (schottisches Heidekraut)

- die »bedürftigen Kleinkinder«, deren Gedanken vor allem um die eigenen Probleme und Beschwerden kreisen
- Mitmenschen, die unwillkürlich das Gespräch an sich reißen, um über sich zu sprechen
- »Drama-Queens oder -Kings«, die aus Mücken gern Elefanten machen

15. Holly (Stechpalme)

- die Blüte des Misstrauens und der Eifersucht, Neid- und Hassgefühle auf allen Ebenen
- fühlt sich häufig gekränkt oder verletzt, wittert hinter Vielem etwas Negatives oder fürchtet betrogen zu werden
- verhärtetes Herz: »Holly schützt uns vor allem, was nicht Liebe ist. Holly öffnet das Herz und verbindet uns mit der göttlichen Liebe.« (Edward Bach)

16. Honeysuckle (Geissblatt)

- Glorifizierung der Vergangenheit, Sehnsucht nach Vergangenem, lebt in seiner Erinnerungswelt
- in Trauerprozessen, wenn man über den Verlust eines geliebten Menschen nicht hinwegkommt und die Lebensenergie dadurch wie »eingefroren« ist
- unerfüllte Lebensträume oder verpasste Chancen, denen man nachtrauert (»hätte ich doch damals ...«)
- wenig im hier und jetzt, weil man zu sehr mit der Vergangenheit verstrickt ist
- »entfernt alles Bedauern und alle Sorgen der Vergangenheit aus dem Bewusstsein. Es neutralisiert Einflüsse, Wünsche und Sehnsüchte der Vergangenheit und bringt uns zurück in die Gegenwart.« (Edward Bach)

17. Hornbeam (Hainbuche)

- vorübergehende oder länger andauernde (mentale) Erschöpfung, Müdigkeit
- wenn der Alltag zu eingefahren ist, Ermüdung durch jahrzehntelange Routine
- Gefühl der Kraftlosigkeit, Trägheit und daher gerne Einsatz von Stimulantien wie zum Beispiel Kaffee, Kräftigungsmitteln etc. >



- in der Rekonvaleszenz, wenn man glaubt, nicht genügend Kraft zu haben, um wieder seiner Arbeit nachgehen zu können (obwohl die Kraft schon wieder da ist)

18. Impatiens (Drüsentragendes Springkraut)

- die »Blüte der Ungeduld und leichten Reizbarkeit«
- innere mentale Anspannung durch ein höheres inneres Tempo, zum Beispiel schnelles Sprechen, Agieren, Sprechen bis zur Erschöpfung
- Entscheidungen, die aus Mangel an Geduld *ad hoc* getroffen werden
- Menschen, die andere stets zur Eile antreiben

19. Larch (Lärche)

- die Blüte der Minderwertigkeitsgefühle, des mangelnden Vertrauens und der Komplexe
- grundsätzliche Erwartungshaltung, dass alles schief läuft oder es doch nicht klappt
- Gefühle der Nutzlosigkeit oder Machtlosigkeit
- Passivität oder falsche Bescheidenheit aus Mangel an Selbstvertrauen

20. Mimulus (gefleckte Gauklerblume)

- die Blüte der spezifischen Ängste, zum Beispiel Angst vor Dunkelheit, vor Unfällen, vor Krankheiten etc.
- empfindsame Mitmenschen, die überempfindlich reagieren auf zum Beispiel Lärm, Kälte, Hitze ...
- innere Anspannung durch Nervosität oder Ängstlichkeit
- fühlt sich schnell ausgelaugt unter Menschen

21. Mustard (wilder Senf)

- Blüte der Schwermut und des Welt-schmerzes
- plötzlich trübe, düstere Stimmung ohne speziellen Anlass, wie eine dunkle Wolke
- fühlt sich diesem Gefühl ausgeliefert, kann diese Zustände auch nicht überspielen
- Antriebsarmut, Reduzierung der Wahrnehmungsfähigkeit, Verlangsamung

22. Oak (Eiche)

- die Blüte der tapferen Kämpfer, die trotz Erschöpfung weitermachen
- Hang sich zu überarbeiten bis zum völligen ausgelaugt sein (aber jammert nicht!)

- bemüht sich seine Erschöpfung nicht nach außen zu zeigen
- verantwortungsbewusste Persönlichkeiten, die gern die Bürde anderer mittragen

23. Olive (Olivenbaum)

- die Blüte der totalen Erschöpfung nach lang andauernder Überforderung oder zehrenden Krankheitsphasen
- Erschöpfung durch die Pflege von kranken Angehörigen
- großes Bedürfnis nach Schlaf
- das Gefühl, das einem alles zu viel ist

24. Pine (Kiefer)

- Blüte der Selbstvorwürfe, der Schuldgefühle und der Mutlosigkeit
- Menschen, die sich permanent entschuldigen oder schnell ein schlechtes Gewissen haben
- übergewissenhaft und dadurch leicht gestresst
- Schwierigkeiten etwas anzunehmen, aus dem Glauben heraus es nicht wirklich verdient zu haben

25. Red Chestnut (Rote Kastanie)

- die Blüte der Sorge und Angst um andere
- Menschen, die sich den Kopf zerbrechen über die Nöte anderer
- überbesorgt um die Sicherheit anderer (hat keine Angst um sich selbst)

26. Rock Rose (gelbes Sonnenröschen)

- die Blüte bei Terror- oder Panikgefühlen
- wenn das Nervensystem total verrückt spielt, körperliche oder seelische Ausnahmezustände
- empfindlicher oder schmerzhafter Solarplexus
- Labilität, oft gepaart mit schnellem Herzklopfen oder feuchten Händen

27. Rock Water (Heilkräftige Quellen)

- die Perfektionisten, die starr und rigide werden durch übertriebene Idealvorstellungen
- asketische Lebensweise, versagt sich viel um den eigenen Idealen zu entsprechen
- wesentliche emotionale oder körperliche Bedürfnisse werden unterdrückt
- viele Stresserscheinungen im Körper

28. Scleranthus (einjähriger Knäuel)

- Unentschlossenheit, Sprunghaftigkeit, Ruhelosigkeit
- extreme Stimmungsschwankungen, gedankliches hin und her gerissen sein



Abb. 2: *Mimulus* (Gefleckte Gauklerblume)



Abb. 3: *Star of Bethlehem* (Doldiger Milchstern)

- zerfahrene oder ruckartige Bewegungen des Körpers
- Mangel an Konzentrationsfähigkeit, springt in Gesprächen von einem Thema zum nächsten

29. Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern)

- der Seelenröster nach Schicksalsschlägen, Traumen, Schock (können auch länger zurückliegen)
- unangenehme zurückliegende Ereignisse können nur mühsam bewältigt werden
- unangenehme Gefühle klingen lange nach

30. Sweet Chestnut (Edelkastanie)

- die Blüte der »dunklen Nacht der Seele«, tiefste Verzweiflung, Gefühl der Ausweglosigkeit und der Hoffnungslosigkeit
- Grenzsituationen, mit Gefühlen innerer Leere, Isolation und Verlorenheit
- seelische Ausnahmezustände

31. Vervain (Eisenkraut)

- die Fanatiker, die aus Übereifer Raubbau mit ihren Kräften treiben
- reagiert sehr empfindlich auf Ungerechtigkeiten jeglicher Art



- sehr idealistische, impulsive oder missionarische Menschen
- nervöse drahtige Typen, die schnell sprechen und sich schnell bewegen

32. Vine (Weinrebe)

- die kleinen Tyrannen, die gerne dominieren und immer Recht haben möchten
- innere Unnachgiebigkeit führt zu extremer inneren Anspannung und sogar zu körperlichen Schmerzen
- Menschen, die Schwierigkeiten haben zu gehorchen oder Befehle entgegenzunehmen
- Menschen mit sehr starker Ich-Kraft

33. Walnut (Walnuss)

- die Blüte für entscheidende Phasen des Neubeginns im Leben zum Beispiel Berufswechsel, Scheidung, Pensionierung, Umzug etc.
- in entscheidenden hormonellen Wandlungsphasen wie zum Beispiel Pubertät, Schwangerschaft, Menopause

34. Water Violet (Sumpfwasserfeder)

- großes Bedürfnis nach Rückzug »my home is my castle«
- oft gesuchte Ratgeber oder »seelische Müllleimer«
- Gefühle der Isolation gegenüber Mitmenschen, innere Reserviertheit
- es fällt schwer, unbefangen auf Mitmenschen zuzugehen

35. White Chestnut (Roskastanie)

- hartnäckige Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf, permanente innere Selbstgespräche
- Schlaflosigkeit wegen Gedankenandrang
- unerwünschte Gedanken oder Bilder drängen sich permanent ins Bewusstsein

36. Wild Oat (Waldtresse)

- Blüte der Unzufriedenheit, Frustration oder Langeweile
- unpassende berufliche oder private Verhältnisse
- unklare Zielvorstellungen, Phasen der Orientierungslosigkeit im Leben

37. Wild Rose (Heckenrose)

- Gefühl der Resignation und Teilnahmslosigkeit herrscht vor
- energielose Menschen, die mit matter oder monotoner Stimme sprechen
- fatalistische Einstellung zu den Geschehnissen

38. Willow (Weide)

- die Blüte der Verbitterung und des Grolls, »Opfer des Schicksals«
- fühlt sich vom Leben betrogen; macht ständig andere für seine Probleme oder seine Lage verantwortlich
- es wird grundsätzlich die negative Seite der Dinge betont
- Neid und Missgunst

39. Rescue Remedy – der bewährte Notfallhelfer in Form von Tropfen, einer Salbe oder Bonbons

Mischung aus folgenden Blüten: Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem

Einsatzmöglichkeiten und Dosierung der Bach-Blüten

Die Bach-Blüten sind vor allem Helfer auf der geistigen-seelischen Sphäre, um unser Herz beziehungsweise unseren Geist zu öffnen. Sie können wunderbar mit anderen naturheilkundlichen Verfahren kombiniert werden oder begleitend bei einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden. Gerade in sensiblen Phasen, wie zum Beispiel in der Schwangerschaft oder bei kleinen Kindern, freue ich mich über diese sanften Helfer, die arm an Nebenwirkungen oder starken Erstreaktionen sind. Ich habe es in der Praxis bisher sehr selten erlebt, dass Patienten starke Erstreaktionen durch die Bach-Blüten-Therapie entwickelt haben, aber auch das kommt vor. In der Regel bekomme ich Rückmeldungen dieser Art: »Ich weiß nicht ob es an den Bach-Blüten liegt, aber irgendwie fühle ich mich besser/wohler/leichter/hoffnungsfroher etc.«

Die Bach-Blüten-Therapie wirkt sehr subtil und ist sicherlich mehr für die feinspürigen sensiblen Zeitgenossen geeignet. Hier jedoch kann sie manchmal wirklich Wunder wirken.

Von einer späten Einnahme der Tropfen am Abend rate ich gerne ab, da viele mit lebhaften Träumen oder gar Schlaflosigkeit reagieren.

Die beiden klassischen Methoden der Bach-Blüten-Anwendung

1. Anwendung direkt aus der Einnahmeflasche (30ml Tropfpipettflaschen): je-

weils 3–6 Tropfen von jeder ausgewählten Bach-Blüte in das Tropfpipettenfläschchen geben, mit stillem Wasser füllen und dann ca. $\frac{1}{4}$ der Flasche mit Alkohol füllen (bei Schwangeren oder Kindern den Alkohol weglassen). Diese Mischung wird circa 3–4 x tgl. direkt auf die Zunge gegeben. Ich empfehle bei jeder Einnahme eine halbe Pipette in den Mund zu geben und diese ein wenig zu »kauen«.

2. Anwendung im Wasserglas: 2 Tropfen von jeder ausgewählten Bach-Blüte in ein Glas Wasser geben, dann über den Tag verteilt in kleinen Schlucken aus dem Glas trinken.

In akuten Situationen wird in der Regel die entsprechende Mischung 3–7 Tage eingenommen. In länger andauernden belastenden Situationen kann eine Mischung bis zu 3 Wochen eingenommen werden. In der Regel braucht es nach dieser Zeit eine neue Mischung falls Beschwerden persistieren.

Literatur/Quellen

Scheffer M. Bach Blütentherapie. 12. Auflage Heinrich Hugendubel Verlag, München 1981

<https://www.bach-bluetentherapie.de> (Website von Mechthild Scheffers Institut)

Scheffer M, Stori W-D. Das Heilgeheimnis der Bach-Blüten. Heyne Verlag 4. Auflage 1995



Verfasserin

Feryal Genc
Heilpraktikerin
Mergenthauer Weg 12
86316 Friedberg
E-Mail:

f.genc@ganzheitlichemedizin-friedberg.de
www.ganzheitlichemedizin-friedberg.de