



Naturapotheke

Bach-Blütentherapie

✍ Peter Brechbühl 📷 Hänseler AG

Die Bach-Blütentherapie kann zur Verbesserung der seelischen Harmonie, Entfaltung und Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit, sowie zur Erhöhung der Widerstandskraft bei seelisch bedingten Belastungen helfen – mittels sanfter Energie heimischer Heilpflanzen.

«Das grösste Geschenk, das man einem anderen tun kann, ist, selbst glücklich und voller Hoffnung zu sein, denn so zieht man ihn aus seiner Niedergeschlagenheit empor».

Dr. E. Bach



Dr. Edward Bach (1886 – 1936) war ein renommierter Forscher, Bakteriologe und praktizierender Arzt in der Londoner Harley Street. Er war überzeugt, dass die Ursachen für eine Vielzahl von Beschwerden in einem gestörten seelischen Gleichgewicht liegen und dass bestimmte Pflanzen die Kraft haben, genau dieses Gleichgewicht zu beeinflussen. Er definierte 38 grundlegende negative Gefühlszustände und entwickelte 38 damit korrespondierende Blütenessenzen aus wildwachsenden Pflanzen der Region. Dies war die Geburtsstunde der Bach-Blütentherapie. Die Bach-Blütentherapie dient dazu, mit den «negativen Seelenzuständen der menschlichen Natur» – wie zum Beispiel Ungeduld, Kleinmütigkeit, Angst, Unsicherheit, Eifersucht – konstruktiv umgehen zu lernen und wieder Anschluss an die eigenen seelischen Selbstheilungskräfte zu finden; zur grösstmöglichen Entfaltung und Stabilität der eigenen Persönlichkeit. Die Wirkungen der Bach-Blüten können nicht in direkten Zusammenhang mit körperlichen Krankheitssymptomen gebracht werden, sie dienen vielmehr der seelischen Gesundheitsvorsorge, sowie zur sanften Korrektur seelischer Ungleichgewichte und

als Hilfe bei traumatischen, seelischen Erlebnissen.

MECHTHILD SCHEFFER ZU GESUNDHEIT UND KRANKHEIT:

«Inneres Glücksgefühl und körperliche Gesundheit entstehen, wenn der Lebensplan von der Persönlichkeit erkannt und im Einklang mit den geistigen Gesetzen verwirklicht wird, denn dann kann kosmische Energie ohne Stockungen und Stauungen durch die verschiedenen Daseinsebenen fliessen. Krankheit entsteht, wenn die Persönlichkeit nicht im Einklang mit der Führung des höheren Selbst handelt, deren Botschaften nicht wahrnimmt, missdeutet oder nicht wahrhaben möchte. Durch diese Kommunikationsstörungen mit dem höheren Selbst wird kosmische Energie verzerrt, was dann dazu führt, dass statt Tugenden Mängel ausgebildet werden.»

Mit Bach-Blütentherapie geht die Heilkunst aus der Domäne rein physischer Behandlungsmethoden des Körpers weiter zu spirituellem und mentalem Heilen. Durch Wiederherstellung der Harmonie zwischen Seele und Gemüt soll sich die Grundursache der Krankheit vermindern und auch jene physischen Mittel zulassen, die vielleicht notwendig sind um die Heilung des Körpers zu vervollständigen.

Zur Übersicht lassen sich die 38 Bachblüten-Pflanzen in 7 psychisch bedingte, vereinfachte Krankheitsbilder einteilen. Wir nennen untenstehend die dazu gehörenden Bach-Blütenpflanzen mit ihrem englischen und deutschen Namen, den entsprechenden Nummern, ihren Auswahlkriterien, sowie (kursiv gedruckt) der zu erzielenden Verbesserung der Psyche des Patienten.

ISOLATION

Nr. 14. Heather (Heidekraut) Selbstbezogen, völlig mit sich selbst beschäftigt, braucht viel «Publikum», das «bedürftige Kleinkind». Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen.

Nr. 18. Impatiens (Springkraut) Ungeduldig, leicht gereizt, zeigt überschießende Reaktionen. Verständnis und Geduld

Nr. 34. Water Violet (Sumpfwasserfeder) Zieht sich innerlich zurück, isoliertes Überlegenheitsgefühl. Demut, Weisheit, «Miteinander-Gefühl».

BEFÜRCHTUNGEN

Nr. 2. Aspen (Zitterpappel) Vage Ängste, dunkle Vorahnungen. Souveränität im Umgang mit subtilen Bewusstseinssebenen.

Nr. 6. Cherry Plum (Kirschlorbelle) Unbeherrschte Temperamentsausbrüche, Angst vor seelischen Kurzschlussreaktionen. Gelassenheit in spannungserzeugenden Situationen.

Nr. 20. Mimulus (gefleckte Gauklerblume) Schüchtern, furchtsam, viele kleine Ängstlichkeiten. Tapferkeit in furchterregenden Situationen.

Nr. 25. Red Chestnut (Rote Kastanie) Mehr Sorge um das Wohlergehen anderer Menschen als um das eigene. Mitgefühl unter Wahrung der eigenen Persönlichkeit.

VERUNSICHERUNG

Nr. 5. Cerato (Bleiwurz) Zu wenig Vertrauen in die eigene Meinung. Intuition, Annehmen der inneren Führung.

Nr. 12. Gentian (Herbststanzian) Skeptisch, zweifelnd, pessimistisch, leicht entmutigt. Positive Erwartungshaltung, innere Zuversicht.

Nr. 13. Gorse (Stechginster) Resigniert, ohne Hoffnung, «es hat doch keinen Zweck mehr». Hoffnung und Mut in schwierigen Lebenssituationen.

Nr. 17. Hornbeam (Weissbuche) Fühlt sich zu schwach für tägliche Pflichten, schafft es dann doch. Seelische Spannkraft, Geistige Frische und Tatkraft.

«Lasst euch nicht durch die Einfachheit der Methode von ihrem Gebrauch abhalten, denn je weiter eure Forschungen voranschreiten, umso mehr wird sich die Einfachheit aller Schöpfung erschliessen».

Dr. E. Bach

Nr. 28. Scleranthus (Einjähriger Knäuel)

Unschlüssig, sprunghaft, unausgeglichen, schnell wechselnde Stimmung und Meinung. Ausgeglichenheit, innere Standfestigkeit, Entscheidungskraft.

Nr. 36. Wild Oat (Waldtresse)

Unklare Zielvorstellungen, innerlich unzufrieden, Lebensaufgabe unklar. Innere Konsequenz, Klarheit in Zielvorstellungen.

MANGELHAFTES GEGENWARTSBEWUSSTSEIN

Nr. 7. Chestnut Bud (Knospe der Roskastanie)

Wiederholt immer die gleichen Fehler, kann Erfahrungen nicht wirklich verarbeiten und daraus lernen. Lernfähigkeit, innere Flexibilität, Erfahrungen konstruktiv umsetzen.

Nr. 9. Clematis (Weisse Waldrebe)

Gedanken abwesend, kaum Aufmerksamkeit für Umfeld. Realitätsbewusstsein, zielgerichtete Kreativität im Schöpferischen.

Nr. 16. Honeysuckle (Geissblatt)

Sehnsucht nach Vergangenheit, Bedauern über Vergangenes, lebt nicht in der Gegenwart. Konstruktive Vergangenheitsbetrachtung, erkennen zeitloser Werte.

Nr. 21. Mustard (Wilder Senf)

Perioden tiefer Traurigkeit ohne erkennbare Ursache. Seelengröße, innere Freude.

Nr. 23. Olive (Olive)

Ausgelaugt und erschöpft, «alles ist zuviel». Stärkung, Erholung, Seelenfrieden.

Nr. 35. White Chestnut (Weisse Kastanie)

Nicht loszuwerdende Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf. Geistige Ruhe, Gedankenklarheit.

Nr. 37. Wild Rose (Heckenrose)

Apathisch, teilnahmslos, innere Kapitulation. Lebendiges Interesse am Leben, Innere Motiviertheit.



DEFIZITE UND GRENZGEFÜHLE

Nr. 10. Crab Apple (Holzapfel)	Fühlt sich innerlich oder äusserlich beschmutzt, unrein oder infiziert, Detailkrämer. Sinn für höhere Ordnung.
Nr. 11. Elm (Ulme)	Gefühl seiner Aufgabe und Verantwortung nicht gewachsen zu sein. Selbstbewusstsein und Verantwortungsfähigkeit bei realitäts-gerechter Einschätzung.
Nr. 19. Larch (Lärche)	Minderwertigkeitskomplexe, Erwartung von Fehlschlägen durch Mangel an Selbstvertrauen. Selbstvertrauen, gesundes Selbstwertgefühl.
Nr. 22. Oak (Eiche)	Niedergeschlagener und erschöpfter Kämpfer, der tapfer weitermacht und nie aufgibt. Kraft und Ausdauer, dabei erkennen der Eigenen Grenzen.
Nr. 24. Pine (Schottische Kiefer)	Macht sich Vorwürfe, hat Schuldgefühle. Sich annehmen können wie man ist, realistisches Gefühl für Verantwortlichkeiten.
Nr. 29. Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern)	Seelische oder körperliche Erschütterung nicht verkraftet, «Seelentröster». Feinsinnigkeit, Durchlässigkeit in der Erlebnisverarbeitung.
Nr. 38. Willow (Gelbe Weide)	Verbittert, grollt und fühlt sich als «Opfer des Schicksals». Eigenverantwortlichkeit, konstruktives Denken.
MAN WILL ZU VIEL	
Nr. 3. Beech (Rotbuche)	Verurteilt andere ohne jedes Mitgefühl, ist unkritisch und intolerant. Toleranz bei geistigem Scharfblick.
Nr. 8. Chicory (Wegwarte)	Erwartet von seiner Umgebung volle Zuneigung, Besitzergreifende Persönlichkeits-haltung. Mütterlichkeit, bedingungslose Liebe.
Nr. 27. Rockwater (Heilkräftiges Quellwasser)	Zu hart zu sich selbst, hat strenge oder starre Ansichten, unterdrückt vitale Bedürfnisse. Offenheit gegenüber Erfahrungen und vitalen Bedürfnissen, innere Freiheit.
Nr. 30. Sweet Chestnut (Edelkastanie)	Glaubt die Grenze dessen, was ein Mensch ertragen kann sei nun erreicht, innere Ausweglosigkeit. Selbstfindung, Erkenntnis des «Willens über uns».
Nr. 31. Vervain (Eisenkraut)	Treibt Raubbau an seine Kräften im Übereifer für eine gute Sache, reizbar bis fanatisch. Bewusst gelenkte Inspirationskraft.
Nr. 32. Vine (Weinrebe)	Starke, dominierende Persönlichkeit, ehrgeizig, will unbedingt seinen Willen durchsetzen. Führungstalent, natürliche Autorität, gesunder Ehrgeiz.

«Wir können unsere Gesundheit daran messen, wie glücklich wir sind, und anhand unseres Glücksempfindens können wir erkennen, dass wir den Geboten unserer Seele Folge leisten.»

Dr. E. Bach

GEGENÜBER EINFLÜSSEN ZU EMPFINDLICH

Nr. 1. Agrimony (Odermennig)	Versucht quälende Gedanken und innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen. Kommunikationsfähigkeit, Optimismus.
Nr. 4. Centaury (Tausendgüldenkraut)	Kann nicht nein sagen, schwacher Eigenwille, Überreaktion auf die Wünsche anderer. Selbstbestimmung, Individualisierung.
Nr. 15. Holly (Stechpalme)	Gefühlsmässig irritiert, Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühl. Grossherzigkeit, allumfassende Liebe.
Nr. 33. Walnut (Walnuss)	Leicht zu verunsichern, Beeinflussbarkeit und Wankelmut während entscheidender Neubeginnphasen im Leben. Unbeirrbarkeit, «der Pionier, der sich selber treu bleibt».

RESCUE REMEDY - NOTFALL-HILFE

Nr. 39. Rescue Crème oder Tropfen	Durch Schock oder schockierende Erlebnisse aus dem Gleichgewicht, innere Anspannung weil Aufregendes bevorsteht.
-----------------------------------	--

♥ Unser Tipp

Geführte Kräuterwanderungen in Sigriswil durch Peter Brechbühl, Drogist HF.

Daten: 19. Mai / 16. Juni / 7. Juli 2016

ANMELDUNG: SIGRISWIL@THUNERSEE.CH
INFORMATION: WWW.THUNERSEE.CH