

Bach-Blüten – ein sanfter Weg zu innerer Harmonie



Bach-Blüten sind eine sanfte Methode zur Harmonisierung negativer Gefühle und Denkmuster. Nach dem Verständnis ihres Begründers Dr. Edward Bach liegen körperlichen Erkrankungen häufig seelische Disharmonien zugrunde. Eine nachhaltige Heilung ist aus dieser Sicht nur möglich, wenn belastende Emotionen und destruktive Glaubenssätze erkannt und verändert werden. Jedes seelische Potenzial besitzt zwei Pole, etwa Mut und Angst oder Liebe und Hass. Bach-Blüten sollen dabei unterstützen, wieder Zugang zur positiven Seite dieser Potenziale zu finden. Dies kann das emotionale Gleichgewicht fördern, den Geist klären und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Ängste, depressive Verstimmungen, Misstrauen und innere Spannungen können gemildert werden. Bach-Blüten gelten als gut zur Selbstanwendung geeignet, da sie als nebenwirkungsfrei und ohne bekannte Kontraindikationen beschrieben werden.

Wer war Dr. Edward Bach?

Dr. Edward Bach (1886–1936) war ein englischer Arzt, der in einfachen Verhältnissen aufwuchs und früh mit Krankheit und Leid konfrontiert wurde. Nach seinem Medizinstudium arbeitete er zunächst in der Unfallchirurgie, wechselte jedoch aufgrund seiner Sensibilität bald zur Bakteriologie und später in ein homöopathisches Krankenhaus. Dort vertiefte sich sein Interesse an Heilmethoden, die neben körperlichen Symptomen auch Gemütszustände berücksichtigten. 1920 eröffnete er eine Praxis in London. Aus eigener Erfahrung und der Beobachtung seiner Patienten war er überzeugt, dass Denken und Fühlen einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit haben. Auf der Suche nach einer einfachen, für alle Menschen zugänglichen Heilmethode gab er seine Praxis auf und begab sich auf eine jahrelange Wanderschaft.

Entdeckung der Blütenessenzen

Auf intuitive Weise identifizierte Dr. Bach während seiner Wanderungen 37 Pflanzen sowie eine heilkräftige Wasserquelle, mit denen er die grundlegenden seelischen Zustände des Menschen abgedeckt sah. Zur Erprobung der Wirkung nahm er Tautropfen von Blüten ein, denen er die energetische Information der Pflanze zuschrieb.

Herstellung der Bach-Blüten

Zur Herstellung der Blütenessenzen werden zwei Methoden angewandt:

Bei der Sonnenmethode werden frisch gepflückte Blüten, die im späten Frühjahr oder Sommer wachsen, in Quellwasser gelegt und mehrere Stunden dem Sonnenlicht ausgesetzt. Die so übertragene Information wird anschließend durch Alkohol konserviert.

Frühjahrsblüten werden nach der Kochmethode verarbeitet: Die Blüten werden etwa 30 Minuten in Quellwasser gekocht, anschließend gefiltert und ebenfalls mit Alkohol haltbar gemacht.

Die Blüten werden bis heute an ihren ursprünglichen Fundorten oder in firmeneigenen Gärten gesammelt und nach den Vorgaben Dr. Bachs verarbeitet.

Wirkungsweise der Bach-Blüten

Nach der Lehre Dr. Bachs wirkt jede Blüte auf einen bestimmten negativen Seelenzustand, indem sie dessen positiven Gegenpol stärkt. Wird ein Gefühl, ein Denkmuster oder ein Verhalten überwiegend in seiner destruktiven Form gelebt, sollen die entsprechenden Bach-Blüten das energetische System so unterstützen, dass wieder Zugang zur positiven Qualität entsteht. Auf diese Weise können innere Blockaden gelöst und belastende Muster transformiert werden.

Welche Seelenzustände können harmonisiert werden?

Bach-Blüten werden unter anderem eingesetzt bei Kopflastigkeit, negativen Gedanken, überhöhten Erwartungen, Schuldgefühlen, Ängsten, starkem Leistungsdruck, Erschöpfung, Verbitterung, Melancholie, geringem Selbstvertrauen, innerer Unruhe, Resignation, Verträumtheit und Sprunghaftigkeit.

Anwendungsgebiete

Bach-Blüten dienen der Förderung innerer Harmonie und der Verbindung mit den positiven Anteilen der eigenen Persönlichkeit. Ihr Einsatz ist sowohl begleitend als auch präventiv möglich, nicht erst bei manifesten körperlichen Beschwerden. Sie können Erwachsene, Kinder und auch Tiere unterstützen. Bei bestehenden körperlichen Erkrankungen oder seelischen Störungen ersetzen Bach-Blüten keine medizinische oder therapeutische Behandlung, sondern können begleitend eingesetzt werden.

Auswahl der passenden Blüten

Eine individuelle Mischung aus vier bis sechs Blüten kann nach einem ausführlichen Gespräch von Heilpraktikern oder naturheilkundlich orientierten Ärzten zusammengestellt werden. Zur Selbstanwendung stehen Fachliteratur und Blütenkarten zur Verfügung, die auch eine eigenständige intuitive Auswahl ermöglichen. Wer Bach-Blüten häufiger anwenden will, kauft sich am besten das gesamte Blüten-Set. Es ist unabhängig von dem Mindesthaltbarkeitsdatum, das aus rechtlichen Gründen angegeben werden muss, erfahrungsgemäß als alkoholische Lösung länger anwendbar. Zur Auswahl können die Blüten liegend im Halbkreis aufgereiht und die passenden Blüten mit geschlossenen Augen mit der Hand ausgewählt werden. Wer es vorzieht, die Auswahl durch Selbstreflexion zu treffen, tut das oder/und greift zu einem Fragebogen.

Herstellung und Einnahme

Für eine persönliche Mischung werden in eine braune 30-ml-Pipettenflasche etwa ein Viertel Obstessig oder Weinbrand gegeben und mit stillem Wasser aufgefüllt. Von jeder ausgewählten Blüte werden drei Tropfen hinzugefügt. Die Einnahme erfolgt in der Regel viermal täglich mit jeweils vier Tropfen, die kurz im Mund behalten werden. Bei Bedarf ist auch eine häufigere Einnahme möglich.

Notfalltropfen (Rescue Remedy)

Notfalltropfen sind eine bewährte Kombination aus fünf Bach-Blüten. Sie werden bei akuten Stresssituationen, Schock, Angst, Panik, Verletzungen oder nach Operationen eingesetzt zur seelischen Unterstützung eingesetzt.

Darreichungsformen

Neben den klassischen alkoholhaltigen Stockbottles sind Bach-Blüten heute auch als alkoholfreie Lösungen, Globuli oder Kapseln erhältlich.

Blütenessenzen aus anderen Ländern

In den Jahren nach der Entwicklung der Blüentherapie mit Essenzen aus England, wurden auch in anderen Ländern, z. B. in Kalifornien und Australien Pflanzen zur Harmonisierung von Seelenpotenzialen gefunden und als Blütenessenzen mit der gleichen Herstellungs- und Anwendungsweise verfügbar gemacht.

© Beate Helm, Foto: Jane (Adobe Stock)