

## Original Bach Blütentherapie

Aus Komplementärmedizin-Führer, Verlagshaus der Ärzte, Wien

### 1. Allgemeine Einführung

Neue Denkansätze der Ärzte für eine ganzheitliche Medizin verbinden sich zunehmend mit dem Streben vieler Patienten nach individuellen, möglichst natürlichen Heilweisen. Die rein somatisch orientierten Erklärungsmodelle und Therapien befriedigen vielfach weder Arzt noch Patient. Verschiedenste Ansätze aus der modernen psychosomatischen Forschung, aus Naturheilkunde, Homöopathie, traditionell chinesischer Medizin, Biokybernetik uvm. erweitern die diagnostisch-therapeutischen Konzepte. Deren Vielfalt und Komplexität führen allerdings auch zu einer gewissen Unüberschaubarkeit, verwirren und entmutigen den schulmedizinisch versierten Arzt. Zwischen ihm und seinem ursprünglichen Streben nach einer ganzheitlichen, individuellen Sicht der Medizin und nach natürlichen Arzneien stehen eine Unmenge von Fachliteratur, Ausbildungen und jahrelangen Einarbeitungszeiten in neue Therapieformen.

Gerade für diese Ärzte bietet die Bach Blütentherapie eine interessante Erweiterung ihres therapeutischen Spektrums an:

- sie stellt ein in sich geschlossenes System von (nur) 38 verschiedenen Heilmitteln dar,
- sie ist je nach Ausbildungsstand, stufenweise in jegliche Art von Praxis oder Klinik Tätigkeit integrierbar
- sie ist mit allen anderen schulmedizinischen oder komplementären Methoden kombinierbar,
- sie ist im besten Sinne einfach in Auswahl und Anwendung
- sie entspricht sehr den Bedürfnissen der Patienten nach ganzheitlicher Behandlung und biologischen Arzneien
- sie hilft auf die seelische Ebene gezielt einzugehen, ohne dass der Patient den oft abgelehnten Schritt zum Psychiater oder Psychotherapeuten machen muss
- und die Compliance der Patienten und die Therapieresultate sind erstaunlich gut.

Auch aus diesem Grund wird das Interesse der Ärzte an der Bach-Blütentherapie in den letzten Jahren immer größer, und die positiven Therapieerfahrungen in Allgemein- und Facharztpraxen bestärken diese Entwicklung.

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard, Universitäts-Frauenklinik Heidelberg, positioniert die Bach Blütentherapie z. B. zwischen der zeitintensiven Psychotherapie und den oft schwer zu erlernenden diversen Methoden der Naturheilverfahren. Besonders in den Bereichen der funktionellen Beschwerden, für die sich keine organische Ursache finden lässt, und der chronischen Krankheiten sieht sie die Anwendungsbereiche der Blütentherapie, die eine Lücke in der psychosomatischen Grundversorgung schließt und den Patienten auch Hilfe zur Selbsthilfe anbietet. „Mit der Blütentherapie wird nicht nur ein Medikament verabreicht, sondern es wird echte Heilkunst betrieben“ (zit. aus. Geleitwort in Original Bach Blütentherapie, Lehrbuch.).

dass die Blütentherapie mehr ist als eine der vielen Naturheilströmungen mit ganzheitlicher Ausrichtung, beweist vor allem auch die umfassende Medizin-Philosophie des Dr. Edward Bach, die sowohl den Arzt als auch den Patienten zu einer gemeinsamen Sinnsuche und zu einer Entwicklungschance vom Krank-Sein zum Heil-Werden führt und Bach die Anerkennung als einer der Väter der neuen, sanften Medizin bringt.

#### 1.1. Zum Werdegang des Entdeckers der Blütentherapie

Dr. Edward Bach (1886 -1936) arbeitete als Unfallchirurg, Pathologe, Bakteriologe und in einer Allgemeinpraxis in London bis er 1928 eigene medizinische Wege ging und sich der Erforschung wild wachsender Pflanzen widmete.

Geistig fühlte er sich sowohl Hahnemann und Paracelsus, als auch dem Naturverständnis seiner keltischen Ahnen verbunden. Seine Suche galt einer Weiterentwicklung des homöopathischen Gedankens und einfachen, reinen Arzneien aus der Pflanzenwelt. Sein Ziel war eine individuelle Behandlung des ganzen kranken Menschen, nicht nur eine „Symptom-Korrektur“. Erste Versuche einer auf den einzelnen Menschen und nicht auf das Krankheitssymptom ausgerichteten Therapie machte er bereits vorher mit der Entwicklung von Darmnosoden-Präparaten, die als Bach-Nosoden noch heute eingesetzt werden.

Später beschränkte er sich auf wenige (38) Arzneien, ausschließlich pflanzlicher Herkunft, mit einer harmonisierenden Wirkung auf die seelische Ebene, von welcher seinen Erkenntnissen nach jede Krankheit entspringt. Besonders wesentlich waren ihm die Aspekte der seelischen Gesundheitsvorsorge und der ärztlichen Begleitung mit der Haltung eines „liebvollen, verständnisvollen Freundes“.

Durch seine Überzeugung dass der Mensch für seinen Gesundheitszustand selbst verantwortlich ist, begann er auch bald seine Methode zu unterrichten und besonders die Vorsorgeaspekte als „Blüten für die Nöte des Alltags“ jedem Gesundheitsinteressierten ans Herz zu legen.

Da Heilung für ihn mit der Überwindung krankmachender seelischer Haltungen und mit der Entwicklung positiver Anlagen zu tun hat, ist als Therapieziel auch die maximal mögliche Entfaltung und Reifung der Persönlichkeit zu sehen und nicht nur das Freisein von Beschwerden.

Wir finden auf der psychologischen Ebene ähnliche Gedanken bei seinem Zeitgenossen C. G. Jung im Bild der Individuation (Selbstwerdung) oder in der Therapierichtung der Psychosynthese bei Piero Fiorucci's „Werde, was Du bist“.

Kurz nach der Entdeckung des letzten Blütenheilmittels beendete Bach knapp fünfzigjährig seinen Weg auf dieser Welt und hinterließ ein einfaches, aber zugleich hoch differenziertes System von feinstofflichen Arzneien, eine Reihe von Schriften, die im Buch „Blumen, die durch die Seele heilen“ und in den „Nachgelassenen Originalschriften“ zusammengefasst sind und eine ausgearbeitete Medizinphilosophie, die ihn für mich in eine Reihe mit Paracelsus, dem ersten Ganzheitsmediziner und Arzt-Philosophen in der Wendezeit der Renaissance, stellt.

## 1.2.Grundlagen der Original Bach-Blütentherapie

Aus naturheilkundlicher Sicht stellt sie eine "Ausleitungstherapie auf der seelischen Ebene" dar. Die Schwerpunkte der Anwendung liegen in der seelischen Gesundheitsvorsorge, der Psychosomatik, der begleitenden Mitbehandlung organischer Erkrankungen und in der „kleinen Psychotherapie“ für die Praxis zur Unterstützung bei der Bewältigung von Lebenskrisen.

Ein wesentliches Kriterium ist die Diagnostik ausschließlich nach seelischer Befindlichkeit. Einen Erklärungsansatz zur Wirkungsweise können wir am ehesten in der Informationskybernetik und in den Erkenntnissen der psychosomatischen und somatopsychischen Wechselwirkungen der Forschungsgebiete Neuro-Psycho-Immunologie und Neuro-Psycho-Endokrinologie sehen.

### Krankheit als Korrektiv

Der Beginn des Krankseins liegt für Bach auf der seelischen, charakterlichen Ebene und auch sinnhaftes Heilwerden setzt auf dieser Ebene an:

„Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv; ein Werkzeug, dessen sich unsere eigene Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen, um uns von größeren Irrtümern zurückzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten - und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.“ (Heile dich selbst, 1931). So radikal diese Gedanken manchem auch heute noch erscheinen mögen, so schlüssig sind sie, wenn man die Voraussetzungen versteht und akzeptiert, von denen Bach ausging.

#### Seelische Gesundheitsvorsorge

Vor allem das frühzeitige Erkennen dieser krankmachenden Muster (Psychogramme)\_war Bach ein großes Anliegen, um damit echte Vorsorge zu betreiben, und nicht erst bei körperlichen Symptomen hellhörig für die Botschaften und Signale der Seele zu werden.

#### Für die Diagnose sind körperliche Zustände unerheblich

Die Auswahl der Blütenessenzen richtet sich somit immer nach dem akuten psychischen Gesamtzustand des Patienten und nicht nach dem konkreten körperlichen Befund. Ein Mensch, der sich fürchtet, sollte z.B. die Bach-Blüte Mimulus einnehmen egal, ob er sich vor dem Zahnarzttermin, vor einer Operation oder vor einer Prüfung fürchtet.

#### Gesundheit ist Harmonie

Schon Paracelsus findet zu dieser einfachen Gleichung, die auch der Blütentherapie entspricht:

Gesundheit = Harmonie

Krankheit = Dis-Harmonie

Heilung = Re-Harmonisierung

Der Begriff der Harmonie bezieht sich auf alle Ebenen des menschlichen Wesens, das Bach mit zwei Komponenten beschreibt: die Persönlichkeit (die körperliche, energetische, emotionale, und mentale Ebene) und das Höhere Selbst (den transpersonalen Faktor). Der harmonische Idealzustand schließt auch die soziale Harmonie mit der Umwelt ein, wie wir es von der WHO -Definition für Gesundheit als somato-psycho-soziales Wohlbefinden kennen. (1.Fußnote)

( Als Fußnote hier ergänzen: Ähnlichkeiten zur Jung`schen Psychologie:

Auch C.G. Jung, der dem Gedankengut seines Zeitgenossen Bach sehr nahe steht, definiert den Menschen als Persönlichkeit und als Selbst oder Individuum. Im Begriff der Individuation drückt Jung den Prozess der Selbstfindung, des Weges zum eigenen Wesenskern aus. Er entdeckte auf der psychologischen Ebene die allgemeinemenschlichen Urbilder oder Archetypen, die Bach mit seinen Arzneien medizinisch-praktisch umsetzte. )

#### Die psychosomatische Kaskade

Dieses Wohlbefinden ist laut Bach gegeben, wenn die Persönlichkeit positiven Seelenmustern wie z.B. Selbstvertrauen, Gelassenheit, Zuversicht, Ausdauer, Entscheidungsfreudigkeit, Kommunikations- und Liebesfähigkeit etc. Ausdruck im Denken, Fühlen und Handeln verleiht. Bei einer Blockierung dieser positiven Informationsimpulse durch seelische Traumata, Schockerlebnisse, Verunsicherung, Abwehr gegen seelisches Wachstum lebt der Mensch statt dessen die negativen Gefühlsprogramme wie z.B. Unsicherheit, Unruhe, Hektik, Lieblosigkeit, Versagensängste, Schwäche, Zweifel, Ärger, Egoismus, Kritiksucht...

Wenn das begrenzte Bewusstsein der Persönlichkeit viele seelische Themen unerlöst lebt oder ausgrenzt, schafft es damit „Schattenbereiche“, die aus ihrem „Exil“ oft machtvoll über Körpersymptome ins Bewusstsein drängen.

Bleiben die negativen Stimmungsbilder durch längere Zeit bestehen, setzt ein Prozess ein, den ich als „psychosomatische Kaskade“ bezeichne:

ein gestörtes psychisches Wohlbefinden mit Anzeichen von

- Energiemangel

- Antriebs- und Lustlosigkeit
- Überforderungsgefühlen
- geringer Belastbarkeit
- Stressreaktionen
- Reizbarkeit und Launenhaftigkeit
- Ängstlichkeit
- Pessimismus etc.

kann zu funktionellen somatischen Störungen führen, wie z.B.

- Vegetative Dysregulation mit all ihren vielfältigen Befindensstörungen
- Hormonelle Dysbalancen
- Immunologische Störungen
- Schmerzzustände ohne fassbare somatische Ursache
- Störungen in den rhythmischen Systemen (Schlafstörungen, Unregelmäßigkeiten von Verdauungstätigkeit, Herz-Kreislauf...)

und nach einer gewissen Latenzzeit organisch fixierte Erkrankungen auslösen.

### „Ihr leidet an Euch selbst“

Der psychosomatischen Deduktion Viktor Frankl's „Was kränkt, macht krank“ können wir Edward Bach's klare Feststellung „Ihr leidet an Euch selbst“ hinzufügen. Blockaden seelischer Energien, Verdrängung, verzerrte Wahrnehmung oder ein überhaupt fehlender Zugang zu den eigenen Potentialen und Entwicklungsmöglichkeiten lassen ein seelisches Ungleichgewicht, eine Disharmonie entstehen.

### Eigenverantwortlichkeit und Krankheit als Chance

So wie Bach also die Ursache des Leidens im Menschen selbst begründet sieht, ruft er konsequenterweise auch zu einem eigenverantwortlichen „Heilt euch selbst“ auf.

„Um eine vollkommene Heilung von Krankheiten zu erreichen, kann es daher nicht genügen, lediglich auf den Körper zielende Therapien einzusetzen - wobei natürlich immer die derzeitig besten Methoden zur Anwendung kommen sollten - vielmehr sollte darüber hinaus jeder selbst sein Möglichstes tun, um die jeweilige Unzulänglichkeit aus seinem Charakter zu entfernen. Denn die vollkommene Heilung entsteht nur in unserem Inneren,..“ (Heile dich selbst, 1931).

Heilung bedeutet also Re-Harmonisierung, ein Integrieren fehlender Seiten, ein Transformieren = Erlösen von verzerrt, belastend, zerstörerisch, gebremst, unecht oder nur oberflächlich gelebten Seiten des eigenen Wesens. Jeder Mensch hat laut Bach die Aufgabe, nach der maximalen Entfaltung und Harmonisierung zu streben, so echt wie möglich „er selbst“ zu werden und diesem „Selbst- sein“ auch in seinem Leben Ausdruck zu verleihen. Somit kann auch jeder Mensch sein Leben eigenverantwortlich in die Hand nehmen und Krankheit als Chance entdecken, „Fehlendes“ zu integrieren.

### Der Arzt im Sinne Bachs

unterstützt den Selbsterkenntnisprozess durch natürliche, reine Heilmittel (Bach nannte sie die Frohnaturen der Pflanzenwelt „happy fellows of the plant world“) als Hilfe zur Selbsthilfe. Durch den Ausgleich und die Umwandlung negativer Stimmungen und Einstellungen sich selbst, den Mitmenschen und dem Leben gegenüber, hilft er dem Kranken den Kreislauf seelisches Trauma - Leiden - Befindensstörung - somatischer Befund zu durchbrechen. Wenn bereits ein körperliches Leiden eingetreten ist, kann durch das Bearbeiten der seelischen Auslöser eine Verbesserung des Gesamtzustandes erreicht oder falls eine restitutio ad integrum nicht mehr möglich ist, das Leben mit der Krankheit zumindest wesentlich erleichtert werden.

Diese konsequent ganzheitliche Sicht von Gesundheit, Krankheit und Heilung ist für Arzt und Patient allerdings immer nur soweit anwendbar, als das eigene Weltbild und die eigene Lebensphilosophie dies zulassen.

### 1.3. Diagnose und Auswahl der Bach- Blüten

Lege artis erfolgt die Auswahl der benötigten Bach-Blüten-Essenzen im diagnostisch-therapeutischen Gespräch. Die in diesem Erstgespräch gesetzten Impulse sind entscheidend für die Motivation zur Therapie und für den Heilerfolg unverzichtbar. Andere Auswahlverfahren wie Elektroakupunktur-Testung, Vega-Test, RAC, Kinesiologischer Muskeltest, Bioresonanz, Biotensor, etc. können bestenfalls ergänzend eingesetzt werden.

Auch standardisierte Zuordnungen wie z.B. die Entsprechung von Bach-Blüten und bestimmten Organen, Hautzonen, Meridianen, Zuordnungen nach einer fixen Organsprache, psychologische Entsprechungen zu Sternzeichen, können nur als Anregung dienen, müssen aber im Einzelfall individuell überprüft werden und sind nicht einfach unkritisch „nach Rezept“ zu verordnen. Für den noch nicht sehr versierten Blüten-Therapeuten stellen aber solche „Schienen“, Entsprechungsmodelle oder Zuordnungen eine Einstiegshilfe dar. Als „Übergangslösung“ sind sie auch durchaus in Ordnung, nur soll in diesem Fall der Weg nicht mit dem Ziel verwechselt werden.

### 1.4. Kombinierbarkeit mit anderen Methoden:

Einer der größten Vorteile der Blüentherapie ist ihre Kombinierbarkeit mit sowohl Schulmedizin als auch mit den meisten komplementären Verfahren. Durch das Ansetzen auf der seelischen Ebene kommt es gerade bei eher somatisch orientierten Therapien zu keinerlei störenden Wechselwirkungen sondern im Gegenteil meist zu kürzeren Therapiezeiten, besserer Therapieakzeptanz seitens der Patienten, Medikamentenreduktion und zu einer Senkung von Rezidivraten bei psychosomatisch Kranken durch das Bearbeiten von seelischen Krankheitsauslösern bzw. seelischen oder psychosozialen Heilungshindernissen.

Das Zusammenwirken der Bach Blüentherapie mit anderen Therapieformen (nach meiner eigenen fünfzehnjährigen Therapieerfahrung und aus Bach Blüentherapie - Lehrbuch für die Arzt- und Naturheilpraxis):

Akupunktur: viel versprechend; Vertiefung des individuellen psychischen Zugangs, der über die 5 Grundemotionen der TCM hinausreicht

Anthroposophische Medizin: gute Ergänzung

Atemtherapie: sehr empfehlenswert;

Chirurgische Eingriffe: sehr empfehlenswert, sowohl wegen der raschen Regeneration, verbesserten Wundheilung, Reduktion von Prämedikationen als auch um den ganzen kranken Menschen in der Krankenhaussituation zu unterstützen

Ernährungstherapien, Heilfasten: sehr gute Ergänzung da Reinigung auf verschiedenen Ebenen und Ansatz bei seelischen Wurzeln der Essstörungen

F.X. Mayr Intensivdiätetik: ausgezeichnet kombinierbar, sowohl für psychische Kurkrisen als auch für das Erhalten gesunder Essmuster in der Nachkurzeit

Hildegard-Medizin: günstig

Homöopathie: bei organotrop eingesetzten Homöopathika keine Einschränkungen, mit Hochpotenz-Homöopathie kombinierbar. Wegen möglicher Überschneidung der Wirkungen sollte aber möglichst nur über eine Methode im personotropen, seelischen Bereich therapiert werden, z.B. während einer laufenden Charaktertherapie mit Bach Blüten sind homöopathische Akutärzneien für somatische Symptome günstig, genauso wie umgekehrt bei

einer homöopathischen Konstitutionstherapie z.B. im Akutfall Rescue Remedy eingesetzt werden kann

Kneipp-Therapien: sehr empfehlenswert, besonders auch in der Kursituation

Kunsttherapien wie therapeutisches Malen, Tanz-, Musiktherapie: sehr gute Ergänzung, intensiviert die Auseinandersetzung mit den seelischen Konzepten

Magnetfeldtherapie: sehr gute Ergänzung

Manuelle Therapien: sehr empfehlenswert

Neuraltherapie: gute Ergänzung von somatischer und psychosomatischer Regulationstherapie

Orthomolekulare Medizin: sehr gute Ergänzung, da die besten Bausteine bei fehlendem seelischen Gleichgewicht nicht zur Heilung ausreichen und umgekehrt eine Harmonisierung seelischer Strukturen ohne die notwendigen materiellen Hilfsstoffe nicht zur körperlichen Gesundheit führen kann.

Phytotherapie: günstig, keine Wechselwirkungen

Psychopharmaka-Therapie: Wirkung der Bach Blüten u.U. vermindert, trotzdem oft sinnvolle Kombinationen möglich, vor allem bei langfristigen Therapien

Psychotherapie: optimale Ergänzung, Verkürzung der Therapiezeiten, Erhöhung der Therapiefähigkeit

Rehabilitationstherapien: sehr günstig zur Motivation und zum Bearbeiten von krankheitsauslösenden Lebensstilthemen

Schwangerschaftsbegleitende Therapien: ausgezeichnete Mono- oder Kombinationstherapie mit anderen Naturheilverfahren

Systemische Familientherapie: sehr gut; besonders bei psychosomatosozialer Problematik für mich unverzichtbar

## 2. Anwendungsbereiche der Bach-Blütentherapie

Die Indikationen für den Einsatz der Bach-Blüten sind so umfangreich, dass ihre Grenzen weniger in der Methode als im Interesse und Engagement der damit befassten Ärzte liegen.

### Bewährte Indikationen der Bach Blütentherapie:

- als unterstützende Begleittherapie bei der Behandlung seelischer und körperlicher Krankheiten
- als seelische Gesundheitsvorsorge
- zur Charakterentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung

### Selbstbehandlung mit Bach Blüten:

- besonders geeignet zur seelischen Gesundheitsvorsorge und
- zur Harmonisierung *akuter* seelischer Krisensituationen.

Die Grenze der Selbstbehandlung liegt in der Grenze der Selbsterkenntnis: die negativen Seelenzustände, die man an sich selbst nicht wahrnehmen kann, wird man auch in den Blütenbeschreibungen nicht wiederentdecken und damit die benötigten Blüten nicht herausfinden können. Für diese Bereiche der seelischen Landschaft braucht es den Therapeuten als Spiegel oder wie Bach selbst formuliert als liebevollen Freund, der auf die Blockaden und Entfaltungsmöglichkeiten hinweist.

Nicht empfohlen wird die Selbstbehandlung bei chronischen seelischen Problemen, da hier der nötige Abstand fehlt und auch nicht zur direkten Behandlung körperlicher Krankheiten.

### 2.1. Praktische Details zur Anwendung

1.) Zubereitung: die aktuell benötigten Bach-Blüten-Essenzen (maximal 5-6 einzelne Bach-Blüten) werden in einem Alkohol-Wasser Gemisch einnahmefertig verdünnt.

2.) Einnahmefrequenz:

der Patient nimmt täglich durchschnittlich 4x4 Tropfen der Bach-Blüten-Mischung auf die Zunge ein. Die Einnahmefrequenz kann problemlos nach individuellem Befinden erhöht oder gesenkt werden. Es gilt wie bei homöopathischen Arzneien die Regel - je akuter um so öfter.

3.) Einnahmedauer

für akute Zustände dauert die Einnahme Tage bis Wochen (hochakut oft auch nur Stunden), bei chronischen Zuständen und bei der Mitbehandlung körperlicher Symptome Wochen bis Monate, manchmal auch ca. ein Jahr bis zur Stabilisierung des seelischen und des Allgemeinzustandes auf einem zufrieden stellendem Niveau.

4.) Therapiekontrolle

je nach Zustandsbild durchschnittlich alle 3 -4 Wochen, bei Bedarf öfter (Akutsituation) oder seltener (bei chronischen Beschwerden)

5.) Therapieverlauf

In der Blütentherapie zeigen sich zwei Reaktionstypen auf die Ersteinnahme ( in den ersten 3 Wochen) bei der Therapie chronischer Zustände:

1. Der Positiv-Start: eine erstaunlich starke positive Veränderung des Allgemeinbefindens und oft auch eine plötzliche Reduktion körperlicher Beschwerden. Nach einigen Wochen fällt die Reaktionskurve etwas ab und der weitere Verlauf entspricht einem wellenförmigen Muster mit grundsätzlich steigender Tendenz, aber Schwankungen in der Intensität der Verbesserung.

2. Der Negativ-Start: entspricht einer homöopathischen Erstreaktion mit einer kurzfristigen, reversiblen Intensivierung seiner körperlichen oder seelischen Beschwerden, ähnlich wie wie es auch bei ausleitenden Therapien zu Beginn finden. Hier ist besonders die Begleitung des Patienten wichtig, damit es nicht zum Therapieabbruch kommt, sondern diese kurze Phase durch gestanden und danach die deutliche Verbesserung erlebt werden kann.

6.) Ursachen für Therapieblockaden

Natürlich stellt auch die Blüten-Therapie kein „Allheilmittel“ dar, das immer und bei jedem Patienten optimal wirkt. Therapieblockaden im Sinne eines Nicht-Ansprechens oder einer Stagnation nach recht erfolgreichem Therapiebeginn finden sich z.B. bei:

- nicht indikationsgemäßer Anwendung - wenn die Ursachen für die Beschwerden schwerpunktmäßig nicht auf der seelischen Ebene liegen
- bei „Übertherapie“ - wenn die Patienten gleichzeitig zu viele verschiedene Therapien in Anspruch nehmen und ihre Möglichkeit zur Verarbeitung der therapeutischen Reize überschritten wird
- bei seelischen Negativhaltungen, die das Befreien aus Krankheit massiv behindern ( starker Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Resignation, starke Schuldgefühle..)
- falls ein unbewusster Krankheitsgewinn vorliegt, das heißt die Vorteile des Krankseins ( Zuwendung, Entlastung, Fluchtmöglichkeit..) ein Loslassen von Symptomen verhindern
- wenn Patienten durch Dritte zu einer Therapie überredet werden, die nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie durch den ganzheitlichen Ansatz möglicherweise überfordert.
- ebenfalls wenn die Patienten zu Veränderungen im Lebensstil oder für entscheidende Entwicklungsschritte zur Zeit (noch) nicht bereit sind.

In diesem Zusammenhang muss auch immer bedacht werden, dass die Bach-Blüten als Katalysatoren wirken, das heißt natürliche Prozesse beschleunigen und erleichtern, dem Kranken als Werkzeuge dienen, ihm die Arbeit auf der seelischen Ebene aber nicht abnehmen

können. Wer die „Werkzeuge nicht in die Hand nimmt“, bei dem sind auch die erreichten Wirkungen nur eher oberflächlich und nicht von langer Dauer.

## 2.2. Stufenmodell für die Integration der Bach- Blüentherapie in den Praxisalltag:

- A. Standardanwendung von Rescue Remedy - Erste Hilfe-Tropfen
- B. Gehobener Standard: modifizierte Rescue-Mischungen, an die individuelle Situation des Patienten angepasst (z.B. Zahnarzt-Mischung, Kreissaal-Mischung, Schulangst-Mischung...)
- C. Für den anspruchsvollen, ganzheitlich denkenden Arzt: Bach-Blüentherapie als individuelle psychosomatisch -kausale Heilweise

### A. Rescue Remedy - Erste Hilfe -Tropfen

Mit seinem Notfallmittel schuf Dr. Bach das einzige fixe Kombinationspräparat, das für jeden Menschen in Stress- und Krisensituationen angewendet werden kann.

Rescue bewirkt eine rasche Re-Integration des psycho-energetischen Systems, emotionale Beruhigung und Entspannung, Stabilisierung bei Angst, Verkrampfung, Schreck- oder Schockerlebnissen. Auf der Körperebene fördert Rescue den Wundheilungsprozess bei Haut- und Schleimhautverletzungen, nach Extraktionen, Operationen und stumpfen Traumata mit Hämatombildung und reduziert Schwellungen und Entzündungsreaktionen nach Insektenstichen und Verbrennungen.

### Zusammensetzung von Rescue Remedy

- Star of Bethlehem (Ornithogalum Umbellatum / Doldiger Milchstern, die Schockblüte) - löst Gefühle von Schock, Lähmung, seelischer Verletzung („starr vor Schreck“)
- Rock Rose (Helanthenum Nummularium / Gelbes Sonnenröschen, die Panikblüte) - löst Panik und akute Angstzustände, auch bei vegetativer Begleitsymptomatik wie Tachykardie, Übelkeit, Bauchschmerz, Diarrhoe durch Angstreaktion, Schweißausbrüche, Zittern
- Impatiens (Glandulifera / Drüsenträgendes Springkraut, die Geduldsblüte) - löst starke nervöse Spannungszustände und -schmerzen, Hektik, Gereiztheit,
- Cherry Plum (Prunus Cerasifera / Kirsch-Pflaume, die Loslassblüte) - löst die Angst, die Kontrolle und Selbstbeherrschung zu verlieren („auszurasten“, „durchzudrehen“, vor Schmerz oder Angst den Verstand zu verlieren)
- Clematis (Clematis Vitalba / Weiße Waldrebe, die Tagträumerblüte) - hilft bei Kollapsneigung, drohende Ohnmacht, geistiger Abwesenheit, Konzentrationsmangel durch abschweifende Gedanken.

### Die häufigsten Anwendungsgebiete für Rescue in der Arztpraxis

- Emotionale Stress- Situationen
- Angst- und Panikzustände, auch „Arztspezifische Ängste“ ( Blutabnahme, Injektion...)
- Hypotonie mit Kollapsneigung,
- und körperliche Traumen jeglicher Art

Als Akutmittel wird Rescue Remedy immer nur kurzfristig - Stunden bis maximal Tage - eingesetzt.

### B. Modifizierte Rescue - Mischungen

Die Erste Hilfe-Tropfen gewinnen durch die Kombination mit 1-3 anderen Bach-Blüten-Essenzen eine individuelle Tönung. Sie sind dadurch dem seelischen Reaktions- und Empfindungsmuster des Patienten angepasst und ergänzen und präzisieren das eher allgemeinmenschliche Informationsmuster von Rescue.

### C. Bach-Blüentherapie als psychosomatisch -kausale Charaktertherapie

Sie entspricht dem ganzheitlich- individuellen Therapiekonzept Bach`s und wird natürlich im Zusammenhang mit der notwendigen somatischen Abklärung eingesetzt. Jegliche auf Körpersymptome bezogene Blüten-Therapie versteht sich als Begleittherapie zu den lege artis eingesetzten anderen Therapien aus Schulmedizin und den Regulationstherapien aus Natur- und Erfahrungsheilkunde.

### Indikationsbeispiele aus den einzelnen Fachbereichen:

#### Dermatologie

- Akne
- Akute und chronische Urticaria
- Alopezia areata durch Stress
- Chronische Allergien
- Herpes rezidivans
- Mitbehandlung von Neurodermitis
- Psoriasis

#### Frauenheilkunde:

- Adjuvant bei chronischen gynäkologischen Krankheitsbildern
- Erschöpfungszustände und Überlastungssyndrom junger Mütter
- Geburtsvorbereitung, Geburt, Wochenbett
- Infertilität ohne organische Ursachen
- Klimakterische Depressionen ( „Depression des leeren Nestes“)
- Klimakterisches Syndrom
- Midlife-Crisis mit gynäkologischen Symptomen (bei normalen Hormonspiegeln)
- PMS
- psychosomatische Beschwerden bei Partnerkonflikten
- therapieresistente chron.Schmerzzustände im gynäkologischen Raum
- Schwangerschaftsbegleitend bei seelischen Problemen
- seelische Belastungen nach Fehlgeburt oder Interruptio
- Sexuelle Störungen: adjuvant zur Sexualtherapie
- Somatisierung nach Missbrauch
- Zyklusstörungen

#### Geriatric und Altenpflege

- Chronische Schmerz- und Spannungszustände
- Involutionen Depression
- Mitbehandlung chronischer Leiden
- Soziale Adaptationsstörungen ( Umzug ins Heim, Tod des Partners...)
- Sterbebegleitung
- Unruhe- und Schlafstörungen
- unterstützende Therapie für die pflegenden Angehörigen
- Verweigerungssymptomatik
- Verwirrheitszustände

## Innere Medizin

sämtliche psychosomatische Krankheitsbilder, besonders:

- Atembeschwerden
- Cancerophobie
- chron. rezidivierende Entzündungen ( Cystitis, Gastritis..)
- Diffuse Schmerzzustände ohne organischen Befund
- Erschöpfungszustände
- Eßstörungen
- Herzängste
- Stressulcus
- Verdauungsstörungen

Weiters zur Linderung des Leidens an therapieresistenten oder sehr schweren Erkrankungen:

- Adjuvant für Tumorpatienten, besonders auch während der Chemotherapie und zur Nachsorge
- Autoimmunerkrankungen
- chron. rheumatischer Formenkreis
- Diabetiker
- Dialysepatienten

## Kinderheilkunde:

- Abstillproblematik
- Aggressives Verhalten
- Allergien
- Ängste
- Atembeschwerden
- Bauchschmerzen
- Beziehungsstörungen
- Enuresis nocturna
- Eß- und Verdauungsstörungen
- Hyperkinetisches Syndrom
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Körperliche und seelische Schockerlebnisse
- Legasthenie
- Lern - und Konzentrationsstörungen
- Missbrauchproblematik
- Neurodermitis
- Pubertätskrisen
- Schlafstörungen
- Soziale Anpassungsstörungen
- Stottern
- Suchtgefährdung
- Verhaltensauffälligkeit
- Zahnung

## Kurkliniken, Rehab-Zentren

- Essstörungen ( Übergewicht)

- rheumatische Erkrankungen
- Rehabilitation nach Verletzungen, Herzinfarkt

#### „Männermedizin“

Zunehmend mehr männliche Patienten nehmen die Blütentherapie für ihre spezifischen Probleme in Anspruch:

- Angst- und Überforderungszustände
- Cardialgie mit Herzängsten
- Chron. Stressbelastung
- Depressive Verstimmungen
- Gewichtsprobleme
- Kontaktstörungen
- Lebenskrisen nach Scheidung, Trennung oder Verlust des Arbeitsplatzes
- Leistungsabfall
- Midlife-Crisis
- Minderwertigkeitsgefühle und Versagensängste
- Motivationsverlust
- Muskuläre Verspannungszustände
- Partnerkrisen
- Pensionsschock
- Potenzprobleme
- Rehabilitation nach Herzinfarkt oä
- Schlafstörungen
- Stressulcus
- Suchtprobleme ( Alkohol, Nikotin, Tranquilizer, Aufputzmittel)

#### Psychotherapie und Psychiatrie

- Angstsyndrome
- Borderline-Störungen
- Depressive Störungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Suchtkrankheit

#### Zahnheilkunde

- Angst beim Zahnarzt
- chron. Entzündungen im Zahn- und Kieferhöhlenbereich
- Operative Eingriffe
- Parodontose (adjuvant)
- Psychosomatisches Zähneknirschen
- seelische Belastung durch langwierige Zahnregulierungen oder Zahnverlust
- Therapieverweigerung bei Kindern
- Zahnschmerzen ohne organisches Substrat

### 3. Bewertung aus ärztlicher Sicht

Die Blütentherapie stellt eine hochwirksame, nebenwirkungsfreie Methode dar, die mit einem vertretbaren Ausmaß an Ausbildung und Selbsterfahrung (siehe 4. Ausbildungsmöglichkeiten) in der täglichen Praxis einsetzbar ist.

Ihr Schwerpunkt liegt einerseits im Bereich der Psychosomatik, der funktionellen Störungen, der Befindlichkeitsstörungen und andererseits im weiten Feld der psychosozialen Belastungen und der Persönlichkeitsstörungen im weitesten Sinne.

Der für Arzt und Patient wohl befriedigendste Bereich ist darüber hinaus die Gesundheitsvorsorge auf der seelischen Ebene.

Auch die Begleithérapie Schwerstkranker ist ein sehr sinnvoller Anwendungsbereich zur Verbesserung der Lebensqualität im Sinne der Haltung Viktor Frankl's: "...wenn man den Kranken nicht leistungsfähig (=gesund) machen kann, so soll man ihn (zumindest) leidensfähig machen."

Für die immer aktueller werdende Lebensstilmedizin sind die Bach Blüten ebenfalls eine wertvolle Ergänzung, da sie den Patienten beim notwendigen Umdenken im Umgang mit der eigenen Gesundheit unterstützen können.

#### Praktische Medizinphilosophie:

Eine Beschäftigung mit den Grundlagen der Blütentherapie und mit der Philosophie und Psychologie Dr. Bach's erscheint mir für Ärzte und Therapeuten auf jeden Fall sinnvoll und hilfreich. Sie bereichert Tätigkeit jedes Arztes, auch wenn er nicht die Absicht hat, die Blütentherapie selbst in der Praxis anzuwenden. Denn Edward Bach gibt mit seinen ganzheitlichen Arbeitshypothesen zu Gesundheit, Krankheit und Heilung sehr konkrete Hilfestellungen für die Begleitung der Patienten und auch für den Selbstschutz des Arztes und seine eigene Psychohygiene im Praxisalltag. So bekommt die Heilkunst eine zutiefst menschliche und menschenfreundliche Ebene. Wenn dieser Zugang zum kranken Menschen gegeben ist, dann ist die Wahl der konkreten Therapieform nicht mehr das Wesentliche sondern einfach nur mehr der letzte Schritt für dieses individuelle Kranksein die bestmöglichen Lösungswege aufzuzeigen. Es entsteht sehr viel mehr Toleranz verschiedenen Methoden gegenüber, die sich je nach Wirksamkeit und persönlichem Zugang kombinieren lassen.

Bei der gegenwärtig herrschenden Methodenvielfalt begegnen wir ja oft Konkurrenzkämpfen unterschiedlicher Schulen und zwar nicht nur als Konfrontation zur Schulmedizin sondern vielfach auch der komplementären Richtungen untereinander. Gar nicht selten findet sich der (versteckte) Anspruch in einer bestimmten Technik das Allheilmittel gefunden zu haben und führt zu einem Methodenstreit, der oft auch eine gewisse Ratlosigkeit bei Kollegen und Patienten auslöst. Hier wirkt für mich der Bach'sche Ansatz sehr verbindend, in dem er nicht auf der Ebene des konkreten Tuns, der Therapiemethode stehenbleibt, sondern immer wieder zum Sinn für das Ganze zurückführt, den Menschen in seiner Vielschichtigkeit darstellt und damit auch Raum für die verschiedensten Therapieformen von ganz somatisch orientierten bis zu energetischen oder feinstofflichen seelischen Heilweisen schafft

#### Vorteile der Bach-Blütentherapie zusammengefasst aus der Sicht der Allgemeinmedizinerin mit ganzheitlicher Ausrichtung:

- Effektive, überschaubare Methode mit einem geschlossenen System von 38 Arzneien.
- Genaues Abstimmen auf das individuelle seelische Zustandsbild durch Kombination mehrerer Bach Blütenessenzen
- Kombinierbarkeit mit anderen komplementären Therapien und mit Schulmedizin (siehe Tabelle 1.5.)
- Ausgezeichnete Wirkungen und Verträglichkeit auch bei Kindern
- Nebenwirkungsfreiheit

- Keine Tendenzen zur Abhängigkeitsentwicklung, sondern Förderung der Autonomie und Eigenverantwortung des Patienten
- Sehr gute Compliance und Therapieakzeptanz der Patienten, auch durch die einfache Anwendung.
- Auch in der Kassenpraxis mit relativ geringem Zeitaufwand im Sinne einer "kleinen Psychotherapie" einsetzbar
- Erhöhung der Therapiefähigkeit und -bereitschaft sowohl für psychotherapeutische Interventionen als auch z.B. für Kuren, notwendige Operationen oder andere als belastend erlebte Therapien ( z.B. bei Krebspatienten, in der Rehabilitation...)
- Wesentlich leichtere Bewältigung chronischer Krankheiten, eingeschränkter Lebensbedingungen und schwerer psychosozialer Belastungen
- Verbesserung der Lebensqualität auch bei Schwerstkranken und Pflegefällen
- Entlastung des Familiensystems durch begleitende Behandlung und Unterstützung der pflegenden Angehörigen
- Reduktion von Langzeitmedikamenten (um 40-60 Prozent) bei längerer Begleittherapie (6-12 Monate) im Falle chronischer Krankheit möglich
- Seelische Auslöser von chronisch rezidivierenden Beschwerden sehr effizient erfaßbar und behandelbar
- Akute und sehr konkrete Hilfestellung in persönlichen Krisensituationen des Patienten.

Der Arzt hat für solche Fälle "therapeutische Werkzeuge" in der Hand, die es ihm ermöglichen über das empathische Zuhören und gutgemeinte Ratschläge hinauszugehen und sinnvoll, kausal zu helfen. Außerdem bringen die Bach Blüten durch die Impulse zur aktiven Auseinandersetzung und Meisterung von Lebenskrisen wesentlich mehr, als die üblicherweise oft in gewisser therapeutischer Hilflosigkeit zur "Überbrückung schwerer Zeiten" angewandten Sedativa oder Anxiolytika.

#### Grenzen der Blütentherapie:

Nach dem Konzept Bach`s bedeutet Heilung ein Wiederherstellen des seelischen und als Folge davon auch des körperlichen Gleichgewichtes und Wohlbefindens.

- Biologische Grenzen der Wirksamkeit: liegen somit naturgemäß in der biologischen Möglichkeit des Organismus zur Regeneration. Bei Organdestruktionen können auch von der Blütentherapie, wie von anderen, eher körperlich ansetzenden Regulationstherapien keine Wunder an physischer Wiederherstellung erwartet werden.
- Psychologische Grenzen der Wirksamkeit: zeigen sich in der individuellen Fähigkeit und Bereitschaft krankmachende oder Krankheitserhaltende emotionale Muster und Einstellungen zu erkennen und in gesündere Haltungen zu umzuwandeln.
- Auch bei sehr starken systemischen Belastungen ist oft ein Gesunden des "symptomtragenden" Individuums im schwer kranken Familiensystem nicht möglich. Zumindest nicht, ohne die anderen Teile des Systems mitzubehandeln -bei Kindern also z.B. die Eltern in die Therapie einzubeziehen.
- Und natürlich gilt die Grenze jeglicher Heilkunst, die im Schicksalhaften des Krankwerdens und nicht-mehr-Genesens liegt. Obwohl gerade auch hier, wenn es um das Annehmen und Bewältigen von Leid geht, die Bach Blüten in ärztlicher Hand eine sehr große Unterstützung geben können.

#### Risiken:

sind bei einer lege artis Anwendung keine bekannt. Problematisch könnte allerdings ein Überschreiten der Grenzen der Selbstmedikation durch die Patienten sein, wenn damit eine notwendige ärztliche oder psychotherapeutische Intervention verzögert wird. Vor solcher

unsachgemäßer Anwendung kann nur eine gute ärztliche Aufklärung über Möglichkeiten und Grenzen der Blüentherapie schützen, die natürlich eine professionelle Auseinandersetzung der Ärzteschaft mit dieser Therapie erfordert. Die Patienten müssen immer wieder darauf hingewiesen werden, dass die Blüentherapie auf keinen fall andere Therapien ausschließt, sondern im Gegenteil gerade durch ihr ausschließliches Ansetzen auf der psychischen Ebene im somatischen Bereich Ergänzungen durch die Regulationstherapien der Naturheilkunde und durch die Schulmedizin brauchen kann.

#### Wirkungsnachweise:

„Laßt Euch nicht durch die Einfachheit dieser Methode von ihrem Gebrauch abhalten, denn je weitere Eure Forschungen voranschreiten, umso mehr wird sich Euch die Einfachheit der ganzen Schöpfung erschließen.“(Bach)

#### Hypothese zur Wirkung der Bach Blüten aus naturheilkundlicher Sicht

Naturheilkundlich betrachtet könnte man die Bach-Blüentherapie als seelische Ausleitungs- und Umstimmungstherapie bezeichnen. Ähnlich wie physische Stoffwechselschlacken, also Rückstände falscher Ernährung, unser physisches Verdauungssystem belasten und krank machen, behindern seelische Stoffwechselschlacken („Psychotoxine“, „Seelengifte“) unseren seelischen Stoffwechsel bei der adäquaten Verarbeitung von Eindrücken und Reizimpulsen. Diese seelischen Stoffwechselschlacken werden durch Bach-Blüteneinnahme „weggeschmolzen“ oder transformiert. So wird eine seelische möglich und über die psychosomatische Koppelung im Limischen System ein Wiederanschluß an die seelischen und körperlichen Selbstheilungskräfte ausgelöst. Wir kennen diese in der Regulationsmedizin sehr gut als die „Autoregulationssysteme“ unseres Organismus und müssen dieses Prinzip nur - vielleicht schwieriger, weil ohne sichtbares und meßbares Substrat - auf die seelische Ebene übertragen.

Die Bach-Blütenessenzen wirken also als nichtmaterielle, subtile Impulsgeber oder Katalysatoren, die durch ihre reinen hochfrequenten Schwingungen das psychoenergetische Niveau des Menschen anheben und Impulse für die seelische Re-Harmonisierung geben.

Bach selbst drückt dies folgendermaßen aus: „Bestimmte wildwachsende Blumen, Büsche, Bäume höherer Ordnung haben durch ihre hohe Schwingung die Kraft unsere menschliche Schwingung zu erhöhen und Kanäle für die Botschaften unseres spirituellen Selbst zu öffnen und unsere Persönlichkeit mit den Tugenden, die wir nötig haben zu überfluten und dadurch die Charaktermängel auszuwaschen, die unsere Leiden verursachen.... 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 Krankheit hinwegschmilzt wie Schnee an der Sonne.“ ( „Ihr leidet an Euch selbst“, 1931)

#### Wirkungsnachweis mit Dunkelfeld-Mikroskopie

Ein interessanter Wirkungsnachweis im Sinne einer Therapiekontrolle gelang mit der Dunkelfeld-Mikroskopie: Patientenblut wurde vor und nach Blüteneinnahme in verschiedenen zeitlichen Abständen getestet und wies eine deutliche Verbesserung auf.

#### Wirksamkeitsstudien versus Sicherheit durch Therapieerfahrung

Schlussendlich wird die Sicherheit des Arztes in der Anwendung seiner Therapie immer von den eigenen Therapieergebnissen, seiner Eigenerfahrung mit der Einnahme und der Dimension seines medizinischen Weltbildes abhängen. Selbst unanfechtbare Wirksamkeitsstudien würden diejenigen, in deren medizinisches Paradigma keine feinstofflichen Arzneien oder medizinphilosophischen Konzepte passen, nicht überzeugen, noch würden solche Studien von den therapieerfahrenen Ärzten benötigt. Auch das mag einer

der Gründe sein, warum in diesem Bereich noch nicht sehr viel wissenschaftlich geforscht wurde.

Ein weiterer Grund liegt für mich auch in der Natur der Blüten-Therapie selbst: als völlig individuelle, auf die seelische Befindlichkeit dieses einen einzigartigen Menschen mit all ihren Wandlungsphasen ausgerichtete Heilweise kann sie schwer mit standardisierten Messdaten aufwarten. Da die Wirkebene auch primär auf der psychischen Ebene liegt, ist meiner Ansicht nach die Erfassung objektiverer Daten sogar noch schwieriger als bei den homöopathischen Arzneien.

Trotzdem kann ich mir Bereiche vorstellen, wo bei entsprechendem Engagement und gutem Willen der leitenden Ärzte noch am ehesten „standardisierbare Bedingungen“ herrschen und Vergleichsstudien interessant wären: in Unfallambulanzen, auf chirurgischen Stationen, in Zahnarztpraxen, Kreissälen oder Altenpflegeheimen, wo man z.B. den Einsatz von Rescue Remedy mit einer „Placebo-Kontrollgruppe“ testen könnte. Vielleicht lässt sich ein Kollege im beschriebenen beruflichen Umfeld anregen, eine Studie zu starten?!

### Ähnlichkeiten und Unterschiede zu anderen Therapieformen:

#### Homöopathie und Bach Blüentherapie:

##### Ähnlichkeiten:

- Die individuelle Sicht des kranken Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, das genaue Erfassen seiner Befindlichkeiten,
- Die Verwendung feinstofflicher Arzneien, die mit Informationsübertragung arbeiten, - Die individuelle Dosierung

##### Unterschiede:

- Die Diagnostik nur nach den seelischen Befindlichkeiten und aktuell auftretenden charakterlichen Eigenschaften, Körpersymptome werden für die Blütenauswahl nicht herangezogen.
- Die Wirkung der Blütenheilmittel setzt ausschließlich auf der psychischen Ebene an, körperliche Wirkungen werden als sekundär, als Folge der seelischen Verbesserungen verstanden. Medizinisch nachvollziehbar sind die somatischen Verbesserungen und Heilerfolge durch psychische Impulse über den Weg vom Limbischen System zu den Steuerzentralen des Hormon-, Immun- und vegetativen Nervensystems.
- Die Beschränkung auf pflanzliche Arzneien, auf wenige (38) Einzelmittel, die durch Kombination ca. 6 Millionen verschiedener Mischungen ergeben.
- Andere Zubereitungsart: Sonnenmethode und Kochmethode ( Details zur Zubereitung siehe in "38 Original Bach Blütenkonzentrate. Die speziellen Potenzierungsmethoden," von Weeks/Bullen).
- Keine Verschlimmerungsreaktionen bei zu langer Einnahme oder Auswahl nicht zutreffender Blütenessenzen.

#### Psychotherapie und Bach Blüentherapie:

##### Ähnlichkeiten:

- Das Ansetzen auf der seelischen Erlebnisebene,
- Der große Stellenwert der Begegnung im therapeutischen Gespräch,
  - a. Die Motivation zur autonomen Bewältigung von Lebenskrisen,

##### Unterschiede:

- Die Blüentherapie arbeitet im "Tagbau"- Stil d.h. ausgehend von der aktuellen seelischen Situation. Sie reagiert erst nach einer Stabilisierung des gegenwärtigen seelischen Zustandes auf tieferliegende seelische Themen, wenn diese für den Patienten aktuell werden.

- Die analytische psychotherapeutische Arbeit, die zu den tiefen Wurzeln vordringen will, dauert erfahrungsgemäß länger und ist für den Patienten oft wesentlich mühevoller und belastender.
- Durch die therapiebegleitende Einnahme der Bach Blüten werden die seelischen Negativreaktionen gemildert, auch deshalb, weil in der Gesprächsführung nach Bach von vorn herein die Potentiale, die positiven seelischen Seiten, die der Patient gerade zu entwickeln beginnt, im Vordergrund stehen.
- Der therapeutische Prozess wird oft wesentlich beschleunigt. Fachbehandler sprechen von einer Verkürzung der Therapiezeiten von mindestens 30%, tw. bis ca. 50%.
- Auch werden viele Patienten durch eine vorgezogene Blüentherapie oft erst therapiefähig für einen psychotherapeutischen Aufarbeitungsprozess.

#### Mögliche Verständnisprobleme bzgl. der Bach Blüentherapie:

##### • Die feinstoffliche Arznei

stellt für viele noch sehr am mechanistischen, auf Dosis-Wirkungs-Zusammenhängen aufgebauten medizinischen Weltbild Orientierte ein Problem dar. Schon bei den homöopathischen Arzneien kann die Idee: je höher die Potenz - das heißt, je höher der Informationsgehalt und je geringer der Inhalt an meßbarer Substanz - desto intensiver die Wirkung - schwer akzeptiert werden. Die Bach Blüten werden dann ebenfalls den homöopathischen "Placebo-Wässerchen" zugerechnet, da auch sie als Schwingungsarzneien über die Informations- und nicht über die Substanzebene wirken.

Einer Reduktion auf die in diesem Zusammenhang immer negativ gemeinte Placebo-Wirkung widerspricht allerdings die ausgezeichnete Reaktion von Babies und Kleinkindern und sogar von Haustieren, was sich in einem gesteigerten Interesse der Veterenärmediziner für die Blüentherapie zeigt.

#### Ein gedankliches Erklärungsmodell

für die Informationsübertragung durch wässrige Lösungen liegt in den Forschungen zur Stereokonfiguration des Wassers (die räumliche Anordnung der Wasserdipolmoleküle), die dreimensionale Netze bilden, auf Fremdstoffe mit einer Veränderung dieser Gitterstruktur reagieren und diese beibehalten, auch wenn das fremde Molekül nicht mehr vorhanden ist (durch Verdünnung oder auch durch homöopathische Potenzierung).

Durch das Colorplate-Verfahren, einer weiterentwickelten Form der Kirlian-Fotographie, wird versucht diese energetischen „Abdrücke“ im Wasser sichtbar zu machen. Außerdem dient es unter anderem auch zur Unterscheidung zwischen Original-Bach-Blüenessenzen und gleichnamigen „Blüten-Konzentraten“ mit anderen Informationsmustern.

Prof. Dr. Hermann Josef Schmidt, Universität Dortmund meint dazu: „...wie immer man die Person, das Wirken und die Entdeckungen Bach`s beurteilen mag: *das eine* sind die Blütenkonzentrate selbst und die beobachteten Effekte, ein anderes sind die Interpretationen usw., die faszinierend, irritierend, provozierend und vielleicht sogar verbesserungsfähig sein mögen...“

Und Paracelsus "...man muss den Körper der Pflanze gründlichst zerstören, um an die Essenz des Heilmittels heranzukommen, die von allem das Wirksamste, die Seele ist und das Arcanum, das große Geheimnis der heilenden Wirkung trägt...“

##### •Simplicity

Der Ansatz der "Einfachheit" in Diagnostik und Therapie kann als "Hausfrauenmedizin" mißverstanden werden, die für den universitären Mediziner zu banal ist und bestensfalls an die bemühte Gattin oder die sowie gerne mit den Patienten sprechende Ordinationshilfe delegiert wird. Die Haltung ist außerordentlich bedauerlich, da dadurch ein hoch effizientes Instrumentarium für die Mitbehandlung körperlicher oder psychischer Krankheiten aus der Hand des Arztes gegeben wird.

- Selbsthilfe mit Bach Blüten

Der Anwendung der Bach Blüten im Sinne von Selbsthilfe oder durch medizinische Laien muss aber auch unbedingt der Raum zugestanden werden, den Bach und die Erfahrungen der letzten 70 Jahre ihnen gegeben haben: wo es nicht um Krankheit sondern mehr um charakterliche Entwicklung, um ein Arbeiten mit den Schwächen der eigenen Persönlichkeit oder um das Bewältigen von seelischen Alltagskrisen geht, ist jeder einfühlsame und selbstkritische Mensch mit guter Kenntnis der einzelnen Blütenbilder durchaus in der Lage, die Blüten sinnvoll einzusetzen. Die Grenze der Selbstbehandlung ist in diesem Fall durch die Grenze der Selbsterkenntnis automatisch vorgegeben.

- Die Dominanz der seelischen Ebene über die körperliche

Nach Bach gibt es nicht psychosomatische Krankheiten und somatische Krankheiten, sondern es erkrankt immer das ganze Wesen Mensch - beginnend auf der seelischen Ebene und mit dem Absteigen der Krankheit auf den Schauplatz des Körpers. Damit muss auch der Heilungsansatz konsequent auf der Seelenebene erfolgen und in einer rein körperbezogene Behandlung sieht er mehr ein „Symptombeseitigen“, als ein Verstehen und Lösen der dahinterstehenden Ursachen. Auf der somatischen Ebene können wir dies gut nachvollziehen: wenn wir einem Gichtpatienten wohl sein Harnsäuresenkendes Präparat verschreiben, ihm aber nicht sagen, wie er seine Ernährung umstellen soll, wird sich an den Ursachen seines Leidens kaum etwas ändern, auch wenn die Symptome unterdrückt werden. Bach überträgt diese Haltung in den seelischen Bereich und spricht erst von Heilung, wenn die hinter den Symptomen stehenden seelischen Disharmonien, geistigen Missverständnisse und charakterlichen Fehlhaltungen bearbeitet sind. Die Aufgabe des Arztes wäre es, zu diesen Erkenntnisschritten anzuregen und die Eigenverantwortung des Patienten für seine Gesundheit zu fördern. Wie weit das mit der Konsequenz Bach`s möglich ist, hängt sehr stark vom persönlichen medizinischen Welt- und Menschenbild des Arztes selbst ab.

„Medice cura te ipsum!“

Wesentlich in der Arbeit mit der Bach Blüten-Therapie ist auch die Chance, die sie Ärzten und Therapeuten bietet für sich selbst etwas Heilsames zu tun.

Nach Bach ist „Der größte Gefallen, den man einem Menschen tun kann, ist es, selbst glücklich und hoffnungsvoll zu sein; denn damit zieht man ihn aus seiner Verzagtheit empor.“ Gerade bei den vielen Stressbelastungen des ärztlichen Alltages sollte diese Möglichkeit genutzt werden, die eigene Lebensqualität, Vitalität, Lebensfreude und vor allem die Motivation und Begeisterung für die Arbeit mit kranken Menschen wesentlich zu steigern.

Eigene seelische Negativmuster wie Nervosität und Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Zerstreutheit, Intoleranz gegenüber Patienten und Mitarbeitern, Abgrenzungsprobleme, Minderwertigkeitsgefühle, Abhängigkeit von Lob und Anerkennung, Sprachlosigkeit gegenüber den Patienten, fehlende Empathie, Ermüdung und Routinebelastung, Gefühllosigkeit und Desinteresse u.v.a.m. können sinnvoll bearbeitet werden

Die diagnostischen Fähigkeiten und die therapeutische Intuition kann gefördert und die eigenen seelischen Potentiale besser genutzt werden um wirksamer zu helfen und dabei auch als Mensch und Arzt glücklicher zu sein und dem archetypischen Idealbild entgegen zu wachsen, das den Heilberuf charakterisiert.

#### **4. Ausbildungsmöglichkeiten in Österreich**

Institut für Bach Blütentherapie, Forschung und Lehre" Mechthild Scheffer  
[www.bachblueten.at](http://www.bachblueten.at)

Literaturverzeichnis:

Bach, Dr., Edward, "Blumen, die durch die Seele heilen", München, Hugendubel Verlag, 14. Auflage, 1993

Bach, Dr., Edward, "Die nachgelassenen Originalschriften", München, Hugendubel Verlag, 1991

Scheffer, Mechthild, "Original Bach Blütentherapie für die Arzt- und Naturheilpraxis", Neckarsulm, Jungjohann Verlag, 1995

Scheffer, Mechthild, "Die Original Bach Blütentherapie", München, Hugendubel (Irisiana) Verlag, 1999

Scheffer, Mechthild / Storl, Wolf-Dieter, "Die Seelenpflanzen des Edward Bach", München, Hugendubel Verlag, 1992

Weeks, Nora, "Edward Bach, Entdecker der Blütentherapie, sein Leben, seine Erkenntnisse", Hugendubel Verlag, 1988

Weeks, Nora, Bullen, Victor, "38 Original Bach Blütenkonzentrate. Die speziellen Potenzierungsmethoden, Neckarsulm, Jungjohann Verlag, 1992

Blome, Dr., Götz, "Das neue Bach Blüten-Buch", Freiburg, Bauer Verlag, 1993

Dorsch, Dr., Robert, "Geschichten und Bilder aus dem Bach Blütengarten", Neckarsulm, Naturamed, 1995

**Winkler-Payer, Dr, Patricia: Bachblütentherapie – Ratgeberserie für Komplementärmedizin, Ärztekammerverlag**