

INFO – Bachblüten-Therapie



Geschichte der Bachblüten-Therapie

Die Bachblüten-Therapie geht auf den englischen Arzt Edward Bach (1886–1936) zurück, der Krankheit als Ausdruck einer Disharmonie zwischen Körper und Seele beschrieb. Bach definierte 38 Pflanzen, deren Kräfte den Gemütsbereich jedes Menschen beeinflussen sollen (z.B. Angst, ungenügendes Interesse am aktuellen Geschehen, Überempfindlichkeit gegen Einflüsse und Ideen oder übergroße Sorge).

Jede der von Bach ausgewählten Blütenpflanzen soll einen der archetypischen Seelenzustände korrigieren und dadurch das Bewusstsein harmonisieren.

Gewinnung der Bachblüten

Zumeist werden die sorgfältig gesammelten Pflanzen sofort nach dem Pflücken in eine Glasschale mit klarem Quellwasser gelegt und der Sonne ausgesetzt, bis die Blüten welken.

Anschließend wird das Wasser mit Alkohol versetzt. Die in den Pflanzen enthaltene „konzentrierte Information“ soll durch diese Vorgehensweise konserviert werden.

Aus den daraus gewonnenen Urinkturen werden anschließend durch starke Verdünnung die sogenannten Blütenessenzen hergestellt. Diese

sollen nach Bach bestimmte seelische Kräfte anregen und individuelle Blockierungen lösen.

Bach Rescue Tropfen

Neben den 38 Blütenessenzen entwickelte Bach auch eine als Notfalltropfen (rescue remedy, Nr. 39) bezeichnete Mischung aus den fünf Bach-Blüten Star of Bethlehem, Rock Rose, Clematis, Cherry Plum und Impatiens. Die Notfalltropfen werden bei seelischen Schockzuständen oder großer innerer Anspannung empfohlen. Sie sollten in keiner Hausapotheke fehlen.

Einsatzgebiete der Bachblüten-Therapie

Die Bachblütenessenzen wirken als nichtmaterielle subtile Impulsgeber. Sie vermitteln Informationen einer spezifischen Frequenz, welche die seelischen Selbstheilungskräfte individuell stimulieren (Scheffer, M.: Die Original Bachblütentherapie, S. 15, 2017). Die Bach-Blütentherapie wird bei psychischen Krisen, aber auch bei körperlichen Krankheiten angewendet. Die Bach-Blütentherapie behandelt körperliche Krankheiten also nicht direkt, sondern durch Impulse auf der Gefühls- und Willensebene.

Bachblüten in der Psychotherapie

Bachblüten fördern die innere Bereitschaft, Behandlungen zuzulassen und Motivation wieder anzufachen. Sie sind deshalb der ideale Begleiter für viele psychotherapeutische Heilungsprozesse. So zeigt nicht nur unsere Erfahrung sondern auch die zahlreicher anderer Psychotherapeuten, dass ihre Maßnahmen schneller zum Erfolg führen, wenn gleichzeitig Bachblüten eingenommen werden.

Bachblüten gelten als „seelische Entwicklungshelfer“ und unterstützen dabei,

destruktive Verhaltensmuster zu transformieren –
Ängstlichkeit in Mut, Zaghaftigkeit in Vertrauen
oder Entscheidungsschwäche in Entschlossenheit.



Wechsel- und Nebenwirkungen

Da Bachblüten rein subtile, feinstoffliche Impulsgeber und Begleiter sind, ist ihre Wirkung sehr sanft. Sie sind daher problemlos mit anderen Maßnahmen und Therapien kombinierbar. Nebenwirkungen, Überdosierung oder Gewöhnungseffekte sind nicht bekannt. Deshalb sind sie auch für Kinder, Schwangere und alte Menschen problemlos anwendbar.

Weiterführende Informationen

M. Scheffer: Die Original Bach-Blütentherapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen, 2017.

www.bach-bluetentherapie.de – Institut für Bach-Blütentherapie, Forschung und Lehre, Mechthild Scheffer, Hamburg: Bietet Hintergrundinformationen, Fachseminare und Buchempfehlungen.