



Leseprobe

Mechthild Scheffer

Die Original Bachblütentherapie – Neue Einblicke und Erfahrungswerte

Der zweite Teil des großen
Standardwerks

Bestellen Sie mit einem Klick für 45,00 €



Seiten: 432

Erscheinungstermin: 10. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Vieles, was Sie noch nicht über die Bachblüten wussten

Nie war das Konzept von Edward Bach aktueller und hilfreicher als in der heutigen Zeit. Die renommierte Expertin Mechthild Scheffer legt daher nun den zweiten Band ihres großen Standardwerks vor. Darin beleuchtet sie die Bedeutung der Bachblütentherapie für die seelische Gesundheitsvorsorge und für die Wiederherstellung der emotionalen Balance in diesen Zeiten großer Veränderungen.

Mit einer Fülle von wertvollen Informationen und Details bringt Mechthild Scheffer das gesamte theoretische und praktische Bachblütenwissen auf den neuesten Stand.

Bisher unveröffentlichte Entwicklungen, wie die Arbeit mit den Bachblüten-Spiralen, sowie sehr persönliche Erfahrungen der Autorin mit den einzelnen Blüten vermitteln auch erfahrenen Anwendern einen neuen, tieferen Zugang zu den Bachblüten. Aber auch Einsteiger werden dieses gut gegliederte und unterhaltsam geschriebene Werk gerne lesen.



Autor

Mechthild Scheffer

Mechthild Scheffer, internationale Fachautorität der Original Bachblütentherapie, führte das Werk von Dr. Edward Bach 1981 im deutschen Sprachraum ein. Seither wird die Original Bachblütentherapie von ihr systematisch in der Anwendung erweitert und ausgebaut. Jahrzehntlang fungierte Mechthild Scheffer als Repräsentantin des englischen Bach Centres in den deutschsprachigen Ländern. Sie gründete die Institute für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre in Hamburg, Wien und Zürich.

Scheffer

Die Original Bachblütentherapie

Neue Einblicke und Erfahrungswerte

Mechthild Scheffer

Die Original Bachblüten- therapie

Neue Einblicke
und Erfahrungswerte

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective canopy.

IRISIANA

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Wenn in diesem Buch von Diagnose, Patient, Therapie oder Heilung gesprochen wird, so sind diese Begriffe nicht immer im gesetzlichen Sinne zu verstehen.

Wir waren bemüht, die Rechteinhaber aller Zitate ausfindig zu machen. Sollten wir dabei unbeabsichtigt gegen bestehende Rechte verstoßen haben, bitten wir den Betroffenen, sich mit dem Verlag in Verbindung zu setzen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis

© Dr. Wolfgang Jan S. 39–45; © Simone Walter: S. 69; © Christine Schumann: S. 74–274 (Bachblüten-Fotografien); © Eva Tröbinger: S. 332; © Lukas Kaspar nach einer Vorlage von Eva Tröbinger: S. 336; © Hans Peter Kjer: S. 345; © Patricia Winkler-Payer: S. 389; © Julia Wagner: S. 413–416; © Verena Baumann: S. 422–423; © Luis Sloboda: S. 424–425

1. Auflage

© 2021 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Lektorat, Satz und Layout: Ulrike Müller-Kaspar, Langenlois
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie
Umschlagmotiv: © Sabrina Nagel
Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o., Ljubljana
Printed in Slovenia
ISBN: 978-3-424-15394-1

INHALT

Dank an meine Wegbegleiter	9
Kapitel 1: Die Medizin der Zukunft – Bachblütentherapie heute	11
»Wir blicken zurück und denken nach vorne«	12
»Vom Höheren Selbst zum Höheren Wir«	13
So ist dieses Buch aufgebaut.	13
Das ist neu in diesem Buch	14
Kapitel 2: Vier Jahrzehnte mit den Bachblüten – ein Interview	17
Kapitel 3: Zu den geistigen Grundlagen der Bachblütentherapie	31
Was ist die Bachblütentherapie? Definitionen aus unterschiedlicher Sicht	32
Fragen und Aspekte zur Wirkungsweise der Bachblüten	35
Wie kann man die Wirkung der Bachblüten sichtbar machen?	38
Dunkelfelddiagnostik oder Vitalblut-Untersuchung.	38
Kirlian-Diagnostik.	41
Zum Lebensplanmodell von Edward Bach	46
Das Lebensplanmodell in Stichworten	47
Die häufigsten Fragen zum Lebensplanmodell der Bachblütentherapie	49
Bachblütentherapie und die Hermetischen Prinzipien	54
Was sind die Hermetischen Prinzipien?	54
Das Prinzip der Geistigkeit	56
Das Prinzip der Entsprechung	57
Das Prinzip der Schwingung	58
Das Prinzip der Polarität	60
Das Prinzip des Rhythmus	62
Das Prinzip von Ursache und Wirkung	64
Das Prinzip des Geschlechts	65
Zusammenfassung	68

Kapitel 4: Die 38 Bachblüten – aktuell	71
Inhalt und Aufbau der Blütenkapitel	72
1 Agrimony. Potenzial: Authentizität	74
2 Aspen. Potenzial: Sensitivität	80
3 Beech. Potenzial: Toleranz	85
4 Centaury. Potenzial: Hilfsbereitschaft	90
5 Cerato. Potenzial: Vertrauen in die Intuition	95
6 Cherry Plum. Potenzial: Innere Gelassenheit	100
7 Chestnut Bud. Potenzial: Lernbereitschaft	105
8 Chicory. Potenzial: Fürsorglichkeit	110
9 Clematis. Potenzial: Gestaltungskraft	114
10 Crab Apple. Potenzial: Ordnungsliebe	120
11 Elm. Potenzial: Verantwortungsgefühl	125
12 Gentian. Potenzial: Glaubenskraft	130
13 Gorse. Potenzial: Hoffnungskraft	135
14 Heather. Potenzial: Identitätsbewusstsein	140
15 Holly. Potenzial: Wohlwollen	146
16 Honeysuckle. Potenzial: Traditionsbewusstsein	151
17 Hornbeam. Potenzial: Innere Spannkraft	157
18 Impatiens. Potenzial: Zeitgefühl	162
19 Larch. Potenzial: Selbstvertrauen	167
20 Mimulus. Potenzial: Tapferkeit	172
21 Mustard. Potenzial: Allverbundenheit	177
22 Oak. Potenzial: Ausdauer	182
23 Olive. Potenzial: Leistungsbereitschaft	187
24 Pine. Potenzial: Selbstakzeptanz	193
25 Red Chestnut. Potenzial: Einfühlungsvermögen	198
26 Rock Rose. Potenzial: Geistesgegenwart	205
27 Rock Water. Potenzial: Geistige Flexibilität	210
28 Scleranthus. Potenzial: Innere Balance	216
29 Star of Bethlehem. Potenzial: Empfindsamkeit	223

30 Sweet Chestnut. Potenzial: Wandlungsbereitschaft	229
31 Vervain. Potenzial: Begeisterungsfähigkeit	235
32 Vine. Potenzial: Führungswille	241
33 Walnut. Potenzial: Standhaftigkeit	247
34 Water Violet. Potenzial: Innere Unabhängigkeit	253
35 White Chestnut. Potenzial: Geistige Klarheit	258
36 Wild Oat. Potenzial: Zielbewusstsein	263
37 Wild Rose. Potenzial: Lebenslust	269
38 Willow. Potenzial: Eigenverantwortung	274
 Kapitel 5: Bachblüten in der praktischen Anwendung	 281
Neue Erfahrungen und Erkenntnisse zu den Themen »Diagnose«, »Praktische Anwendung« und »Reaktionen«	282
Bachblütentherapie und Klassische Homöopathie: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	288
Hilfsmittel für die praktische Arbeit	292
Rezeptbausteine für die schnellere Bestimmung einer individuellen Bachblüten-Mischung	292
Diagnostische Schlüsselfragen	303
Hartnäckige Blockaden – die Arbeit mit den Bachblüten-Spiralen	311
Burn-out-Risiko und Bachblüten	317
 Kapitel 6: Bachblüten in der therapeutischen Praxis	 325
Meine eigene Arbeit mit Bachblüten	326
Zu den Gastbeiträgen	331
Eva Tröbinger: Psychische Störungen und Bachblüten	332
Zur Einführung	332
Mein beruflicher Werdegang mit den Bachblüten	333
Das Seelenhaus mit den drei Kellern	335
Psychiatrische Alterserkrankungen: Bachblütenarbeit mit betreuenden Angehörigen	341
Die Begegnung mit psychisch Kranken	344
Hans Peter Kjer: Bachblütentherapie und chronische Krankheiten	345

Einführung	345
1. Funktionelle Beschwerden	348
2. Regulationsstörungen	352
3. Allergie	356
4. Neurodermitis	359
5. Spannungskrankheiten	362
6. Magen-Darm-Krankheiten	365
7. Bluthochdruck	368
8. Asthmatische Beschwerden	372
9. Chronischer Kopfschmerz, Migräne	376
10. Herzbeschwerden	380
11. Rheumatische Störungen	383
Patricia Winkler-Payer:	
Essverhalten und Darmgesundheit mit Bachblüten verbessern	389
Einführung	389
Zu einem gesunden Essverhalten finden mit Bachblüten	391
Damit Gewichtsreduktion durch das Lösen seelischer Blockaden nachhaltig gelingen kann	392
Verschiedene Essmuster und hilfreiche typische Bachblüten – oder: Welcher Esstyp bin ich?	393
Wenn die Lust am Essen verloren gegangen ist	397
Aus der Praxis	399
Zusammenfassung: Seelenharmonie und Darmgesundheit	402
Kapitel 7: Dokumentation	405
Information: Original Bachblütentherapie	406
Reaktionsprotokolle	408
Schlüssel zur Seele – das Grundkonzept in Kürze	412
Quiz: Welcher Stress-Typ sind Sie?	417
Der Schiffsuntergang oder: In welchem Passagier erkennen Sie sich wieder?	417
Ausstellung »Krank – Warum?«	422
Ausstellung »Erfühle deine Seelenlandschaft«	424
Kommentierte Publikationsliste	426
Über die Autorin	430

DANK AN MEINE WEGBEGLEITER

Zum Entstehen dieses Werkes haben viele Menschen beigetragen und es damit ein Stück weit auch zu ihrem eigenen Buch gemacht.

Wie entsteht ein solches Buch?

Den Anstoß gab die Frage meiner langjährigen Lektorin und Freundin Ulrike Müller-Kaspar – sehr viele meiner bisherigen Bücher haben wir gemeinsam ins Endstadium gebracht –, ob ich nicht auch einmal ein »persönliches Buch« schreiben möchte, in dem vieles, was ich immer wieder erzähle, zu lesen sein würde. Damals ahnte ich noch nicht, was diese Frage auslösen würde.

Zeitgleich beschäftigte mich die Frage, wie ich mit dem bis dahin unveröffentlichten Material aus dem Archiv des Instituts für Bachblütentherapie weiter verfahren könnte. Eines Morgens kam mir die zündende Idee: »Ich werde beides in einem Buch verbinden – das Persönliche und das Archivmaterial!«

Den Aufbau des umfangreichen Institutsarchivs verdanke ich wie vieles andere Beate Wüpper, die 25 Jahre lang in Hamburg meine Assistentin und engste Mitarbeiterin war. Ohne unser Zusammenwirken wären alle Bücher vor diesem Buch nicht entstanden, unser Ausbildungsprogramm nicht entwickelt worden und das »Institut für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre Mechthild Scheffer« nie so erfolgreich geworden. Sie war und ist mir bis heute eine kritische und konstruktive Gesprächspartnerin – deshalb nach all den Jahren an dieser Stelle herzlichen Dank dafür!

Meine Texte entstehen vom Rohtext bis zur Endfassung in mehreren Stufen. Bei der anspruchsvollen Stufe der Rohtextbearbeitung half mir besonders Ingrid Haring, seit 25 Jahren meine Assistentin und seit vier Jahren meine engste Mitarbeiterin in Wien. Unsere umfangreichen fachlichen Diskussionen waren in der gesamten Entstehungszeit dieses Buches ausgesprochen wertvoll und hilfreich. Sie ist die einzige aktive, von mir ernannte Lehrbeauftragte der Original Bachblütentherapie, hat inzwischen ein eigenes Buch geschrieben und weitere Bachblüten-Produkte entwickelt.

Für die angenehme und flexible Zusammenarbeit bei der textlichen Endfassung danke ich meiner Freundin, der Journalistin Andrea Freund, ebenso auch für ihr gelungenes Interview in Kapitel 2.

Als schwierig erwies es sich, Anwendungsberichte zu jeder Einzelblüte zu finden (in der Regel werden ja Kombinationen von Blüten eingenommen). Bei der Suche war mir meine Schweizer Therapeutenkollegin Christa Bohny dankenswerterweise eine große Unterstützung.

Meinen Freunden Eva Tröbinger, Patricia Winkler-Payer und Hans Peter Kjer verdanke ich beeindruckende Spezialbeiträge aus ihrer langjährigen ärztlichen Praxiserfahrung mit den Bachblüten. Ich weiß es sehr zu schätzen, dass sie sich neben ihrer laufenden Praxistätigkeit die Zeit dafür genommen haben. Ihre Beiträge sind wertvolle Zeugnisse und Ergänzungen dieses Buches.

Wolfgang Jan hat es in seiner ärztlichen Praxis möglich gemacht, die Wirkung der Bachblüten mit zwei unterschiedlichen Verfahren optisch zu dokumentieren. Für den nicht unerheblichen damit verbundenen Aufwand möchte ich mich herzlich bei ihm bedanken.

Was wäre ein derartiges Buch ohne Bilder und Grafiken? Schon seit vielen Jahren sorgt Simone Walter für die anschauliche grafische Darstellung von theoretischen Sachverhalten in meinen Büchern und Vorträgen. Einiges davon werden Sie hier wiederfinden.

Der Musikerin und langjährigen Bachblüten-Fotografin Christine Schumann – sie hat vor Kurzem die DVD »Bachblüten – Eine musikalische Bilderreise« veröffentlicht –, danke ich herzlich für die schönen, neuen Bachblütenfotos für dieses Buch, die sie mir kostenfrei zur Verfügung gestellt hat. Wer einmal versucht hat, alle Bachblüten in der Natur zu finden und zu fotografieren, weiß, welcher zeitliche und organisatorische Einsatz damit verbunden war.

Meinem Verlagspartner bei Irisiana, Sven Beier, danke ich für die sehr gute Kooperation und seine Flexibilität bei der Termingestaltung.

Last but not least haben viele Freunde und Bekannte durch ihr Interesse die Entstehung dieses Buches unterstützt und indirekt gefördert. Auch das möchte ich an dieser Stelle dankend anerkennen.

Wien, im April 2021

Mechthild Scheffer

»WIR BLICKEN ZURÜCK UND DENKEN NACH VORNE«

Das Schreiben eines Buches hat mir noch nie so viel Freude und gleichzeitig so viel Arbeit gemacht.

Freude, weil ich interessante Erfahrungen und persönliche Erinnerungen aus meinen mehr als 40 Jahren mit den Bachblüten hier mit Ihnen teilen darf.

Arbeit, weil ich dafür monatelang das umfangreiche schriftliche Archiv des Instituts für Bachblütentherapie¹ auf bisher Unveröffentlichtes durchforstet habe. Das Wichtigste davon findet sich in diesem Buch. Dazu gehören sowohl eigene Erkenntnisse und Entwicklungen als auch viele aufschlussreiche Beiträge von Berufskollegen und Teilnehmerinnen unserer Seminare. Das und vieles mehr macht dieses Buch zu einer Fortsetzung meines Standardwerks².

Beide Bände gemeinsam enthalten den gesamten derzeitigen Stand des »Bachwissens« und können so als Basis für künftige Forschungen und Weiterentwicklungen dienen. Dass es diese geben wird, davon bin ich überzeugt.

Edward Bach hat die Bachblütentherapie als »Medizin der Zukunft« bezeichnet. In seinem Hauptwerk »Heile Dich selbst« erklärt er bereits 1931, dass die Ursache körperlicher Erkrankungen nicht auf der materiellen, sondern auf der geistigen Ebene liegt. Heilung auf körperlicher Ebene könne erst entstehen, wenn auf geistiger Ebene die Harmonie zwischen Persönlichkeit und Seele wiederhergestellt sei. Dieses können nur wir selbst tun. Bachs Aufforderung »Heile Dich selbst« gilt also für jeden Einzelnen ganz persönlich.

Bach war mit diesem Ansatz seiner Zeit weit voraus. Heute ist das schon etwas anders: Immer mehr Menschen suchen nach einer Medizin, die auch geistig-seelische Aspekte miteinbezieht, ihnen die wahre Ursache ihrer Krankheit er-

¹ Das gesamte Archiv meines Instituts für Bachblütentherapie mit Büchern in mehreren Sprachen, Film- und Tondokumenten möchte ich an eine geeignete Institution zur weiteren Verwendung abgeben.

² Siehe Kapitel 7: Dokumentation, Kommentierte Publikationsliste Nr. 23

klärt und ihnen zeigt, wie sie sich selbst heilen können. Die Bachblütentherapie ist deshalb so erfolgreich, weil sie genau dies tut.

Alles in allem stellt dieses Buch aber auch ein Vermächtnis dar – ganz im Sinne des Slogans der Frankfurter Allgemeinen Zeitung: »Wir blicken zurück und denken nach vorne.«

»VOM HÖHEREN SELBST ZUM HÖHEREN WIR«

In meinen bisherigen Büchern zur Bachblütentherapie ging es mir vor allem um Sie als Individuum. Ich zeigte darin, wie Sie als Einzelwesen Ihre »geistigen Missverständnisse« klären können, um dadurch immer wieder in Harmonie mit Ihrem Höheren Selbst und Ihrem Lebensplan zu kommen.

Dieses Buch aber postuliert auch, dass es jetzt nicht mehr nur um »Sie« als Einzelperson geht, sondern um mehr: Heute im 21. Jahrhundert wächst das Bewusstsein dafür, dass wir alle miteinander verbunden und Teil eines größeren Ganzen sind, für das wir Verantwortung tragen. Harmonisiert also jeder von uns sein eigenes Denken und Fühlen, so trägt er damit auch zur Heilung der Menschheit und letztlich des gesamten Planeten bei.

In diesem Sinne will dieses Buch Sie gleich doppelt inspirieren und begleiten: auf dem Weg Ihrer persönlichen Entfaltung und auch auf dem kollektiven Weg »vom Höheren Selbst zum Höheren Wir«.

SO IST DIESES BUCH AUFGEBAUT

- In erster Linie wende ich mich hier an die Leserinnen und Leser meiner bisherigen Bücher. Gleichwohl finden auch Neueinsteiger in diesem Buch wertvolle Hinweise. Vor allem aber möchte ich Menschen ansprechen, die nicht Patentrezepte suchen, sondern gerne mit- und nachdenken und kritische Fragen stellen.
- Ein umfangreiches Inhaltsverzeichnis und ein luftiges Layout sollen dazu beitragen, dass Sie sich in diesem vielschichtigen Buch leicht zurechtfinden.
- Das Buch ist als Ergänzung und Fortsetzung meines Standardwerkes konzipiert. Es enthält also nur Informationen, die nicht im Standardwerk zu finden sind. Um Ihnen die kompletten Informationen zu einem Thema leichter zu-

gänglich zu machen, verweise ich deshalb immer wieder auf die entsprechenden Seiten im Standardwerk.

- Im Blütenkapitel (4) finden Sie auch prägnante Textpassagen aus Büchern von mir, die nicht mehr erhältlich sind.
- Zu Rescue, den »Notfalltropfen«, gibt es zwar keine grundsätzlich neuen Erfahrungen, wohl aber zu den einzelnen darin enthaltenen Blüten: Impatiens, Clematis, Rock Rose, Star of Bethlehem und Cherry Plum (siehe Kapitel 4).
- Viele Inhalte präsentiere ich in Frageform. Dabei greife ich Fragen auf, die mir in den vergangenen Jahren immer wieder gestellt wurden. Um diese vollständig zu beantworten, werden teilweise Informationen wiederholt, die auch an anderen Stellen des Buches zu finden sind.

DAS IST NEU IN DIESEM BUCH

- Kapitel 2 beschreibt erstmals die erstaunliche Entwicklung der Bachblüentherapie in den deutschsprachigen Ländern. Es ist sozusagen die Fortsetzung des Kapitels »Mein Weg mit den Bachblüten« ab Seite 308 im Standardwerk.
- Um den Weg »Vom Höheren Selbst zum Höheren Wir« anschaulich zu machen, stelle ich in Kapitel 3 kurz die sogenannten »Hermetischen Prinzipien« vor. Auf diese erstmalige Verknüpfung dieser kosmischen Gesetze mit der Bachblüentherapie bin ich stolz. Diese Verknüpfung liefert einen anregenden geistigen Überbau und hilfreiche Blickpunkte für das Verstehen der geistigen Irrtümer hinter den einzelnen Bachblüten-Potenzialen.
- Ebenfalls in Kapitel 3 finden Sie die eindrucksvolle Wirkung der Bachblüten bildlich dargestellt: Dunkelfeldmikroskopie und Kirliandiagnostik machen sichtbar, wie sich das menschliche Energiefeld sofort nach der Einnahme von Bachblüten verändert.
- In meinem Standardwerk ging es vor Jahren noch darum, die negativen Seelenzustände der menschlichen Natur ganz genau zu beschreiben, um Leserinnen und Lesern zu helfen, die entsprechenden Zustände bei sich und anderen zu erkennen. Dieses Ziel ist weitgehend erreicht. Deshalb liegt in Kapitel 4, dem »Blütenkapitel«, der Fokus mehr auf dem Potenzial jeder Blüte und den Möglichkeiten, dieses noch besser zu entfalten.

- Außerdem wird in Kapitel 4 erstmalig dargestellt, wie sich die einzelnen Blütenpotenziale im kollektiven Erleben zeigen.
- Neu und interessant, vor allem auch für die Therapeuten unter Ihnen, sind im Kapitel 6 die Beiträge von Eva Tröbinger, Hans-Peter Kjer und Patricia Winkler-Payer. Sie schildern, wie sie die Bachblüten in ihrer jeweiligen ärztlichen Praxis einsetzen: begleitend bei psychischen Störungen, chronischen Krankheiten und der Veränderung von Essgewohnheiten im Rahmen einer F. X.-Mayr-Kur.

Beim Schreiben dieses Buches habe ich mir vorgestellt, Sie besuchen gerade eines meiner Seminare, wo Sie mir immer wieder Fragen stellen und kompetente Antworten erhalten. Nutzen Sie dieses Buch als Lehr- und Lesebuch, aber auch als Nachschlagewerk.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und inspirierende Erkenntnisse. Auch über Rückmeldungen würde ich mich sehr freuen.

Über die erstaunliche Entwicklung der Bachblütentherapie in Deutschland, Österreich und der Schweiz hat die Hamburger Journalistin Andrea Freund mit mir gesprochen. Fazit: Auch diese Erfolgsgeschichte fing zuerst ganz bescheiden an – und war mit sehr viel Arbeit verbunden ... aber es hat sich gelohnt!

Sie gelten als die Grande Dame der Bachblütentherapie. Ohne Sie würde es diese in ihrer heutigen Form wohl nicht geben.

Edward Bach hatte nur sechs Jahre, um die Blüten zu finden und das Therapiekonzept zu entwickeln – ich entfalte es nun seit mehr als 40 Jahren durch Seminare, Bücher und weitere Aktivitäten. Was er säte, habe ich zum Aufblühen gebracht. Tatsächlich hat sich niemand länger als ich ausschließlich der Bachblütentherapie angenommen.

Wann wussten Sie, dass dies Ihre Lebensaufgabe ist?

Das kam allmählich. Es hat mehrere Jahre gedauert, bis ich diesen Auftrag von Bach innerlich angenommen habe. Andere Menschen haben mich immer wieder darauf aufmerksam gemacht.

Das britische Medium Gaye Muir hat Sie offenbar auch darin bestätigt?

Diese helllichtige Frau war damals berühmt und gab zeitweise Beratungen in der Schweiz. Ich buchte einen Termin, sicherheitshalber unter falschem Namen; sie konnte also offiziell nicht wissen, wer ich war. Noch heute höre ich sie zu mir sagen: »Ich sehe hier einen Mann, mittelgroß, es ist nicht Ihr Vater, es ist nicht Ihr Partner und auch nicht Ihr Lehrer, aber etwas von allem diesem – und mit dem sollen Sie noch enger zusammenarbeiten!«

Da war mir klar, es konnte sich nur um Bach handeln. Er ist 1936 gestorben, ich bin zwei Jahre später geboren ... Seitdem sehe ich mich als so etwas wie seine geistige Kooperationspartnerin. Heute bin ich sogar der Meinung, dass sowohl Bach wie auch ich Teil eines größeren seelischen Entwicklungshelferteams sind, dessen Mitglieder teilweise in einem physischen Körper auf der Erde wirken, während andere auf der geistigen Ebene aktiv sind.

Glauben Sie, dass Edward Bach Ihnen geholfen hat?

Davon bin ich sogar überzeugt. Mein eindrücklichstes Erlebnis in dieser Hinsicht hatte ich Anfang der 1980er-Jahre: Ich arbeitete bereits seit drei, vier Jahren als Heilpraktikerin mit den Bachblüten. Auf meinem Praxisschreibtisch stand immer ein Bild von Edward Bach. Als ich mich an einem Samstagnachmittag darauf konzentrierte, um für einen nicht anwesenden Patienten eine Blütenmischung zusammenzustellen, schossen plötzlich aus Bachs Augen helle, wie elektrische, Blitze auf mich zu. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich wie paralytisch vor dem Bild gesessen habe. Ich kann mich nur noch erinnern, dass ich anschließend todmüde ins Bett gefallen bin. Am nächsten Tag hatte ich das Ganze komplett vergessen. Ich musste das Erlebte wohl erst mal energetisch verkraften. Erst nach einigen Wochen war alles plötzlich wieder ganz präsent.

Was ist da Ihrer Meinung nach geschehen?

Heute denke ich, dass ich durch dieses Ereignis sehr viel Energie von Bach bekommen und aufgenommen habe. Erst diese Kraft hat mich wahrscheinlich in die Lage versetzt, meine anspruchsvolle Aufgabe – die Entfaltung und Verbreitung seines Werkes – überhaupt bewältigen zu können.

Sie haben bisher insgesamt 17 Bücher geschrieben, für Laien und medizinische Experten, die in insgesamt 14 Sprachen übersetzt wurden¹. Welches davon ist für Sie selbst das interessanteste?

Schwer zu sagen. Eigentlich alle. Sie spiegeln in der Reihenfolge ihres Erscheinens auch meine persönliche Entwicklung wider; ebenso natürlich die Anforderungen des Marktes.

Mit meinem ersten medizinischen Titel, »Original Bach-Blüthenherapie. Lehrbuch für die Arzt- und Naturheilpraxis« wollte ich z. B. 1990 die angestrebte Registrierung der Bachblüten in Deutschland als homöopathische Arzneimittel unterstützen.

Die aktuelle Ausgabe meines Standardwerks mit dem »gesamten theoretischen und praktischen Bachblüten-Wissen« kam 2019 in der 4. Auflage auf den Markt. Aber mein wohl interessantestes oder sogar bestes Buch ist »Schlüssel zur Seele«², ein Arbeitsbuch zur Selbstdiagnose. Es erschien in den 1990er-Jah-

¹ Kommentierte Publikationsliste in Kapitel 7: Dokumentation

² Kurzfassung des Grundkonzepts in Kapitel 7: Dokumentation

ren, auf dem Höhepunkt des damaligen Bachblüten-Booms und ist heute leider vergriffen.

Welches Ihrer Bücher hat Sie bekannt gemacht?

Das war gleich mein allererstes 1981. Das Echo war überwältigend. Mir völlig unbekannte Menschen schickten mir Pralinen, Blumen, Bücher, Kartensets. Das war unglaublich, und ich habe das bei keinem anderen Buch noch einmal so erlebt. Die Zeit war wohl geistig reif dafür, dass die Bachblüten-Botschaft in die Öffentlichkeit kam, und die vielen Geschenke waren vielleicht der materielle Ausdruck eines Danks von der geistigen Ebene.

Direkt danach wurde ich auch mit Anfragen für Seminare überhäuft. Das erste fand kurz nach dem Erscheinen dieses Buches statt.

Wie liefen diese Seminare damals ab?

Manchmal meldeten sich mehr als 100 Menschen an. Das war einerseits herausfordernd, andererseits aber auch großartig. Zu Beginn ließ ich die Teilnehmer immer spontan eine Blüte ziehen und natürlich kamen die meisten Blüten mehrfach vor. Ich habe dann nacheinander die Blüten kurz vorgestellt und die betroffenen Teilnehmer haben geschildert, wie sie diesen Seelenzustand persönlich kennen. Dadurch konnte ich die verschiedenen Facetten einer Blüte jeweils sehr anschaulich besprechen.

Und dann folgten drei Jahrzehnte mit vielen Reisen ...

Absolut. Ich wurde eingeladen zu zahllosen Seminaren im In- und Ausland, unter anderem nach Brasilien, Mexiko, Argentinien, in die USA, nach Lanzarote, Israel, Irland und Italien. Allein in Indien habe ich zehn Jahre hintereinander Kurse gegeben.

In Rechnitz im österreichischen Burgenland habe ich von 2006 bis 2011 jedes Jahr eine einwöchige Bachblüten-Sommerakademie ausgerichtet. Seminare hielten Professor Erwin Frohmann, ein feinfühler Landschaftsarchitekt und Biologe, und der systemische Naturaufsteller Hky Eichhorn in Zusammenarbeit mit meiner Mitarbeiterin Ingrid Haring. Bei Themen wie »Pflanzenbotschaften als Seelenbotschaften« oder »Landschaft als Spiegel der Seele« kamen die Teilnehmer intensiv mit den Elementen der Natur und den Kräften der Bachblüten-Pflanzen in Kontakt.

Sie wurden auch von anderen bekannten Seminaranbietern eingeladen; die Liste liest sich wie das Who is Who der damaligen Esoterik-Szene.

Oh ja, ich habe zusammengearbeitet mit dem Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl, wir haben sogar gemeinsam ein Buch geschrieben. Außerdem mit dem ganzheitlichen Arzt Ruediger Dahlke und seiner Frau Margit, mit der Heilerin und Buchautorin Rosina Sonnenschmidt sowie mit der großartigen deutschen Matriarchatsforscherin Heide Göttner-Abendroth.

Regelmäßig als Referentin zu Gast war ich bei Ueli Sauter in der Schweiz. Er war übrigens der Erste, der in einem Sporthotel auf dem Stoos esoterische Ferienkurse anbot.

Und ich wurde immer wieder eingeladen von Ulrike und Claus Claussen in ihr Seminarzentrum in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald und zu ihren Veranstaltungen auf Schloss Elmau.

Auch mit der Buchhandlung »Im Licht« in Zürich, mit Elisabeth Bond und Wolfgang Jäger, habe ich jahrelang zusammengearbeitet. Das waren sehr interessante Zeiten – der Aufbruch in das, was wir heute »freie Spiritualität« nennen.

Sicher auch mit vielen Anekdoten?

Ich erinnere mich z. B., wie ich in Todtmoos mit Claussens zum Bahnhof fuhr, um Keith Sherwood abzuholen. Er war aus den USA angereist und lehrte praktische Energiearbeit und Geistheilung. Als wir uns gegenseitig vorstellten, sagte er: »Hi, I'm in the Guru business!« – Damals war ich innerlich entsetzt über diese so profane Beschreibung seiner Tätigkeit.

Sie waren dann selbst sozusagen im »Guru business«: 1993 haben Sie das weltweit erste Ausbildungsprogramm in der Original Bachblütentherapie vorgestellt. Was war das Besondere daran?

Wir vermittelten kein theoretisches Wissen über die 38 Blüten; vielmehr erfolgte das Lernen über Selbsterfahrung. In unserer Ausbildung durchliefen die Teilnehmer von Anfang an einen ganz persönlichen Bachblüten-Prozess. Ihre eigenen Entwicklungsschritte haben sie in »Reaktionsprotokollen« festgehalten³. In diesen lässt sich präzise nachvollziehen, wie eine einzelne Bachblüte jeweils wirkt; und man sieht auch, welche eindrucksvollen persönlichen Ent-

³ Beispiele in Kapitel 7: Dokumentation

wicklungsschritte durch passende Bachblüten-Mischungen möglich werden. Am Ende des ersten Seminarblocks gab es das amüsante Quiz: »Welcher Stresstyp sind Sie?« oder »Der Schiffsuntergang«. Sie finden es in Kapitel 7.

Wie umfangreich war diese Ausbildung?

Sie umfasste sechs verschiedene Seminare, die ich mit meinem Team, Beate Wüpper und Ingrid Haring, immer mehr verfeinert habe.

Sehr wichtig dabei war unter anderem das Seminar über die Grenzen der Bachblütentherapie, welches die Grazer Psychiaterin Dr. Eva Tröbinger hielt. Sie schildert ihre Arbeit auch in diesem Buch.⁴

Und wir haben, als einziger Seminarveranstalter überhaupt, Bachs Forderung nach Aufklärung der »geistigen Missverständnisse« zum Thema gemacht. Denn dieses ist der wohl wichtigste Schritt in Edward Bachs »Heile-Dich-selbst«-Prozess.

Die Ausbildung endete mit einem Kolloquium, bei dem ich bewusst keinen Titel wie »Bachblüten-Berater« verliehen habe, sondern nur das Zertifikat »Qualifikation Original Bachblütentherapie, Institut Mechthild Scheffer«. Der einleuchtende Grund: Unsere Teilnehmer brachten so unterschiedliche Vorbildungen mit, dass wir nur bescheinigen konnten, dass sie die Bachblütentherapie sicher beherrschten, nicht aber, dass sie anderen Menschen in Krisen auch psychologisch oder psychotherapeutisch weiterhelfen konnten. Diese Fähigkeit zu vermitteln oder aber zu überprüfen war nicht Teil unserer Ausbildung.

Gibt es diese Ausbildung noch?

In abgewandelter Form führt meine Lehrbeauftragte Ingrid Haring sie in ihrem Bachblüten-Zentrum in Wien fort.⁵

Sie waren auch regelmäßig als Referentin und Seminarleiterin zu Tagungen, Messen und Kongressen eingeladen, darunter viele Jahre zur »Medizinischen Woche« in Baden-Baden.

Darauf bin ich besonders stolz, denn hier referieren bis heute eigentlich nur naturheilkundliche Ärzte. Das Interesse an der Bachblütentherapie war dort erstaunlich groß.

⁴ siehe Kapitel 6.

⁵ www.bachblueten-zentrum.com

Welche Rolle spielten Radio- und Fernsehauftritte für den Bekanntheitsgrad der Bachblüten?

Eine große. Ich habe unzählige Radio-Interviews gegeben. Damals hatte das Internet noch keine Bedeutung, aber Radio und Fernsehen waren umso wichtiger. Meinen Durchbruch hatte ich 1992 bei »Talk im Turm« mit Erich Böhme. Danach war ich in allen relevanten Talkshows zu Gast, z. B. bei »Fliege«, in der »NDR Talk Show« und zweimal direkt hintereinander bei »Schiejok täglich« im österreichischen Fernsehen.

Das absolute Highlight war schließlich eine Einladung zu »Schreinemakers Live« 1995. Im Anschluss an die Sendung erhielten wir an die 125.000 Anrufe und Briefe.

So etwas ist heute unvorstellbar. Natürlich wollten noch mehr Menschen unsere Seminare besuchen und meine Bücher lesen. Auch der Absatz der Essenzen nahm noch einmal deutlich zu.

Sie haben die Bachblüten damals auch direkt vertrieben?

Bis ins Jahr 2000 haben wir die Essenzen vom Bach Centre in England importiert und über Apotheken in Deutschland, Österreich und der Schweiz vertrieben. Das war im Grunde der schwierigste Teil meiner Tätigkeit, denn weder meine englischen Vertragspartner noch ich waren kaufmännisch ausgebildet. Ich als »Großabnehmerin« kaufte z. B. zu den gleichen Preisen ein wie eine einzelne englische Apotheke ...

Trotz allem waren wir letztendlich auch im Vertrieb sehr erfolgreich. 1988 beispielsweise kamen 65 Prozent des weltweiten Bachblütenumsatzes aus den deutschsprachigen Ländern.

Neben all dem hatten Sie noch Zeit und Energie für zahlreiche kreative Projekte in Verbindung mit den Bachblüten.

Das hat mir fast am meisten Spaß gemacht und dabei ist wirklich einiges entstanden.

Mit dem Wiener Professor Günter Pernhaupt, einem Pionier in der medizinischen Versorgung von Drogenabhängigen, habe ich den Einsatz von Bachblüten bei seinen Patienten erprobt.

Im Frauengefängnis Hindelbank in der Schweiz kam es zu dem Projekt »Seelische Unterstützung von Straftäterinnen«.

Die Lettin Anastasia Geng hat die Bachblüten-Konzepte in Tanz umgesetzt.⁶ Zu diesen getanzten Mandalas, bei denen sich alles um das Finden oder Aufrechterhalten der eigenen Mitte dreht, gibt es bis heute ein Ausbildungsprogramm und ein Buch⁷, das ich für sie zunächst im Selbstverlag herausgegeben habe.

Im barocken Schloss Halbturn, unweit des Neusiedler Sees in Österreich, wurde 1997 die Ausstellung »Krank – Warum?« gezeigt. Sie dokumentierte die Vielfalt der Ursachen von körperlichen Erkrankungen. Den Beitrag zu den seelischen Ursachen habe ich beigesteuert in Form von 38 Bildern der Schweizer Malerin Verena Baumann, auf denen jeweils ein verzerrter Seelenzustand im Sinne der Bachblütentherapie dargestellt ist.⁸

Gibt es ein Projekt, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Auf jeden Fall die Ausstellung »Erfühle Deine Seelenlandschaft« 1993 im Landesmuseum Burgenland in Eisenstadt. Schon die Entstehung der Exponate war ungewöhnlich: Der Maler Luis Sloboda hatte einige Tage lang jeweils die Tropfen einer Bachblüte eingenommen. Dadurch inspiriert, malte er dann eine Landschaft – insgesamt also 38 Bilder. Diese Arbeiten hingen in drei Ausstellungsräumen.

Die Besucher waren eingeladen, für sich herauszufinden, welches Bild ihnen persönlich am meisten und welches ihnen am wenigsten gefiel. Auf einem Tisch lag mein Standardwerk, und wer wollte, konnte sich darin informieren, was es mit den entsprechenden Blüten auf sich hat.

Wie war die Wirkung auf die Ausstellungsbesucher?

Es stellte sich fast immer heraus, dass das Bild, das sie am wenigsten mochten, ihren akut blockierten Seelenzustand widerspiegelte. Der Maler hatte die spezifische Energie der jeweiligen Blüte intuitiv so gut aufgenommen und in Malerei übertragen, dass die Besucher damit in Resonanz treten konnten. Das ist umso verblüffender, als die Bilder beim oberflächlichen Betrachten einander recht ähnlich sehen.⁹

⁶ www.bachbluetentaenze.at

⁷ Anastasia Geng: Bach-Blüten-Tänze (Neuaufgabe), Natura Med Verlag, 2009

⁸ Einige Beispiele in Kapitel 7: Dokumentation

⁹ Einige Beispiele in Kapitel 7: Dokumentation

Seit einigen Jahren kann man auf Ihre Initiative hin sämtlichen Blüten an einem Ort vereint in der Natur begegnen, in einem »Bachblüten-Kraftpark«.

An dieser Stelle gebührt mein Dank der Gemeinde Rechnitz im österreichischen Burgenland: Im ehemaligen Schlosspark des Ortes finden Besucher seit 2008 alle 38 Bachblüten-Pflanzen und -Bäume an Ort und Stelle. Davor steht jeweils eine Tafel mit der Kraftformel der jeweiligen Blüte. Auf einem meditativen Rundgang kann der Besucher herausfinden, welche Pflanze oder welche Kraftformel ihn derzeit am meisten anzieht. Wer mag, kann die entsprechende Kraftformel vor der Pflanze – vielleicht auch nur innerlich – aussprechen und sich so mit der Bachblüten-Energie aufladen, die er aktuell braucht. Zur offiziellen Eröffnung schrieb der renommierte österreichische Komponist Christian Kolonovits sogar einen Bachblüten-Kanon mit den Texten der Kraftformeln.

Im Wald von Gut Zichtau in Sachsen-Anhalt – auch hier habe ich Seminare gegeben – wurde 2014 ein ähnliches Projekt, der »Bachblüten-Kraftpfad«, realisiert.

Ihr Weg mit den Bachblüten hat Sie auch zu einer eigenen Neuentwicklung geführt. Wie kam es dazu und worum geht es dabei genau?

Ich habe herausgefunden, dass die meisten Menschen, die von sich sagen, sie würden »mit den Bachblüten arbeiten«, eigentlich nur »Rescue«, also die Notfalltropfen, einnehmen, aber die Wirkung einer individuellen Bachblüten-Mischung nie erfahren haben. Für diese Menschen wollte ich eine Brücke bauen zwischen den Notfalltropfen und der klassischen Bachblütentherapie. Deshalb habe ich unter dem Namen Reharmony sechs Bachblüten-Mischungen zur Stärkung der eigenen »seelischen Konstitution« entwickelt. Die seelische Konstitution zeigt sich im angeborenen »Reaktionstyp«.

Was genau ist mit »Reaktionstyp« gemeint?

Dieser Begriff entstammt einer Betrachtungsebene, auf der wir Menschen weniger individuell, sondern einander ähnlicher sind – wie z. B. in den Konstitutionstypen des indischen Ayurveda, Vata, Pitta und Kapha. Diesen entsprechen in der westlichen Naturell-Lehre von Carl Huter – übrigens ein Zeitgenosse von Edward Bach – das »Denk- und Empfindungsnaturell«, das »Tat- und Bewegungsnaturell« sowie das »Ruhe- und Ernährungsnaturell«. Den jeweiligen Eigenschaften dieser Reaktionsnaturelle habe ich in Zusammenarbeit mit einem indischen Ayurveda-Arzt die entsprechenden Bachblüten-Potenziale zugeordnet.

Was ist hier der Unterschied zu individuellen Bachblüten-Mischungen?

Die Reharmony-Mischungen können nicht gezielt bei der Lösung von aktuellen persönlichen Problemen helfen. Vielmehr stärken sie dauerhaft die eigene seelische Konstitution. Das bedeutet, sie sorgen dafür, dass man sich einfach wohler in seiner Haut fühlt. In meinem Buch »Bachblüten-Ayurveda« – die erste Auflage hieß noch »Bachblüten nach Reaktionstyp« – ist das alles genau beschrieben. Und es gibt inzwischen sehr viele Berichte von Anwendern, die das bestätigen.

Planen Sie noch weitere Neuentwicklungen?

Ja, der bekannte Human-Design-Experte Peter Schöber¹⁰ und ich entwickeln ein Programm, das den sogenannten Dekonditionierungsprozess des Human Design mit Bachblüten unterstützt.

Wenn Sie zurückblicken: Welche Erlebnisse und Begegnungen haben Sie in all den Jahren der Arbeit mit den Bachblüten besonders beeindruckt?

Da gab es natürlich viele. Drei davon möchte ich herausgreifen.

Eine unvergessliche Erfahrung war die Begegnung mit einem Sänger. Dieser suchte mich eines Tages in meinem Züricher Institut auf, um mir zu demonstrieren, wie er durch die Bachblütentherapie zu seiner wahren Stimme zurückgefunden hatte. Er war als Countertenor sehr bekannt und erfolgreich gewesen. Nach Einnahme der Bachblüten wollte oder konnte er nicht mehr in dieser hohen Stimmlage singen, bei der die Kopfstimme durch Brustresonanz und mit viel Kraftaufwand künstlich verstärkt wird. Nun aber sang er mir in seiner natürlichen Stimmlage, einem schönen, warmen Bariton, eine Opernarie vor. Später machte er selbst eine Ausbildung in der Bachblütentherapie und arbeitete als Berater.

Einzigartig war auch der Moment, in dem mir eine Seminarteilnehmerin eine Reclam-Ausgabe von Goethes »Faust« überreichte: Darin hatte sie alle 38 Bachblüten-Zustände gefunden und rot markiert. Überraschend ist das einerseits nicht, da die negativen Seelenzustände der Bachblütentherapie ein archetypisches Gefühlsrepertoire beschreiben, das in Märchen, großen Dichtungen und Sprichwörtern aller Zeiten seinen Ausdruck findet. Andererseits steht man er-

¹⁰ www.humandesignservices.de

griffen vor der Leistung Goethes, dem es bewusst oder unbewusst gelungen war, dieses Gefühlsrepertoire komplett in sein berühmtestes Werk zu integrieren. Beispiele dafür sind:

Faust: »Habe nun, ach! Philosophie, Juristerei und Medizin, ...« = Wild Oat, die ewige Suche nach der eigenen Berufung

Faust: »Wer lehret mich? Was soll ich meiden?« = Cerato, andere sollen mir sagen, was richtig für mich ist.

Etwas Ähnliches machte übrigens der Arzt und Psychiater Heinrich Hoffmann, als er in seinem »Struwwelpeter« einige verzerrte Seelenzustände geradezu dramatisch zur Darstellung brachte:

Hans-guck-in-die Luft = Clematis

Zappelphilipp = Impatiens

Suppenkaspar = Water Violet

Zum Dritten erinnere ich mich auch lebhaft an einen Vortrag, den ich 1990, kurz nach der Wende, im Hygienemuseum in Dresden hielt. Es ging um eine Einführung in die Bachblütentherapie. Der Saal war voll, aber das Publikum zeigte nahezu keine Reaktionen. Ich war zunehmend irritiert, das kannte ich so nicht. Am Schluss bekam ich aber sehr viel Beifall und es bildete sich eine lange Schlange von Menschen, die mir im persönlichen Gespräch ihre Fragen stellen wollten. Da erst verstand ich, dass sich die Menschen so verhalten hatten, wie sie es jahrzehntelang in der DDR getan hatten, nämlich nach dem Motto: »Nur keine persönlichen Reaktionen zeigen, die eventuell gegen mich verwendet werden könnten.« Dieses kollektive Verhaltensmuster ließ sich natürlich nicht binnen eines Jahres abbauen. Eine passende Bachblüte dafür wäre Walnut gewesen. Der überwältigende Andrang zeigte, wie groß die Sehnsucht der Menschen danach war, endlich risikolos sie selbst sein zu können.

Gibt es etwas, das Sie bedauern?

Bis heute fehlt eine echte Positionierung für die Bachblütentherapie: Handelt es sich um eine alternative oder komplementäre Heilweise, um Kräutermedizin, Charakterkunde, Psychologie? Die Bachblütentherapie passt in keine Schublade. Daher habe ich ein Informationsblatt entwickelt, das Behandler ihren Klienten und Gesprächspartnern mitgeben können.¹¹

¹¹ Hier wiedergegeben zu Beginn von Kapitel 7: Dokumentation

Auch bedaure ich, dass die Leistung von Bach in der Fachwelt bisher immer noch nicht ausreichend erkannt und anerkannt ist. Gerade auch für Psychologen und psychosomatisch orientierte Ärzte könnte sein Therapiekonzept sehr wertvoll sein. Psychologen haben mir berichtet, dass sich die Dauer einer Psychotherapie um die Hälfte verringern kann, wenn sie diese mit einer Bachblütentherapie kombinieren: Der Klient gewinnt im Gespräch Erkenntnisse, die ihm immer wieder bewusst werden können, wenn er seine Bachblüten-Mischung einnimmt.

Schließlich bedaure ich auch, dass im Internet so viele falsche Informationen über die Bachblütentherapie kursieren.

Was halten Sie davon, dass die Bachblüten auch als Biotee, Lutschbonbons oder Kaugummi vermarktet werden?

Unter Marketinggesichtspunkten ist das verständlich, aber als Bachblüten-Expertin muss ich sagen: Das hat mit Bachs Erbe nichts zu tun, seine geistige Lehre wird hier für materielle Zwecke missbraucht.

Ist die große Zeit der Bachblüten noch im Kommen?

Möglicherweise. Die Bachblüten passen in einen energetischen Entwicklungsstrom, der jetzt immer stärker wird. Er begann in den 1960er-Jahren mit der Flower-Power-Bewegung, in den 1970er-Jahren kam die Friedensbewegung auf. Ich selbst arbeite seit 1981 mit der »Seelentherapie mit Blütenenergie«, deren vorläufiger Höhepunkt in den 1990er- und Anfang der 2000er-Jahre war. In der gleichen Zeit wurde Yoga populär, Meditation etwas Alltägliches, das Achtsamkeitsthema kam hinzu.

Die Idee, dass wir nicht nur aus einem Körper bestehen, sondern auch aus Seele und Geist, wird immer »normaler«. Edward Bach hat das schon vor knapp 100 Jahren gesagt – übrigens humorvoll auch sein Zeitgenosse Eugen Roth. Ich zitiere:

»Der Mensch missachtet die Befehle
des besseren Ich, der zarten Seele,
bis die beschließt, gekränkt und schwer,
mit dem verkehre ich nicht mehr.
Sie lebt seitdem verbockt und stumm
ganz teilnahmslos in ihm herum.«

Ganz ähnlich dachte auch ihr Zeitgenosse Rudolf Steiner, der 1921 die Anthroposophische Medizin begründete, die heute immer mehr Anhänger findet. Ich glaube, das Bedürfnis nach einer Medizin, die Körper, Geist und Seele, also den ganzen Menschen behandelt, ist heute so groß wie noch nie.

Das klingt, als wäre regelrecht ein Feld entstanden, das womöglich noch wächst.

Das würde ich mir wünschen. Roger Kalbermatten, Gründer der Firma Ceres und Schöpfer ganz spezieller pflanzlicher Urtinkturen, sagte mir schon in den 1990er-Jahren, dass die Bachblüten bereits ein sehr viel stärkeres morphogenetisches Feld hätten als zu Bachs Zeiten. Warum sollte das nicht noch wachsen?

Empfinden Sie sich als einen aktiven Teil dieser Zeitströmung?

Immer wieder höre ich, wie vielen Menschen ich durch mein Wirken sehr geholfen habe und immer noch helfe. Die Bachblüten haben sie auf den Weg ihrer geistig-seelischen Entwicklung gebracht.

Ist es nicht irgendwann langweilig, sich 40 Jahre lang mit demselben Thema zu beschäftigen?

Das kann gar nicht sein, denn jedes Gespräch ist neu und einmalig, die menschliche Natur ist unerschöpflich. Was mich persönlich am Konzept von Edward Bach auch heute noch immer wieder fasziniert und begeistert, ist seine präzise Beschreibung des Gefühlsrepertoires der menschlichen Natur. Ich kenne kein psychologisches System, das die komplexe Wirklichkeit der menschlichen Verhaltensmuster so differenziert und dabei so leicht verständlich beschreibt.

Wenn Sie Edward Bach heute persönlich treffen könnten, was würden Sie ihn fragen?

Ich würde ihn fragen, ob er findet, dass es mir gelungen ist, seine Aufgabe – die Entfaltung und Verbreitung seines Werkes – zu erfüllen. Ob er persönlich zufrieden ist mit mir und meiner Arbeit.

WAS IST DIE BACHBLÜTENTHERAPIE? DEFINITIONEN AUS UNTERSCHIEDLICHER SICHT

Unzählige Male bin ich schon gefragt worden: Was genau ist eigentlich die Bachblütentherapie?

Diese Frage lässt sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln verschieden ausführlich beantworten, siehe dazu auch Seite 38–43 im Standardwerk. Betrachten Sie den folgenden Abschnitt als ergänzende Sammlung von Informationen, die bei der Beantwortung der Frage hilfreich sein könnten.

Bei meinen allerersten Vorträgen musste ich noch klarstellen, dass es sich bei den Bachblüten nicht um Blüten handelt, die am Bach wachsen ...

Meine Definition lautete damals:

»Bachblütentherapie ist Seelentherapie mit Blütenenergie«.

Zur Einstimmung zitierte ich in meinen Vorträgen häufig Friedrich Schiller:

»Suchst du das Höchste, das Größte,
die Pflanze kann es dich lehren,
was sie willenlos ist,
sei du es wollend – das ist's!«

Schiller beschreibt damit einen für das therapeutische Konzept der Bachblütentherapie wichtigen Punkt: Da eine Pflanze keinen eigenen Willen hat, verkörpert sie immer ihr harmonisches Potenzial. Nur wir Menschen müssen uns immer wieder neu dafür entscheiden, unser harmonisches Potenzial zu leben und entfalten zu wollen. Hierbei kann uns die Pflanze mit ihrem harmonischen Potenzial unterstützen.

Diesen Prozess beschrieb Bach als »die Reharmonisierung unserer Persönlichkeit«. Das bedeutet, disharmonische Seelenzustände wie »ungeduldig sein«

oder »sich minderwertig fühlen« werden zurückgeführt in ihre harmonische Form »geduldig sein können« und »Selbstvertrauen haben«.

Erfolgt keine Reharmonisierung, können disharmonische oder verzerrte Seelenzustände zur Entstehungsursache von körperlichen Krankheiten werden. Dem wollte Bach vorbeugen.

Aus dieser Sicht ist die Bachblütentherapie eine Maßnahme der Präventivmedizin, besonders der seelischen Gesundheitsvorsorge.

Wie aber kommt es zu disharmonischen Seelenzuständen oder anders ausgedrückt, zu den destruktiven Reaktionsmustern der menschlichen Natur?

Abstrakt gesehen entstehen sie, wenn unser menschliches Handeln bewusst oder unbewusst gegen zwei geistige Gesetze verstößt:

1. Das Gesetz der Einheit. Es besagt: Wir Menschen sind Teil eines größeren Ganzen, so wie die Zelle in einem Körper. Unser Handeln darf nicht in einem Widerspruch zu den Interessen des Großen Ganzen stehen.

2. Das Gesetz der Inneren Führung. Es besagt: Unsere Innere Führung oder Innere Stimme ist unsere Verbindung zum Großen Ganzen. Ihren Inspirationen sollen wir folgen. Überall dort, wo wir es nicht tun, unterbrechen wir die Verbindung zu unserem Höheren Selbst und damit zum Großen Ganzen.

Das gilt es zu erkennen.

Durch Reharmonisierung unserer disharmonischen Seelenzustände hilft uns die Bachblütentherapie, die Verbindung zu unserer Inneren Führung wiederherzustellen. Damit haben wir auch wieder Anschluss an unser Höheres Selbst und die kosmischen Kräfte des Großen Ganzen.

So gesehen lässt sich die Bachblütentherapie auch als eine Bewusstseinstherapie bzw. Bewusstseins-Wachstums-Therapie verstehen.

Da die Bachblütentherapie nicht mit materiellen Wirkstoffen, sondern mit »feinstofflichen«, also immateriellen Informationen arbeitet, gehört sie in den Bereich der Informationsmedizin. Aber sie geht noch darüber hinaus. Bach ist seit Paracelsus (gest. 1541) der Erste, der die spirituelle Ebene des Menschen

wieder in sein Heilungskonzept einbezieht. Die wahren Krankheitsursachen sind für ihn sogenannte geistige Missverständnisse zwischen den Absichten der Seele und den Einsichten der Persönlichkeit eines Menschen. Durch Aufklärung dieser geistigen Missverständnisse werden in der Bachblütentherapie auch spirituelle Informationen und Erkenntnisse vermittelt.

Aus dieser Sicht ist die Bachblütentherapie also auch Spirituelle Medizin; Bach bezeichnete diese Art der Medizin als Medizin der Zukunft.

Aus heutiger Sicht ist die Bachblütentherapie auch ein perfektes Beispiel für das vielzitierte Salutogenese-Konzept, das sich mit der Entstehung und dem Erhalt von Gesundheit und gesunder Entwicklung befasst.

WAS MACHT DIE BACHBLÜTENTHERAPIE WIRKLICH EINZIGARTIG?

Einzigartig ist die therapeutische Verknüpfung der beiden wesentlichen Ebenen der menschlichen Existenz:

Auf der geistigen Ebene bietet uns das präzise Raster der 38 Seelenpotenziale der menschlichen Natur ideale Orientierung und Führung an.

Auf der materiellen Ebene gibt die selbstgewählte Bachblüten-Mischung dem Suchenden ein Mittel an die Hand, durch das er in Krisensituationen spürbar Hilfe und Unterstützung erfährt.

Auf der genialen Verknüpfung dieser beiden Ebenen beruhen die überzeugenden Erfolge der Original Bachblütentherapie.

FRAGEN UND ASPEKTE ZUR WIRKUNGSWEISE DER BACHBLÜTEN

WIE WIRKEN DIE BACHBLÜTEN?

Diese Frage wurde mir sehr häufig von Journalisten gestellt, in der Annahme, dass es darauf eine einfache Antwort gäbe. Doch diese gibt es leider nicht. Hilfreich war oft der folgende metaphorische Vergleich: Stellen Sie sich vor, Ihre Gefühle und Gedanken wären Töne, die auf einer Seelenharfe mit 38 Saiten zum Klingen gebracht werden. Wir spielen darauf unsere Lebensmelodie.

Sind einige Harfensaiten verstimmt, klingt die Lebensmelodie nicht mehr harmonisch. Die passenden Bachblüten können die verstimmten Saiten unserer Seelenharfe wieder einstimmen.

Ein anderes Bild:

Die Bachblüten nehmen Einfluss auf die Kommunikation zwischen unserer Seele und unserer Persönlichkeit. Jede Bachblüten-Einnahme ist quasi ein Telefonanruf, der dafür sorgt, dass sich Seele und Persönlichkeit besser verstehen.

WAS GESCHIEHT BEI DER EINNAHME VON BACHBLÜTEN ENERGETISCH?

Psychische Blockaden lösen sich, der Energiefluss kommt in Gang.

Wie entstehen psychische Blockaden?

Destruktive Verhaltensmuster werden zu Stolpersteinen auf dem Weg zur Erfüllung unseres Lebensplans. Sie verursachen Blockaden im »Flow« unserer psychischen Lebensenergie. Die in den Blockaden eingeschlossene Energie bildet seelische Schlacken, die sich nach einiger Zeit zu sogenannten Psycho-toxinen entwickeln können.

Die konstruktiven Impulse der Bachblüten lösen diese Blockaden und seelischen Schlacken Schritt für Schritt wieder auf. Dadurch steht wieder mehr Energie für die Entfaltung des Lebensplans zur Verfügung.

Der jüdische Weisheitslehrer Rabbi Schachter vergleicht seelische Blockaden mit Geld auf einem Sperrkonto. Sein Rat: »Lösen se die Sperrkonten auf, und se sind wieder liquide.«

WIE WIRKEN BACHBLÜTEN AUF DER PERSÖNLICHKEITSEBENE?

Unsere Seelenstärke wächst.

Je stärker wir mit unserer Seele verbunden sind und ihrem Auftrag folgen, desto mehr nimmt unsere Seelenkraft oder Seelenstärke zu.

Woran erkennen wir das?

Wir fühlen uns persönlich wohl und unsere Einstellung anderen Menschen gegenüber ist grundsätzlich wohlwollend. Wir können unsere Talente und Begabungen erfolgreich nutzen. Wir werden zunehmend fähiger, mit Krisen und Konflikten konstruktiv umzugehen und befriedigende Lösungen zu finden. Wir bewegen uns in einem liebevollen Schwingungsfeld.

Wir ziehen – nach dem Resonanzprinzip – immer mehr gleichgesinnte Menschen an, mit denen wir einen bereichernden Austausch pflegen. Auch der Blick für die Bedürfnisse der Gemeinschaft weitet sich.

WIE WIRKEN BACHBLÜTEN AUS SICHT DER PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE?

Die energetischen Impulse der Bachblüten optimieren das Zusammenspiel von Psyche, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem. Vereinfacht kann man sagen, unser seelisches Immunsystem bekommt Unterstützung.

Letztlich vergrößert die Bachblütentherapie damit auch unsere Resilienz.

ZUR WIRKUNG DER KRAFTFORMELN

In den Kraftformeln sind die Bachblüten-Potenziale in Worte gefasst. Sie beschreiben den Zustand, den man durch die Einnahme der jeweiligen Blüte erreichen möchte und erreichen kann.

Durch bewusste Fokussierung auf den angestrebten Zustand verstärkt die Kraftformel die Wirkung jeder individuellen Bachblüten-Mischung. Dabei ist aber entscheidend, die einzelnen Kraftsätze nicht nur aufzusagen, sondern sie

beim Aussprechen tatsächlich zu fühlen und zu erleben. Wie immer wieder berichtet wird, wirkt in Situationen, in denen die Einnahmeflasche nicht verfügbar ist, das Aussprechen der persönlichen Kraftformel fast ebenso gut wie die physische Einnahme der Tropfen.

Dieses Phänomen zeigt auch die folgende Erfahrung aus meinen Seminaren: Bei der sogenannten Diagnoseübung sollten sich jeweils zwei Teilnehmer innerhalb einer Stunde gegenseitig eine Bachblüten-Mischung verordnen.

Dabei wurde, wie man sich leicht vorstellen kann, bildlich gesprochen, viel emotionaler Staub aufgewirbelt. Eine sensitive Assistentin sagte mir später, die energetische Atmosphäre im Raum sei zum Schluss kaum noch zu ertragen gewesen.

Nach Überprüfung der Bachblüten-Mischungen sollte sich jeder Teilnehmer allein eine persönliche Kraftformel zusammenstellen. Diese Kraftformeln wurden zum Schluss der Reihe nach vorgelesen. Danach, sagte die Assistentin, sei das energetische Raumklima völlig verändert, gereinigt und harmonisch gewesen. Dieses Phänomen trat bei jedem Seminar immer wieder in gleicher Weise auf.

Die Bachblüten-Kraftformeln werden, wie ich gehört habe, auch von Therapeuten anderer Richtungen gerne unterstützend eingesetzt.

