

Anna Elisabeth Röcker

Heilen mit Bachblüten

- Alle Bachblüten von A bis Z
- Auswahl, Dosierung und Wirkung
- Blütengruppen und Krankheitsbilder

... LESEPROBE ...



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anna Elisabeth Röcker
Heilen mit Bachblüten
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-161-7
1. Auflage März 2014

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein
Gestaltung Umschlag: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Abbildungen/Fotos: Nazzu – fotolia.com (6/7); itsmejust – fotolia.com (25);
oza – fotolia.com (31); womue – fotolia.com (32/33); Johanna Mühlbauer –
fotolia.com (37); Yuriy Kulik – fotolia.com (44); stokkete – fotolia.com (54/55);
Schlierner – fotolia.com (56); lamax – fotolia.com (69)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Bachblüten sind Helfer aus der Natur mit der Kraft, die Berge versetzen kann.

Tatsächlich sind die 38 Blüten, die nach ihrem Entdecker Dr. Edward Bach benannt sind, natürliche Kraftpakete, die mit ihrer Energie auf die Seele des Menschen regulierend wirken.

Ist der Mensch seelisch weitgehend im Gleichgewicht, hat der Körper die besten Chancen, gesund zu bleiben oder wieder zu werden, wenn sich Krankheiten bereits ihren Weg gebahnt haben.

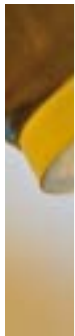
Nutzen Sie die Macht dieser alternativen Heilmethode für Ihr Wohlbefinden – der Weg ist einfach, die Ergebnisse beeindruckend!

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---



Bachblüten – Kraftpakete aus der Natur	7
Einführung	8
Die Bedeutung der Eigenverantwortung	8
Körper und Seele als Einheit	9
Leben und Wirken von Edward Bach	11
Krankheit und Psyche – ein neues Verständnis	12
Die Wirkungsweise der Bachblüten	13
Die Blüte – das Zentrum der Pflanzenenergie	13
Die harmonisierende Wirkung der Blüten	14
So finden Sie die richtige Blüte	15
Dosierung, Aufbewahrung, Haltbarkeit	18
Die persönliche Hausapotheke	20
Spezielle Blüten für jeden Typ	20
Notfallsalbe	21
Helfer in allen Lebenslagen	21
Behandlung von Haustieren und Pflanzen	30



Die sieben Blütengruppen	33
Sieben Blütengruppen – sieben Krankheitsbilder	34
Die sieben negativen Gemütszustände	34
Für jene, die Angst haben	35
Für jene, die an Unsicherheit leiden	36
Für jene, die nicht genügend Interesse an der Gegenwart haben	38
Für jene, die einsam sind	39
Für jene, die überempfindlich gegenüber fremden Einflüssen sind	40

Für jene, die mutlos und verzweifelt sind	41
Für die, die besorgt um das Wohl anderer sind	43
Krankheit – Weisung der Seele	45
Die Reaktion auf Ihre Beschwerden	45
Wo liegen die Ursachen?	47

Heilen mit Bachblüten 55

Alle Bachblüten auf einen Blick..... 56

Agrimony – Nr. 1	57	Mimulus – Nr. 20	76
Aspen – Nr. 2	58	Mustard – Nr. 21	77
Beech – Nr. 3	59	Oak – Nr. 22	78
Centaury – Nr. 4	60	Olive – Nr. 23	79
Cerato – Nr. 5	61	Pine – Nr. 24	80
Cherry Plum – Nr. 6	62	Red Chestnut – Nr. 25	81
Chestnut Bud – Nr. 7	63	Rock Rose – Nr. 26	82
Chicory – Nr. 8	64	Rock Water – Nr. 27	83
Clematis – Nr. 9	65	Scleranthus – Nr. 28	84
Crab Apple – Nr. 10	66	Star of Bethlehem – Nr. 29	85
Elm – Nr. 11	67	Sweet Chestnut – Nr. 30	86
Gentian – Nr. 12	68	Vervain – Nr. 31	87
Gorse – Nr. 13	69	Vine – Nr. 32	88
Heather – Nr. 14	70	Walnut – Nr. 33	89
Holly – Nr. 15	71	Water Violet – Nr. 34	90
Honeysuckle – Nr. 16	72	White Chestnut – Nr. 35	91
Hornbeam – Nr. 17	73	Wild Oat – Nr. 36	92
Impatiens – Nr. 18	74	Wild Rose – Nr. 37	93
Larch – Nr. 19	75	Willow – Nr. 38	94

Die Wirkungsweise der Bachblüten

»Alles Dasein ist Schwingung«, so lassen sich die Erkenntnisse der modernen Atomphysik zusammenfassen. Jedes Teilchen der Materie ist in Bewegung, jedes Teilchen der Materie schwingt, langsam oder schneller. Alle unsere Zellen schwingen, alles in der belebten und unbelebten Natur ist, wie man seit Nils Bohr und Werner Heisenberg weiß, über irgendeine Art von Schwingung definiert. In der Musik ist uns das am auffälligsten. Schon etwas schwerer nachvollziehbar ist die Vorstellung, dass sich jede Pflanze in der ihr eigenen Schwingung befindet. Edward Bach, der die Welt der Heilpflanzen kannte wie kaum ein anderer, konnte die Wirkung der von ihm gefundenen Pflanzen am eigenen Leib fühlen, konnte ihre Kräfte als Vibrationen spüren.

Die Blüte – das Zentrum der Pflanzenenergie

Die größte Konzentrierung dieser Schwingungen spürte Edward Bach in der Blüte. Sie ist für ihn außerdem eine Art Signum der Pflanze, ein Erkennungszeichen höchster Individualität. In der Blüte zeigt die Pflanze ihre typische Farbe, Form und ihren individuellen Duft. Diese besondere Schwingung, die in der Pflanze im Überfluss vorhanden ist, gibt sie an den Menschen weiter und bringt ihn damit in eine höhere Schwingungsebene.

So können Defizite ausgeglichen werden, die durch negative Gemütszustände entstanden sind, und die bis in die Zellebene wirken und die Ordnung stören.

Die spezifische Heilkraft der von ihm gefundenen 38 Blüten hat Edward Bach intuitiv herausgefunden, jetzt musste es ihm nur noch gelingen, diese Heilkräfte »einzufangen«.

Zunächst tat er das dadurch, dass er den Tau von der Blüte sammelte und ihn in kleine Fläschchen abfüllte. Später entwickelte er die sogenannte Sonnenmethode: Die Blüten werden beim Höchststand der Sonne auf Wasser ausgelegt und somit der Sonnenstrahlung ausgesetzt. Auf diesem Weg wird die Kraft der Blüte ins Wasser übergeführt.

Die harmonisierende Wirkung der Blüten

Negative Gedanken oder Gefühle können sich derart manifestieren, dass sich unser ganzer Alltag nur noch darum dreht und wir uns komplett verunsichert fühlen. Würden Sie sich eine solche Situation als ein Schwingungsmuster vorstellen, sähe das wohl sehr chaotisch aus. Wenn Sie z. B. nun die entsprechenden Blüten einnehmen würden, könnten Sie spüren, wie Sie langsam ruhiger werden und wieder in Kontakt mit sich selbst kommen. Die Pflanzen haben das chaotische Schwingungsmuster, das in uns wirkt und Seele und Körper verunsichert, sozusagen mit ihrer speziellen Schwingung wieder harmonisiert.

So finden Sie die richtige Blüte

Fragen Sie sich zunächst, welches Thema Sie mithilfe der Bachblüten bearbeiten möchten.

Schon mit der Klärung, für welchen Bereich Ihres Lebens Sie die Kraft der Blüten nutzen möchten, beginnt ein Prozess, in dessen Verlauf Sie sich besser kennenlernen, und damit arbeiten Sie bereits an dem gewünschten Thema. Das Nachdenken über Ihre »Sorgen« bringt Sie in Ihrer Suche nach der richtigen Blüte weiter.

Die sieben Untergruppen

Eine Methode, die für Sie passenden Bachblüten herauszufinden, besteht darin, sich mit der Unterteilung der 38 Blüten in sieben Gruppen zu beschäftigen. Spricht Sie eines der sieben Stichworte an, dann lesen Sie die Beschreibung der einzelnen Blüten dieser Gruppe genau durch.

Wenn Sie dann eine Blüte gefunden haben, von der Sie sich angesprochen fühlen, schlagen Sie das Kapitel mit den Kurzbeschreibungen der Blüten auf. Hier finden Sie

TIPP

Blicken Sie auf Ihren Körper!

Wenn Sie sich über Ihren Gemütszustand nicht im Klaren sind, kann Ihnen die Beschäftigung mit dem organischen Aspekt eines Leidens eventuell auch wertvolle Hinweise liefern.

auch die Darstellung des negativen Gemütszustands, entsprechend formulierte Schlüsselfragen, die Beschreibung des Lernziels sowie eine zur Blüte passende Affirmation, d. h. eine positive Selbstbestätigung.

38 verschiedene Blüten

Wenn Ihnen die Einteilung nach den sieben negativen Grundzuständen zu ungenau ist, besteht eine weitere Möglichkeit darin, die Kurzbeschreibungen aller 38 Blüten anzusehen, die im letzten Kapitel des Buches stehen. Dort werden Sie Klarheit finden.

Vielleicht erkennen Sie auch in einer Blüte ein »Lebensthema«, das in Ihrem Leben immer wieder auftaucht. Diese Blüte sollten Sie dann in jedem Fall eine längere Zeit einnehmen. Man könnte sie als eine Art »Grundblüte« verstehen, die dann in akuten Fällen mit anderen Blüten kombiniert wird.

Orientierung am Krankheitsbild

Wenn Sie unter einer körperlichen Erkrankung leiden, kann es hilfreich sein, die Zuordnung der Blüten zu körperlichen Erkrankungen zu lesen. Hierbei handelt es sich vor allem um Empfehlungen, die auf langjähriger Erfahrung bestehen.

Für Bach selbst hatte der Name einer Krankheit keine Bedeutung, ihm kam es allein auf den Gemütszustand an, der mit dieser Krankheit verbunden war, und für diesen suchte er auch die entsprechende Blüte aus.

Klären Sie mithilfe von persönlichen Fragen, wie Sie zu Ihrer Krankheit stehen, was Sie als verantwortlich dafür sehen etc. Zum Beispiel:

- Zweifeln Sie daran, dass es überhaupt eine Hilfe für Sie gibt? Blüte: Gorse
- Sind Sie sehr ungeduldig? Blüte: Impatiens
- Stört es Sie, dass sich niemand um Sie zu kümmern scheint? Blüte: Heather

Intuitive Auswahl

Sie können auch eine der Blüten für Ihre Mischung rein intuitiv auswählen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich Zeit nehmen, sich entspannen und sich ganz den Weisungen aus Ihrem Inneren überlassen. Eine gute Hilfsmöglichkeit sind sogenannte Bachblüten-Karten (s. Literaturempfehlung), aus denen Sie spontan eine auswählen. Meistens werden Sie feststellen, dass diese Karte dem entspricht, was Sie auch bewusst wählen würden. Ist das nicht so, sollten Sie sich mit dieser Karte auf jeden Fall beschäftigen, denn vielleicht handelt es sich um einen negativen Gemütszustand, der Sie zwar belastet, den Sie aber ganz ins Unterbewusste verdrängt haben.

TIPP

Zusammen geht's leichter!

Reden Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Situation.



Sieben Blütengruppen – sieben Krankheitsbilder

Der Entdecker der Bachblüten hat die 38 Blüten in sieben Untergruppen aufgeteilt und diesen Untergruppen jeweils eine Form von Befindlichkeitsstörungen zugeordnet. So ist es leichter möglich, seine eigenen Probleme und Sorgen wiederzufinden und daraus folgernd die richtige Blüte zur Behandlung auszuwählen.

Die sieben negativen Gemütszustände

1. Angst
2. Unsicherheit
3. Ungenügendes Interesse an der Gegenwart
4. Einsamkeit
5. Überempfindlichkeit gegenüber fremden Einflüssen
6. Mutlosigkeit, Verzweiflung
7. Übergroßes Besorgtsein um das Wohl anderer

Wenn Sie Ihre Stimmung, Ihren negativen Gemütszustand, Ihre seelische Verfassung unter einem dieser Schlagworte finden, schauen Sie sich die Blüten in dieser Gruppe genauer an.

Eine detailliertere Beschreibung sämtlicher Blüten und ihrer Wirkungsweise finden Sie im letzten Kapitel des Buches, dort sind alle Pflanzen in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet.

Für jene, die Angst haben

Eigentlich ist Angst lebensnotwendig für uns, sie warnt uns vor Gefahren und hilft uns, in solchen Fällen das Richtige zu tun. Doch heute nimmt die Angst bei vielen Menschen einen zu großen Raum ein, bestimmt das Leben und behindert das Wachstum. Die einzelnen nachfolgenden Blüten wirken gegen die verschiedenen Formen von Angst und Panik, die entweder als akute Zustände auftreten können oder latent im Menschen vorhanden sind.

Nachfolgend finden Sie zu jeder Blüte einige »Leitsymptome«:

Rock Rose – Gemeines Sonnenröschen

Extreme Angst und Panik, wie sie z. B. bei Unfällen oder plötzlicher Erkrankung auftauchen, bei allen Notfällen, die mit Panik verbunden sind.

Mimulus – Gefleckte Gauklerblume

Furcht vor konkreten Dingen wie Krankheit, Schmerz, Unfällen, Armut, Dunkelheit, Alleinsein, Tieren etc.; für den Umgang mit den alltäglichen Ängsten.

Cherry Plum – Kirschkpflaume

Angst, durchzudrehen oder verrückt zu werden, die Kontrolle zu verlieren, etwas Schreckliches zu tun, das man eigentlich nicht tun möchte, ja sogar Angst, sich selbst etwas anzutun.

Aspen – Espe

Unklare starke Ängste oder vage Vorahnungen eines drohenden Unheils, die sehr tief sitzen, auch ohne einen konkreten Anlass; zu große Durchlässigkeit für negative Nachrichten.

Red Chestnut – Rote Kastanie

Übermäßige Sorge und übersteigerte Angst um andere Menschen und deren Bedürfnisse, über die fast das eigene Leben vergessen wird.

Für jene, die an Unsicherheit leiden

Ständige Unsicherheit und Unentschlossenheit können eine Quelle für Krankheiten sein. Da alle Vorgänge in unserem Körper abhängig von Harmonie und Ordnung sind, bringen Zweifel und Unsicherheit Disharmonie und damit Störungen mit sich.

Cerato – Bleiwurz

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und eigenen Entscheidungen und mangelndes Vertrauen in die eigene Intuition. Anstatt selbst eine Entscheidung zu treffen, fragt man ständig andere um Rat.

Scleranthus – Einjähriger Knäuel

Tief sitzende Entscheidungsschwäche; von zwei Möglichkeiten erscheinen beide gleich wichtig und keine möchte losgelassen werden.

Gentian – Bitterer Enzian

Entmutigung bis hin zur Depression, wenn sich die Pläne nicht verwirklichen lassen; bei negativer Erwartungshaltung, wenn schon der kleinste Widerstand oder die kleinste Verzögerung diese Haltung als »selbsterfüllende Prophezeiung« bestätigen.

Gorse – Stechginster

Unsicherheit, die bis zur Hoffnungslosigkeit geht, bei dem Gefühl, stecken zu bleiben in einer Krise; wenn man Hilfe zwar erbittet, aber nicht wirklich annehmen kann.

Hornbeam – Hainbuche

Geistige Erschöpfung; Müdigkeit schon bei dem Gedanken an Aufgaben, die auf einen zukommen; Angst vor kraftraubenden Auseinandersetzungen.

Wild Oat – Waldtresse

Ziellosigkeit; Unsicherheit, welchen Weg man einschlagen soll. Kennzeichnend für die Waldtresse ist die Unzufriedenheit.



Alle Bachblüten auf einen Blick

In diesem Kapitel finden Sie alle Blüten alphabetisch aufgeführt – mit einer kurzen Beschreibung des negativen Gemütszustands, der vorherrscht, wenn man die Blüte benötigt. Wenn Sie eine oder gar alle der aufgeführten Schlüsselfragen positiv beantworten können, ist das ein klarer Hinweis, dass die entsprechende Blüte für Sie geeignet ist.

Jeder Blüte sind auch Lernziele zugeordnet, die Sie mit Hilfe der Blüten in Angriff nehmen können. Ergänzend finden Sie eine Affirmation, d. h. eine positive Selbstbestätigung, die Sie als eine Art meditativen Anreiz, als die verkürzte Formulierung Ihrer Zielsetzung, verwenden können.



Agrimony – Odermennig Nr. 1

Man hat Angst, sein wahres Gesicht zu zeigen, verbirgt die eigene hohe Verletzlichkeit, die Angst vor Ablehnung z. B. hinter einer fröhlichen Fassade. Die innere Anspannung kann zur Abhängigkeit von Suchtmitteln führen.

Schlüsselfragen

- ▶ Fällt es Ihnen schwer, Konflikte auszuhalten?
- ▶ Haben Sie das Bedürfnis, von allen gemocht zu werden?
- ▶ Greifen Sie gerne zu Stimmungsaufhellern?

Ihr Lernziel

Je mehr Vertrauen Sie in Ihre eigene Persönlichkeit haben, umso konfliktfähiger werden Sie. Wenn Sie nicht mehr krampfhaft versuchen, die eigenen Schattenseiten zu verdecken, wird Ihre Angst schwinden, dass andere eine Seite an Ihnen aufdecken könnten, die Ihnen unangenehm ist. Sie müssen sich nicht hinter einer Maske von Fröhlichkeit oder Kumpelhaftigkeit verbergen. Durch echte Auseinandersetzung mit anderen entstehen Reibung, Wärme und Lebendigkeit und die echte Fähigkeit zu Freude und Fröhlichkeit. Wer seine eigenen Schwächen akzeptiert, ist toleranter den Schwächen der anderen gegenüber. So lassen sich Konflikte offen regeln.

Affirmation

Ich nehme mich an mit meinen Licht- und Schattenseiten und kann anderen offen gegenüber treten.

Aspen – Espe Nr. 2

Man hat unklare Ängste, leidet unter Vorahnungen von drohendem Unheil (z. B. unter Alpträumen), ist zu offen für negative Energien, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Schlüsselfragen

- ◆ Leiden Sie öfter unter unklaren Ängsten?
- ◆ Haben Sie Angst vor Bedrohungen durch »dunkle Schicksalsmächte«?
- ◆ Leiden Sie unter Alpträumen?
- ◆ Sehen Sie überall versteckte Gefahren?

Ihr Lernziel

Mithilfe der Blüte Aspen können Sie lernen, Ihre Ängste zu durchschauen, und solche, die Sie vor einer wirklichen Gefahr warnen, von denen zu unterscheiden, die nur in Ihrer Vorstellung existieren. Je sicherer und geborgener Sie sich fühlen, je mehr Sie die Beziehung zur Erde und zu Ihrem Körper wahrnehmen, desto besser können Sie mit den Ängsten umgehen, die Sie zu überfluten scheinen. Aus diesem Gefühl der Sicherheit heraus können Sie sich auch den Ängsten, die aus dem eigenen oder auch aus dem kollektiven Unbewussten aufsteigen, besser stellen und zu einem guten Ratgeber auch für andere werden.

Affirmation

Ich bin geerdet und in meiner Mitte, im Schutz der geistigen Welt.

Beech – Buche Nr. 3

Man neigt zu übermäßiger Kritik, zu einem hohen Anspruch an sich und andere, besitzt ein scharfes Wahrnehmungsvermögen, das oft dazu benutzt wird, die Fehler anderer aufzudecken. Das kann zu einem Überlegenheitsgefühl führen, bei dem das Mitgefühl fehlt.

Schlüsselfragen

- ▶ Sind Sie anderen gegenüber überkritisch?
- ▶ Erkennen Sie sofort die Schwächen der anderen?
- ▶ Fällt es Ihnen schwer, tolerant zu sein?

Ihr Lernziel

Die Lektion, die Sie mithilfe der Blüte Beech zu lernen haben, ist die Toleranz. Es geht in erster Linie um die Erkenntnis, dass Sie mit allem in enger Verbindung stehen, mit Menschen, Tieren, Pflanzen. Von allen können Sie lernen und umgekehrt. Das schließt eine gesunde Fähigkeit zur Unterscheidung und auch zur Kritik keinesfalls aus. Eine weitere Hilfe, die uns die Blüte Beech geben soll, besteht darin, die eigenen Fehler zu sehen und damit zu vermeiden, dass wir sie auf andere projizieren und ein Überlegenheitsgefühl entwickeln, das oft nur dazu dient, die eigenen Minderwertigkeitsgefühle zu verdecken.

Affirmation

Je tiefer ich mich...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.