

# Den Körper über die Seele heilen

Bach-Blüten in der naturheilkundlichen Praxis | *Christine Goerlich*

**Seit fast 100 Jahren wird sie weltweit unterstützend mit Erfolg eingesetzt: die Bach-Blüten-Therapie. Der Ansatz, den ihr Begründer Dr. Edward Bach, verfolgte ist an die Homöopathie angelehnt und bedient eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Er hat entdeckt, dass sich seelische Blockaden und emotionale Themen im Körper manifestieren können – sind sie nicht aufgelöst, können andere Therapieansätze scheitern. Ein Rück- und Überblick.**

Es war in den 1920er und 1930er Jahren, als Dr. Edward Bach seine Unzufriedenheit mit der damaligen Medizin feststellte. Er war anerkannter Chirurg, Pathologe und Bakteriologe, hatte 1917 eine schwere Krebserkrankung trotz schlechter Prognosen überstanden und mit seiner Praxis in der berühmten Londoner Harley Street alles erreicht, was man sich damals als Mediziner wünschen konnte. Und doch musste er feststellen, dass die Heilung seiner Patienten oftmals nicht von Dauer war. Schon 1919 kam er mit den homöopathischen Lehren Samuel Hahnemanns in Berührung, studierte dessen „Organon der Heilkunst“ gewissenhaft und sah sich dort in seiner eigenen Beobachtung bestätigt, dass anstelle der Krankheit das Wesen des Patienten im Vordergrund stehen müsse. So entwickelte er in den folgenden Jahren seine Bach-Blüten-Therapie als konsequente Weiterentwicklung der Gemütslehre Hahnemanns.

## Die Seele der Blüte für die Seele des Menschen

Dr. Bach hinterließ uns ein System bestehend aus 38 Essenzen heimischer Pflanzen (mit Ausnahme der Essenz Rock Water, dem Wasser einer Heilquelle) und einer Kombinationsmischung für Notfälle, „Rescue Remedy“. Für die Entdeckung der Essenzen verbrachte er Wochen und Monate in der Natur, beobachtete Tiere, ließ sich auf seine Umgebung ein und beschloss letztlich mit den Blüten bestimmter Pflanzen zu experimentieren. Die Blüte als Krönung der Schöpfung schien ihm der Seele von Lebewesen



Abb. 1: Die Nelsons Pharmacy in London stellte schon zu Lebzeiten Dr. Edward Bachs (1886 – 1936) die „Rescue Remedy“ her – das in Deutschland nun unter dem Namen „Bach Rescura®“ vertrieben wird.

Foto: © Nelsons GmbH

ebenbürtig. Es ging ihm nicht darum, die physischen Wirkstoffe zu extrahieren wie wir es aus der Phytotherapie kennen. Vielmehr ging es ihm um die seelischen Informationen der Pflanzen. Diese werden mithilfe seiner entwickelten Sonnen- oder Kochmethode verfügbar gemacht und verhelfen uns dazu, emotionale Ungleichgewichte wieder ins Lot zu bringen. „Denn hinter aller Krankheit liegen unsere Befürchtungen, unsere Ängste, unsere Begierden, unsere Vorlieben und Abneigungen. Lasst uns nach diesen ausschauen und sie heilen – und mit ihrer Heilung vergeht die Krankheit, an der wir leiden“, so schildert Dr. Bach in der Einleitung zur „Die zwölf Heiler und andere Heilmittel“.

## Heilung ist individuell, das Heilmittel sollte es ebenso sein

Der individuelle Umgang des Patienten mit der jeweiligen Situation war für Dr. Bach wichtiger, als die Erkrankung selbst. Er beobachtete, dass Patienten zwar von der gleichen Erkrankung betroffen sein

können, jedoch vollkommen verschieden damit umgehen.

Nehmen wir z. B. eine Erkältung: der eine ignoriert sie, weil er sich beruflich sehr hat einspannen lassen. Die andere ist vielleicht alleinerziehende Mutter und verfällt sogleich in tiefe Sorge, wer sich um die Kinder kümmert, wenn sie das Bett hüten muss. Während eine Erkältung für einen gelangweilten Büroangestellten eine willkommene Auszeit sein kann, ist sie für die Sängerin, die kurz vor einem großen Auftritt steht, eine Katastrophe. Die gleiche Krankheit – völlig unterschiedliche emotionale oder seelische Ereignisse für die Betroffenen. Bei einem ganzheitlichen Ansatz von Heilung sollten wir diese Emotionen berücksichtigen und auffangen.

## Heilung über Gedanken und die Seele

Das Wirkprinzip der Blüten ist dabei ganz einfach, so wie für Dr. Bach alles in der Natur ganz einfach war: die Blütenessenzen

– ausgewählt für die jeweilige emotionale Situation – holen unbewusste Zustände ins Bewusstsein, erhöhen also zunächst erst einmal die Aufmerksamkeit für das, was ich (mit mir) mache. Sie bieten mir gleichzeitig einen wertfreien Umgang mit den nun entdeckten Disharmonien und ermöglichen mir schließlich eine Modifikation meines Verhaltens über diese neue Bewusstheit.

Nehmen wir z. B. die Schlafstörung, ein häufiger Grund für die Inanspruchnahme naturheilkundlicher oder komplementärer Therapien. Natürlich zeigen gut gewählte naturheilkundliche Mittel (zunächst) eine Wirkung. Nachhaltig wäre aber zu hinterfragen, wodurch denn die Schlafstörung entstanden ist. Arbeite ich durch extrem hohe Ansprüche an mich selbst viel zu viel, bin ich gefangen in einem Gedankenkarussell, oder plagen mich Existenzängste? Dann werden auch die besten Mittel und Therapien langfristig keine Lösung darstellen. Wenn mich Blütenessenzen wie Rock Water (Quellwasser), White Chestnut (Weiße Kastanie) und Aspen (Espe) aber dabei unterstützen meine Ansprüche an mich auf ein realistisches Maß zu setzen, das Gedankenkarussell zu beruhigen und die Zukunft nicht mehr als bedrohlich wahrzunehmen, dann kann nachhaltige Heilung entstehen.

Dr. Bach setze schon nach der Entdeckung der ersten drei Blütenessenzen (Clematis, Impatiens und Mimulus) nichts anderes mehr an Heilmitteln in seiner Praxis ein, so groß war sein Erfolg im Heilen des Körpers über die Seele, über die Gedanken und durch einen anderen Umgang mit sich selbst und den äußeren Einflüssen.



Abb. 2: Edward Bach (1886 – 1936)

Foto: © The Bach Centre

Er übergab seine Originalrezepturen damals an einige Apotheken zur Herstellung seiner Essenzen. Einzig die traditionsreiche Nelsons Pharmacy verwendet noch heute die Blüten aus den Gärten von Edward Bach zur Herstellung ihrer Essenzen. Nelsons stellt auch noch immer die original „Rescue Remedy“ her (aktuell umbenannt in „Bach Rescura“).

### Was Dr. Bach schon lange wusste, bestätigt heute die Wissenschaft

Dr. Bach schloss seine Hypothesen zum Zusammenspiel von Seele und Körper aus Beobachtungen von Menschen. Heute werden diese durch die Forschung in der Psychoneuroimmunologie und -endokrinologie bestätigt: Emotionale Belastun-

gen können zu körperlichen Symptomen führen. Oder konkret: Immunsystem und/oder Stoffwechselprozesse verändern sich durch seelische bzw. emotionale Belastungen und Einflüsse.

Wir wissen, dass Stress den Cortisolspiegel beeinflusst und so zu zahlreichen Veränderungen im Immunsystem und Körper und damit zu Symptomen führen kann. Oder dass generalisierte Angst eine Schiefelage bei Hormonen und Botenstoffen provoziert, die wiederum in körperlicher Symptomatik messbar sind. In der traditionellen Volksheilkunde zeigt sich das seit jeher in Ausdrücken wie „Da ist mir eine Laus über die Leber gelaufen.“, „Ich kann diese Last nicht mehr tragen.“, „Das ist mir auf den Magen geschlagen.“ oder „Das geht mir an die Nerven/Nieren.“ Und so können Rückenschmerzen, Magenprobleme, Kopfschmerzen oder Probleme der ableitenden Harnwege entstehen.

Das Ziel der Bach-Blüten-Therapie nach Dr. Bach soll es sein, diese emotionalen Belastungen abzubauen und dabei den körperlichen Ausdruck dahinter zu kurieren. Die Bach-Blüten wirken dabei nicht auf körperlicher Ebene, sondern im feinstofflichen Bereich: sie harmonisieren

durch ihre Schwingungen Disharmonien auf der seelisch-geistigen Ebene. Dieser Bereich wird mehr und mehr von der Quantenphysik erforscht, die heutzutage schon in der Lage ist Materie und Geist in Schwingungen unterschiedlicher Wellenlängen und Frequenzen darzustellen.

### Einsatzmöglichkeiten, so vielfältig wie das Leben selbst

Für Dr. Bach hat der Einsatz der Blüten seine Therapie ganzheitlich und nachhaltig gestaltet. Und auch wenn die Bach-Blüten kein anerkanntes Heilmittel sind, so leisten sie therapiebegleitend doch erfahrungsgemäß zuverlässige Dienste.

Seit über 20 Jahren arbeite ich mit den Essenzen. Angefangen z. B. bei konkreten

**„Die Bach-Blüten können wie ein schönes Musikstück oder ähnlich wunderbar inspirierende Dinge unsere natürlichen Kräfte stärken und uns unserer Seele näherbringen. Dadurch schenken sie uns Frieden und lindern unser Leiden.“**  
**Dr. Edward Bach bei einer Ansprache in Southport, Februar 1931**

seelischen Belastungen, wie Trauerprozesse, Ängste, depressive Verstimmungszustände, Stress- und Überlastungssituationen. Neben verhaltenstherapeutischen Ratschlägen, Anwendungen, Phytotherapeutika oder anderen Mitteln können die Bach-Blüten hier mithelfen, Prozesse zu beschleunigen, Festgehaltenes zu lösen oder Erkenntnisse zu verfestigen. Bei der Therapie chronisch kranker Menschen können die Bach-Blüten zunächst dabei unterstützen, Hoffnungslosigkeit aufzulösen und Vertrauen wiederzuerlangen. Wenn ich nicht mehr an Heilung glauben kann, kann sie auch nur schwerlich entstehen. Hier ist z. B. die Blüte Gorse (Ginster) eine gute Unterstützung, um Glaubenssätze wie „Da kann man nichts machen.“, „Da muss man irgendwie mit leben.“ oder „Sie sind austerapiert!“ aufzulösen. Ohne Auflösung eines solchen Therapiehindernisses greifen auch gut gewählte Therapien nur schwer. Ebenso können Ungeduld beim Heilungsprozess, eine ständige Überforderung oder ein sekundärer Krankheitsgewinn echte Therapiehindernisse sein.

In der Kinderheilkunde setze ich die Essenzen ebenfalls gerne ein, da sie sanft

und sicher sind, nebenwirkungsfrei und wir i. d. R. sehr rasch Reaktionen beobachten können. Das entlastet die Eltern (die häufig mit behandelt werden) und so können sich auch festgefahrene Zustände häufig gut lösen. Konzentrations- und Schulprobleme, Prüfungsängste, Verhaltensauffälligkeiten, Schlafstörungen und die Begleitung von AD(H)S-Therapien sind nur ein kleiner Teil der Einsatzmöglichkeiten im Bereich der Kinderheilkunde. Auch präventiv können die Blüten eingesetzt werden, um z. B. bei Veränderungen nicht „aus der Bahn“ zu geraten. In jedem Fall findet sich bei 293 Millionen Kombinationsmöglichkeiten für jeden die individuell passende Mischung.

### Konkreter Einsatz von Bach-Blüten am Beispiel der Schmerztherapie

Wenn jedes emotionale Ungleichgewicht zu körperlichen Symptomen führen kann,

dann können wir uns die Bach-Blüten auch in der adjuvanten Schmerztherapie zunutze machen, um unsere Patienten zu entlasten.

Es war eine außerordentlich heftige Stirnhöhlenentzündung, die Dr. Bach zur Entdeckung der Blüte Cherry Plum (Kirschpflaume) führte. Die Schmerzen waren so stark, dass er schon fast glaubte, er werde den Verstand verlieren. Er bereitete die Blüten auf, nahm die Essenz ein und fast augenblicklich verschwanden die seelischen Qualen und damit die Schmerzen. Auch heute setzen wir Cherry Plum überall dort ein, wo jemand Angst hat zu überreagieren bzw. tatsächlich Kontrollverlust über sich selbst und sein Handeln erleidet. Der Zustand geht zurück auf innerliche Anspannung, häufig hervorgerufen durch das Unvermögen innerlich loszulassen und Emotionen auszuleben. Körperliche Schmerzen können uns in einen solchen emotionalen Zustand führen – oder aber der emotionale Zustand zeigt sich eben im Schmerz. Die Arbeit mit der Blüte

kann das Gefühlsleben wieder harmonisieren und helfen ausgeglichener und gelassener zu werden. Das fördert in jeglicher Hinsicht einen körperlichen Heilungsprozess.

Auch die Blüten Oak (Eiche) und Rock Water (Quellwasser) können wir häufig bei Schmerzen begleitend einsetzen, denn beide Typen neigen dazu, sich zu überfordern. Der Oak-Typ durch sein großes Pflichtgefühl, der Rock-Water-Typ durch zu hohe Ansprüche an sich selbst. Der Schmerz, häufig in Form von (Spannungs-)Kopfschmerz oder Migräne, zwingt den Körper zur Ruhe, damit die Seele sich erholen kann. Die Auflösung dieser Starrheit und Verhärtung im Umgang mit sich selbst schafft innere Freiheit und hierdurch die Möglichkeit zur körperlichen Entspannung.

Rheumatischen Schmerzen, vom einfachen Gelenk- oder Rückenschmerz bis hin zum Fibromyalgie-Syndrom, sind häufig beim Centaury-Zustand (Tausendgüldenkräut) zu finden: ruhige und überaus hilfs-

bereitete Menschen, die sich in ihrer Gutmütigkeit so sehr ausnutzen lassen, dass der Bewegungsapparat als Ausdruck dieser permanenten Nachgiebigkeit ebenfalls nachgibt. Ebenso wie beim Charakter der Blüte Mimulus (Gauklerblume), bei dem das Bild von „zu wenig Rückgrat“ den negativen Zustand darstellt. Die Arbeit mit der Blüte führt zu mehr Tapferkeit und Selbstbehauptung.

Beschwerden durch eine schlechte Körperhaltung gehen häufig zurück auf einen geringen Selbstwert (ich mache mich kleiner als ich bin) und sprechen gut auf Larch (Lärche) an. Aber auch der selbstsichere, willensstarke und ehrgeizige Vine-Typ (wilder Wein), oft in Führungspositionen zu finden, kann vom Schmerz geplagt sein, denn im negativen Zustand kippen seine Führungsqualitäten in Intoleranz, Dominanz, Rücksichtslosigkeit und Pedanterie – ein Zustand, der durch seine Unbeweglichkeit im Denken und Handeln eben häufig zu Unbeweglichkeit und damit Schmerzen am Bewegungsapparat führt. Die begleitende Therapie solcher chronischer Schmerzleiden über die seelische Situation führt i. d. R. rasch zu großer Erleichterung und langfristig zu nachhaltigem Lebenswandel. Zu beachten ist aber, dass die Blütenessenzen nicht nach körperlichen Indikationslisten gewählt werden, sondern ausschließlich über das seelische Empfinden.

## Alles in der Natur ist einfach – ganzheitliche Heilung ist es auch

Viele Gründe sprechen für die Arbeit mit Bach-Blüten: Es ist mit 38 Essenzen ein übersichtliches System, das die gesamte Bandbreite menschlicher Emotionen und Gemütsempfindungen abbildet. Erweiterungen oder Ergänzungssets sind nicht notwendig, das System ist vollständig und bietet ausnahmslos für jeden Gemütszustand die passende Essenz. Es ist einfach und sicher in der Anwendung, neben- und wechselwirkungsfrei, individuell und hat sich in seinen nunmehr 90 Jahren der Nutzung rund um den Globus bewährt. Die Anwendung kann die Compliance deutlich verbessern und unterstützt die Ausbildung von Resilienz.

In klientenzentrierten Gesprächen wird der Patient auf dem Weg der Selbsterkenntnis begleitet. Denn das ist der erste Schritt in eine erhöhte Aufmerksamkeit für sich selbst und damit zur ganzheitli-

chen Heilung. So hielt Dr. Bach in seinem Buch „Befreie dich selbst“ fest: „Würden wir auf unsere eigenen Instinkte, Wünsche, Bedürfnisse und Gedanken hören, dann würden wir nichts als Freude und Gesundheit kennen.“ ■

**Keywords:** Bach-Blüten, Psychologie, Erklärung, Schlafstörung, Psychoneuroimmunologie, Psychoneuroendokrinologie, Immunsystem, Immunologie, Kinderheilkunde, Schmerztherapie, Angst

*Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass bei der Erstellung des Beitrags kein Interessenkonflikt im Sinne der Empfehlung des International Committee of Medical Journal Editors bestand.*



Christine Goerlich

Christine Goerlich ist Heilpraktikerin mit Praxis in Potsdam sowie Bach Foundation Registered Practitioner & Trainer. Ihre Praxisschwerpunkte sind chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde.

### Kontakt:

Naturheilpraxis Wegweise  
Christine Goerlich  
Heilpraktikerin  
Gutenbergstr. 89  
14467 Potsdam  
Tel.: 0171 6761771  
naturheilpraxis-wegweise.de  
mail@naturheilpraxis-wegweise.de