

Mechthild Scheffer

**BACH-BLÜTEN
SPONTAN**

Seelenkräfte für jeden Tag



Wichtiger Hinweis: Das in diesem Buch beschriebene Vorgehen kann Anregungen liefern, ersetzt aber keinesfalls ein fachgerechtes Bach-Blüten-Diagnosegespräch. Vollständige Angaben dazu sowie die ausführlichsten Bach-Blüten-Beschreibungen finden Sie im Standardwerk zur Original Bach-Blütentherapie: Mechthild Scheffer, *Die Original Bach-Blütentherapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen*. Mehr zu den Pflanzen erfahren Sie im Buch von Mechthild Scheffer und Wolf-Dieter Storl, *Die Seelenpflanzen des Edward Bach*, beide Verlag Heinrich Hugendubel, München.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN-13: 978-3-7787-9157-8

ISBN-10: 3-7787-9157-5

1. Auflage 2005

© 2005 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Printed in Germany.

Color-Plate-Aufnahmen der Bach-Blüten: © by Dr. D. Ludwig Knapp

Fotografien: © by Christine Schumann

Gestaltung, Satz und Einband: HildenDesign, München –

Andrea Barth und Anke Koopmann

Herstellung: Helga Schörnig

Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig

Inhalt

Das Ziel der Bach-Blüentherapie	4
Bach-Blüten SPONTAN bringt Sie in Resonanz	5
So benutzen Sie dieses Buch	5
So könnten Sie fragen	6
Die Energiebilder der 38 Bach-Blüten und ihre Erklärungen	8
1 Agrimony • 2 Aspen • 3 Beech • 4 Centaury • 5 Cerato •	
6 Cherry Plum • 7 Chestnut Bud • 8 Chicory • 9 Clematis •	
10 Crab Apple • 11 Elm • 12 Gentian • 13 Gorse • 14 Heather •	
15 Holly • 16 Honeysuckle • 17 Hornbeam • 18 Impatiens •	
19 Larch • 20 Mimulus • 21 Mustard • 22 Oak • 23 Olive • 24 Pine •	
25 Red Chestnut • 26 Rock Rose • 27 Rock Water • 28 Scleranthus •	
29 Star of Bethlehem • 30 Sweet Chestnut • 31 Vervain • 32 Vine •	
33 Walnut • 34 Water Violet • 35 White Chestnut • 36 Wild Oat •	
37 Wild Rose • 38 Willow	
Über die Autorin	160

Das Ziel der Bach-Blütentherapie

ist die Reharmonisierung verzerrter (entweder aufgeblähter oder unterentwickelter) seelischer Potenziale oder Verhaltensweisen. Zum Beispiel: Gutes Urteilsvermögen, das in übertriebene Kritiksucht ausgefert ist, wird wieder konstruktiv. Gesunde Disziplin, die zu zwanghaftem Perfektionsstreben ausgeartet ist, erhält wieder Maß und Ziel.

»Heile dich selbst« ist der Titel des Hauptwerks von Dr. Edward Bach. Er wollte Menschen zu erkennen helfen, warum es immer wieder zu diesen Verzerrungen kommt. Überlastung und Stress sind nur die Auslöser. Die tiefere Ursache liegt im Fehlverständnis geistiger Gesetze. Vor allem wollen viele nicht wahrhaben, dass wir alle miteinander verbunden, Teil einer liebevollen größeren Einheit sind, aber dennoch jeder seinen eigenen unverwechselbaren Lebensauftrag auszuführen hat.

Die Verbindungsinstanz zu dieser größeren Einheit ist unsere innere Führung oder unsere innere Stimme oder unsere Intuition.

Sobald wir geistige Gesetze missverstehen oder ignorieren, verlieren wir den Zugang zu dieser unserer inneren Führung und suchen Antworten auf unsere Fragen nur noch im Außen.

Die achtunddreißig von Bach erkannten »disharmonischen seelischen Verhaltensmuster der menschlichen Natur« definieren achtunddreißig verschiedene seelische Sackgassen.

Die Bach-Blütenessenzen setzen auf unsere feineren Bewusstseins-ebenen harmonisierende Impulse und helfen uns, die Verbindung zu unserer inneren Führung wieder aufzunehmen und aus diesen Sackgassen herauszukommen.

Bach-Blüten SPONTAN bringt Sie in Resonanz

Unzählige Bach-Blütenfreunde benutzen die intuitive Spontanwahl von Bach-Blütenfläschchen als Hilfe zum Erkennen unbewusster Verhaltensmuster in einer problematischen Situation. Ähnliches und mehr möchte dieses Buch.

Die einzigartigen Bach-Blüten-Color-Plate-Aufnahmen von Dr. D. Ludwig Knapp – das Energiebild von jeweils einem Tropfen der Blütenessenz – bringen uns auf der unbewussten Ebene – ähnlich wie ein Mandala – direkt in Resonanz mit den jeweiligen Blütenkonzepten im harmonischen Zustand. Die Texte lösen ergänzend einen bewussten Prozess aus, der Ihnen hilft, Ihre seelischen Potenziale noch besser zu erkennen und zu entwickeln.

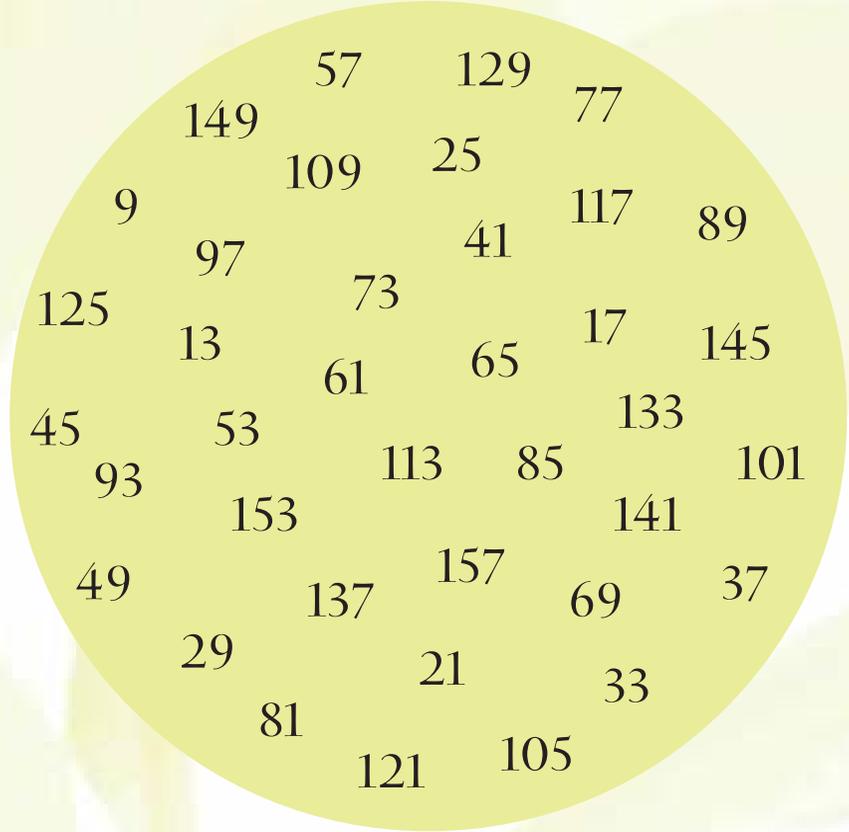
So benutzen Sie dieses Buch:

Zentrieren Sie sich und formulieren Sie eine Frage an Ihre innere Führung. Nun schließen Sie die Augen und fahren Sie mit einem Finger Ihrer linken Hand über den Zahlenkreis auf Seite 7. Wenn diese Bewegung zu einem natürlichen Stillstand kommt, öffnen Sie die Augen und schauen Sie, auf welcher Zahl Ihre Fingerkuppe steht. Es ist die Seitenzahl (nicht die Nummer!!!) desjenigen Blütenkonzepts, welches jetzt aus irgendeinem Grunde für Sie wichtig ist. Berührt Ihre Fingerkuppe zwei Zahlen, so steht die wichtigste Information bei der Blüte, deren Seitenzahl hauptsächlich von der Fingerkuppe bedeckt ist.

Die zweite Blüte steht mit der ersten im Zusammenhang und liefert vielleicht eine zusätzliche, ergänzende Information. Befindet sich die Fingerkuppe außerhalb des Zahlenkreises, ist die Zentrierung noch nicht ausreichend.

So könnten Sie fragen:

- Welches Bach-Blütenkonzept wird heute für mich wichtig?
 - Bei welchem Bach-Blütenkonzept bleibe ich in meiner persönlichen Entwicklung immer wieder stecken?
 - Welches Bach-Blüten-Muster hilft mir bei der Lösung meines (zum Beispiel Job-Problems) Problems?
 - Welches Blüten-Muster hindert mich daran, die Entscheidung (zum Beispiel Autokauf) zu treffen?
 - Welches Bach-Blüten-Muster belastet meine Beziehung zu (zum Beispiel meinem Mann)?
-
- Wenn Sie das Gefühl haben, dieses Blütenkonzept sei allein nicht ausreichend, wählen Sie mit der gleichen Frage noch ein bis zwei weitere Blüten.
 - Ohne dass eine spezifische Frage gestellt wird, können die von Ihnen ausgewählten Blüten-Konzepte auch Ausdruck der Energiequalität des betreffenden Tages sein. Man wählt zum Beispiel an einem trüben Novembertag Wild Rose.





1. AGRIMONY

Odermennig | *agrifonia eupatoria*

Mittelalterliche englische Kräutergelehrte nannten die Feldpflanze Agrimony mit den goldgelben Blüten auch Philanthropus, den Menschenfreund.

Die Energie der Agrimony-Blüte fördert FRÖHLICHKEIT und EHRlichkeit

Im harmonischen Agrimony-Zustand

hat man ein natürliches Bedürfnis nach Harmonie und Fröhlichkeit in seinem Leben. Man ist feinfühlig und hat Sinn für Humor. Fähig, mit den hellen und den dunklen Seiten des Lebens gleichermaßen umzugehen, ist man als aufbauender Gesprächspartner und Vermittler gefragt.



Daran erkennt man die verzerrte Agrimony-Energie

Man ist nicht fähig oder innerlich bereit, die dunkle Seite des Lebens anzuschauen und sich darauf einzulassen. Man flüchtet sich in eine selbst gezimmerte Heile-Welt-Vorstellung, die man auch unter Opfern aufrechtzuerhalten sucht. Quälende Gedanken und aufsteigende Unruhe werden vor sich selbst und der Außenwelt hinter einer Fassade der Sorglosigkeit verborgen.

*Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das,
was du hervorbringst oder ausdrückst, dich heilen.*

*Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist,
vermag das, was du nicht hervorbringst, dich zu zerstören.*

Gnostiker

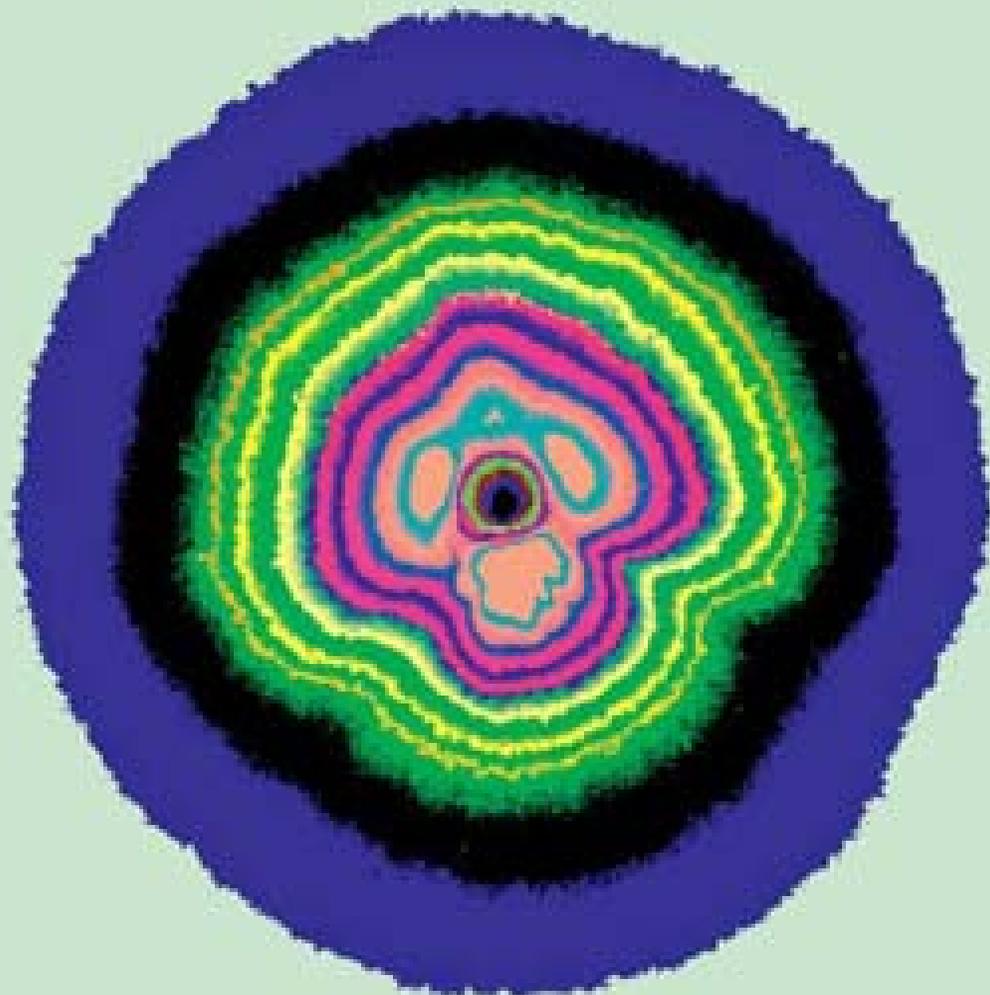
Ich verstehe jetzt

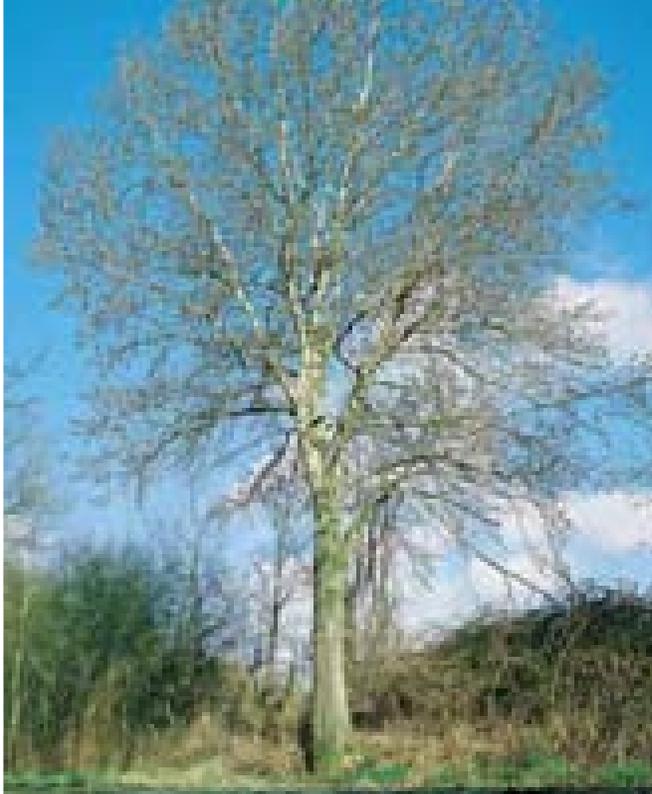
Wir Menschen streben nach Harmonie, suchen eine heile Welt. Wir leben aber in einer Welt der Dualität, deren gegensätzliche Kräfte in einem ständigen Kampf darum ringen, die Harmonie auf einer höheren Ebene aufrechtzuerhalten.

Nur wenn wir beide Pole akzeptieren, sind wir mit unserer inneren Führung verbunden, können uns als Menschen ganz entfalten und glücklich leben.

Anregungen zur Agrimony-Reharmonisierung

- Nehmen Sie die rosarote Brille ab. Die Realität hat viele Farben und Facetten. Nur wenn Sie sie alle wahrnehmen, können Sie angemessen reagieren.
- Machen Sie keine Kompromisse um des lieben Friedens willen. Sagen und zeigen Sie ehrlich, wie es in Ihnen aussieht. Nur dann hat auch Ihr Gegenüber eine Chance, sein Verhalten zu ändern.
- Erst wenn Sie aufhören, eine Rolle zu spielen und als »Original« auftreten, werden Sie von Ihrer Umgebung als Sie selbst behandelt. Erst dann haben Sie die Chance, echte, harmonische Beziehungen aufzubauen.





2. ASPEN

Espe | Zitterpappel | populus tremula

Als Baum, der auf unsichtbare Winde reagiert, galt die Espe vielerorts als Zauberbaum, in deren Lispeln Magier und Schamanen die Stimmen der Götter vernahmen.

Die Energie der Aspen-Blüte verleiht
AHNUNGSVERMÖGEN und eine
GESTEIGERTE WAHRNEHMUNGSKRAFT



Im harmonischen Aspen-Zustand

registriert man vieles, was man nicht sehen und anfassen kann. Man erfasst intuitiv auch die verborgenen Zusammenhänge einer Situation. Auf seinen sechsten Sinn kann man sich verlassen.

Daran erkennt man die verzerrte Aspen-Energie

Es beschleichen einen plötzlich vage Angstgefühle, die man sich nicht erklären kann. Man reagiert hyperempfindlich auf die Ausstrahlung bestimmter Menschen oder die Atmosphäre von Räumen – es ist, als ob man eine Haut zu wenig hätte.

*Man muss vor nichts im Leben
Angst haben, wenn man seine Angst versteht.*
Marie Curie

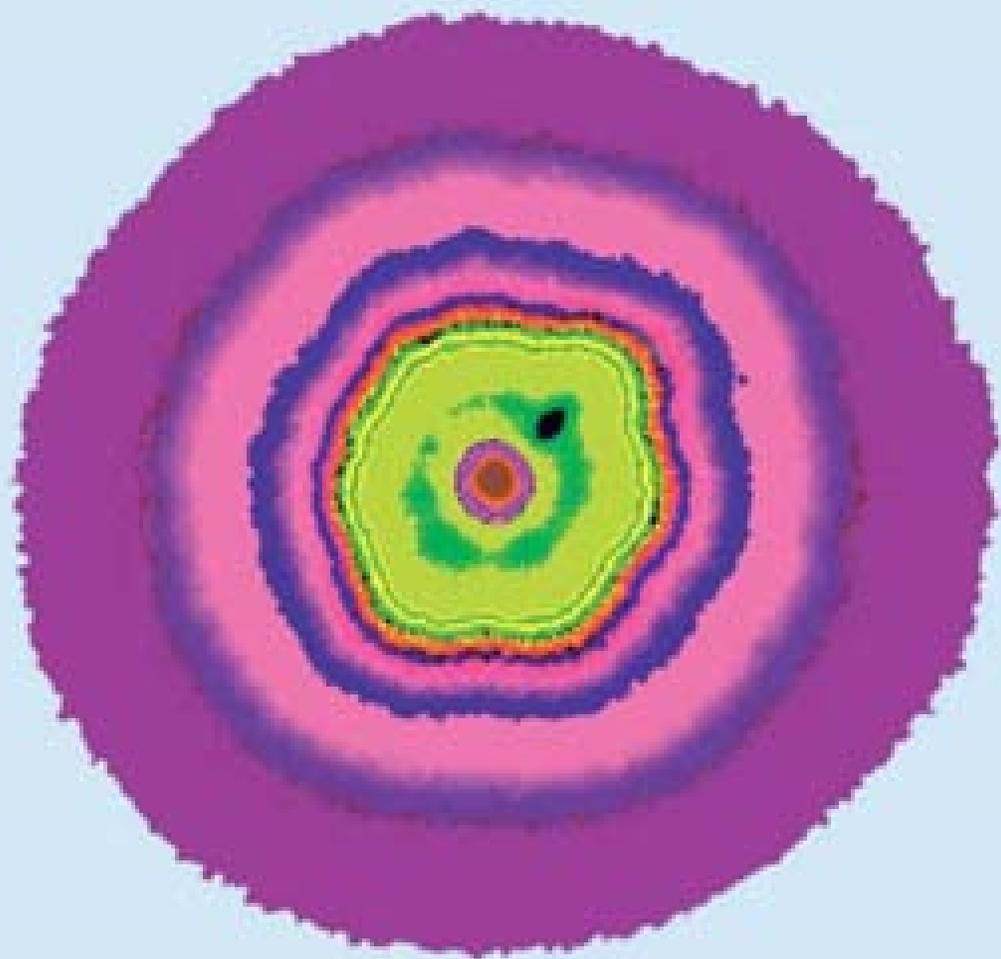
Ich verstehe jetzt

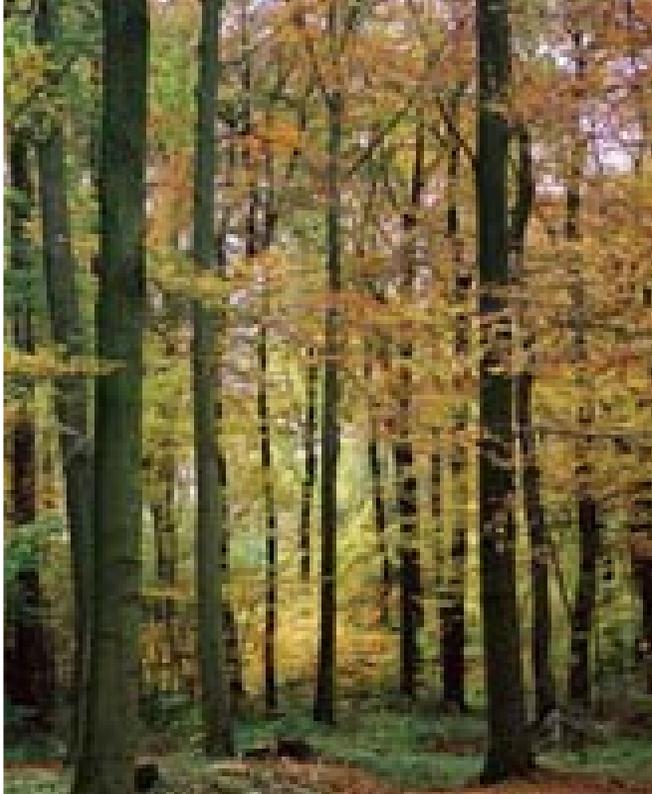
Die Sensitivität ist ein kostbares Instrument, auf dem ich spielen lernen muss, um es nutzen zu können.

Wenn ich meine Wahrnehmungsantennen zu weit ausfahre, verliere ich den Kontakt zu meiner inneren Führung und kann keine konstruktiven Schlüsse mehr aus meinen Wahrnehmungen ziehen.

Anregungen zur Aspen-Reharmonisierung

- Wenn Sie ein unheimliches Gefühl beschleicht, lassen Sie sich nicht davon paralysieren, sondern analysieren Sie es: Ist es wilde Phantasie, Psycho-Smog oder eine echte Warnung Ihrer inneren Stimme?
- Lernen Sie zu unterscheiden, ob plötzliche ungute Stimmungen in Ihnen selbst entstanden sind oder ob Sie sie unbewusst von außen aufgenommen haben, zum Beispiel durch einen Telefonanruf, eine Zeitungsmeldung oder eine Fernsehsendung. All dies ist Psycho-Smog und hat nichts mit Ihnen persönlich zu tun! Schütteln Sie ihn ab.
- Durch ein erdendes Hobby, das konkrete Ergebnisse bringt, zum Beispiel Gärtnern, schaffen Sie sich einen stabilisierenden Raum, in dem Sie sich beschützt fühlen.





3. BEECH

Rotbuche | *fagus sylvatica*

Gehen Sie in einen Buchenwald: Die majestätisch hohen Buchen mit ihrem breiten Wuchs und großem Blätterdach tolerieren keine anderen Pflanzen in ihrem Umfeld.

*Die Energie der Beech-Blüte fördert TOLERANZ
und VERSTÄNDNIS gegenüber sich selbst,
anderen Menschen und Situationen*



Im harmonischen Beech-Zustand

hat man Scharfblick, auch für Details, und ein gutes, differenziertes Urteilsvermögen, das jeweils der Gesamtsituation gerecht wird. Dieser Eigenschaften wegen wird man gern um seine Meinung gefragt. Auch mit Kritik an der eigenen Person kann man gut umgehen.

Daran erkennt man den verzerrten Beech-Zustand

Man reagiert abwehrend, ja allergisch, auf alles, was nicht in das eigene Vorstellungssystem passt, besonders auch auf Kleinigkeiten. Man ist nicht fähig, sich in die Gefühle anderer und in die Vielschichtigkeit einer Situation hineinzusetzen. Das kann auch umschlagen in überstarke Selbstkritik oder in Angst, überhaupt Kritik zu üben – auch wenn sie berechtigt ist.

Wer einen Menschen bessern will, muss ihn erst einmal respektieren.
Romano Guardini

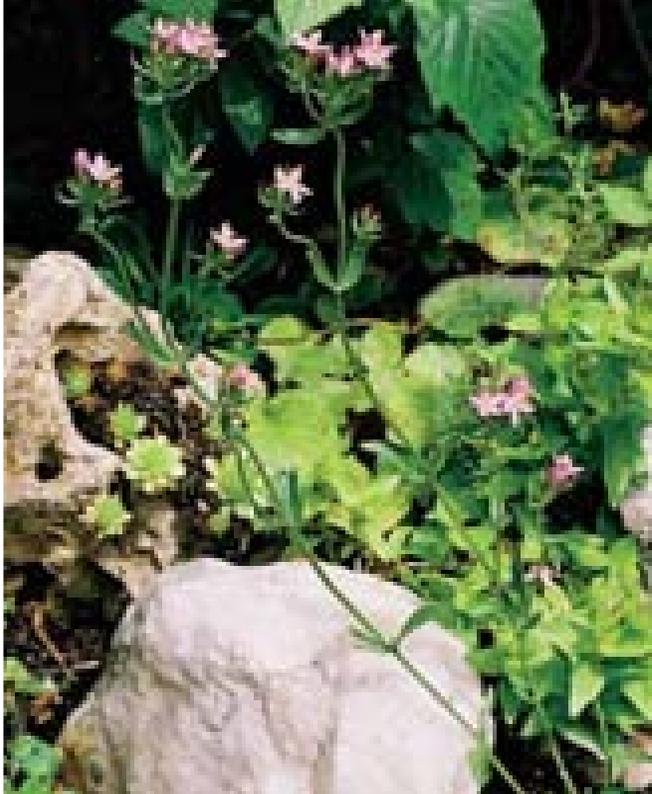
Ich verstehe jetzt

Es ist ein zutiefst menschliches Streben, unsere Welt weiterbringen, verschönern und verbessern zu wollen. Dabei übersehen wir häufig, dass wir uns gleichzeitig in vielen, oft sehr unterschiedlichen Welten bewegen, die sich alle in verschiedenen Entwicklungsstadien befinden und eigenen Gesetzen unterliegen. Wenn wir nur rein persönliche Maßstäbe anlegen, sind wir nicht in Kontakt mit unserer inneren Führung und können die Situation nicht voll erfassen.

Anregungen zur Beech-Reharmonisierung

- Ehe Sie eine Situation kritisieren, fragen Sie sich:
Betrifft meine Kritik wirklich nur diese Situation oder birgt sie auch eine Verallgemeinerung?
- Kritisiere ich hier einen Punkt, den ich für mich selbst noch nicht richtig gelöst habe?
- Will ich mit meiner Kritik vielleicht eine echte Auseinandersetzung, ein wirkliches Einlassen auf die Situation vermeiden?
- Betrachten Sie eine kritisierte Situation bewusst aus verschiedenen Blickwinkeln. Fragen Sie sich auch, welchen positiven Aspekt das Ganze haben könnte.





4. CENTAURY

Tausendgüldenkrout | *centaurium umbellatum*

Als Pflanzenmedizin stärkt das kleine Tausendgüldenkrout durch seine starken Bitterstoffe den Magen. Es heizt den körperlichen Verdauungswillen an.

Die Energie der Centaury-Blüte fördert HILFSBEREITSCHAFT und ICH-STÄRKE



Im harmonischen Centaury-Zustand

wird man wegen seiner anteilnehmenden und kooperativen Wesensart sehr geschätzt und viel um Hilfe gebeten. Dabei hat man einen guten Draht zu seiner Intuition. Man spürt instinktiv genau, wann es richtig ist, diese Hilfe zu leisten, und wann es sinnvoller ist, nein zu sagen.

Daran erkennt man den verzerrten Centaury-Zustand

In dem Wunsch, anderen gefällig zu sein, lässt man sich leicht zu etwas überreden, das man eigentlich gar nicht will, weil man in diesem Moment seine eigenen Bedürfnisse nicht spürt. Gutmütig, wie man ist, fällt es einem schwer, nein zu sagen. Die eigene (falsch verstandene) Hilfsbereitschaft wird immer wieder ausgenutzt.

*Echte Nachgiebigkeit basiert nicht auf einem Minus an
Selbstbehauptung, sondern auf einem Plus an Menschenkenntnis.
Wedel*

Ich verstehe jetzt

Es ist ein tiefes menschliches Bedürfnis, sich einzubringen, einer Aufgabe zu dienen. Dieser Dienst ist geistig nur dann vertretbar, wenn ich in Verbindung mit meiner inneren Führung bleibe und dabei als Dienender genauso wachsen kann wie der Mensch oder die Sache, der ich diene.

Anregungen zur Centaury-Reharmonisierung

- Wenn man zu allem ja sagt, ist man für eine Zeit lang für seine Umgebung angenehm oder bequem, wird aber auf Dauer nicht mehr ernst genommen oder ausgenutzt. Wollen Sie das wirklich?
- Tun Sie niemandem einen Gefallen, ehe Sie sich nicht selbst Ihre eigenen momentanen Bedürfnisse erfüllt haben.
- Achten Sie darauf, wie es Sie schwächt, wenn Sie etwas tun, was Sie eigentlich gar nicht wollen, nur weil Sie es nicht schaffen, nein zu sagen. Trainieren Sie Ihre Willenskraft.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Mechthild Scheffer

Bach-Blüten spontan
Seelenkräfte für jeden Tag

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 14,5 x 15,0 cm
ISBN: 978-3-7787-9157-8

Integral

Erscheinungstermin: Oktober 2005

Die richtige Bach-Blüten-Inspiration für jede Tagesform

Die Spontanwahl ist ein weit verbreitetes Verfahren in der Bach-Blüentherapie. Durch dieses Buch wird sie erstmalig auch ohne Bach-Blütenfläschchen möglich. Man schlägt das Buch spontan auf und findet durch Text und Bild sofort den konkreten Hinweis, welche Blütenenergie zur momentanen Gemütsverfassung in Resonanz steht.

Einzigartig an diesem Buch ist die Verbindung von Mechthild Scheffers umfassendem Wissen über die Bach-Blüentherapie mit den bioenergetischen Strahlenbildern der Bach-Blüten, erstellt im Colorplate-Verfahren von Dr. D. Ludwig Knapp. Diese leuchtend farbigen Strahlenbilder bringen, ähnlich wie ein Mandala, direkt in Resonanz mit den »schönen Eigenschaften unserer höheren Natur« (Edward Bach). Dazu rufen die aufs Wesentliche konzentrierten Texte Mechthild Scheffers die harmonisierenden Heilkräfte jeder Blüte wach und führen hin zur konstruktiven Nutzung dieser Energien. Eng aufeinander abgestimmt, ermöglichen Text und Bild eine gezielte Momentaufnahme der eigenen seelischen Befindlichkeit. Ganz spontan und natürlich wird der gewünschte Re-Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt.

Ein praktisches, ästhetisch gestaltetes Buch zur erfolgreichen Bewältigung seelischer Engpässe im Alltag – hilfreiche Inspiration auf dem Lebensweg, die sogar verschenkt werden kann.