

Mechthild Scheffer

Die
Original
Bach-
Blüten-
therapie

Mechthild Scheffer

Die
Original
Bach-
Blüten-
therapie

Der schnelle
Einstieg

Der Weg zur seelischen Harmonie

Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in dem Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Rescue® ist eine eingetragene Marke von A Nelson and Co Ltd.

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Zero,
unter Verwendung eines Motivs von Mauritius 03733935
Cartoons: Detlef Kersten
Blüten-Illustrationen: Andreas Roth
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-517-08735-1

454/2606/0409X817 2635 4453 6271

In einer Zeit wie der unseren, die jeden Einzelnen fast täglich mit neuen Stresssituationen konfrontiert, ist seelische Gesundheitsvorsorge mindestens ebenso wichtig wie körperliche.

Negativgefühle, die aufgrund seelischer Blockaden entstehen, sind nur zu häufig der indirekte Ausgangspunkt für Krankheit und körperliche Leiden. Noch mehr aber verformen diese disharmonischen Gefühle die Persönlichkeitsentwicklung und stehen dem Wunsch nach Glück und Selbstverwirklichung entgegen.

Wo seelische Blockaden vorhanden sind, kann sich keine innere Harmonie entfalten. Die aber braucht der Mensch, wenn er mit sich und seiner Welt zufrieden sein will.

Mit der nach ihm benannten Blütentherapie ist es dem englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886–1936) gelungen, dem Menschen von heute auf einfache Weise zu helfen, mit der Überwindung seiner seelischen Probleme besser fertig zu werden.

Durch seine Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Immunologie und Homöopathie sowie durch die Beschäftigung mit alten Heilverfahren entdeckte Bach, dass es bestimmte Pflanzen gibt, deren energetische Kräfte negative Gefühle, wie zum Beispiel Resignation, in ihr positives Gegenteil, in diesem Fall Hoffnung, umwandeln können.

Es gelang ihm, die 38 grundsätzlichen Negativgefühle unserer menschlichen Natur zu erkennen und in ein System zu bringen.

Zu diesen Gefühlen gehören Angst, Missgunst, Kleinmut und Resignation, Machtgier und Eifersucht. Für jedes Gefühl fand Bach die entsprechende transformierende Pflanze.

Dafür durchstreifte er jahrelang weite Gebiete Mittel- und Südenglands. Dank seiner Erfahrung und Intuition fand Bach diese Pflanzenspezies unter vielen tausend anderen heraus.

Und Bach entwickelte auch ein genial einfaches Verfahren, um die energetischen Kräfte der Pflanzen für den Menschen nutzbar zu machen: Er legte die Blüte der betreffenden Pflanze am natürlichen Standort in reines Quellwasser, das er der direkten Sonnenstrahlung aussetzte. Das so mit der Blütenkraft »imprägnierte« Wasser wird damit zur »Urtinktur« jedes Blütenkonzentrates.

Verdünnt, in Tropfenform eingenommen, helfen diese Konzentrate, bestehende seelische Blockaden aufzulösen und negative Gefühle in ihr positives Gegenteil umzuwandeln.

»Heile dich selbst« lautet das Grundprinzip der Bach-Blütentherapie. Sie kann jeden Menschen dabei unterstützen, seine Persönlichkeit zu entwickeln und seelische Harmonie zu finden auf natürliche und unschädliche Weise.

Ohne den Anspruch zu erheben, als Heilmittel oder gar Allheilmittel gelten zu wollen, kann die Original Bach-Blütentherapie in ihrer Natürlichkeit und gleichzeitig hohen Wirkungskraft gerade für den stressgeplagten Menschen von heute von höchstem Nutzen sein.



Dr. Edward Bach
(1886–1936)

Ziel der Bach-Blütentherapie ist die seelische Reinigung, Selbsterkenntnis, harmonische Entfaltung und damit eine größere Stabilität der Persönlichkeit. Es wäre falsch, die Wirkung der 38 Bach-Blüten in direkten Zusammenhang mit körperlichen Krankheitssymptomen zu bringen. Die Bach-Blütentherapie liegt vielmehr auf der Ebene der seelischen Gesundheitsvorsorge.

Die Bach-Blütenkonzentrate können deshalb auch zur Vorbeugung gegen körperliche Krankheiten und zur Unterstützung einer fachgerechten Behandlung dienen, diese aber nicht ersetzen.

Die Bach-Blütenkonzentrate werden in ihrer Wirkung nicht durch die gleichzeitige Einnahme von Arzneimitteln beeinträchtigt, noch beeinflussen sie deren Wirkung. Gegenanzeigen und Nebenwirkungen sind nicht beobachtet worden.

Das Original Bach- Blüten- system*

* Die ausführlichste Beschreibung der 38 Bach-Blüten finden Sie im Standardwerk: Mechthild Scheffer, Die Original Bach-Blütentherapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen, Südwest Verlag, München (auch in verschiedenen anderen Sprachen erhältlich).

1. Agrimony



Kleiner Odermennig

Die Ehrlichkeitsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man versucht, quälende Gedanken und innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen.

Da man gern in Frieden und Harmonie lebt, gerät man durch Missstimmung und Streit in seelische Bedrängnis. Um sorgenvolle und quälende Gedanken zu unterdrücken, greift man zu Alkohol oder Tabletten, nützt jede Möglichkeit zur Ablenkung.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Mehr Konfrontationsfähigkeit. Man lernt, die Misshelligkeiten des Lebens zu integrieren, oder gibt ihnen den richtigen Stellenwert.



2. Aspen



Litterpappel

Die Ahnungsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man wird von unerklärlichen, vagen Ängsten geplagt, von Vorahnungen oder der geheimen Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil.

Man hört das Gras wachsen und hat unbegründete Angstzustände beim Alleinsein oder auch unter Menschen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Die Fähigkeit, die eigene Sensitivität realistischer einzustufen und besser damit umzugehen.



3. Beech



Rotbuche

Die Toleranzblüte

Seelische Negativhaltung:

Man reagiert überkritisch und intolerant, kann wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen aufbringen.

Man verhält sich deshalb kleinlich, pedantisch, unnachgiebig. Das Maß der Kritikbereitschaft steht meist in keinem Verhältnis zum Anlass. Man isoliert sich durch seine überkritische Haltung von seinen Mitmenschen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Tolerante Grundhaltung, geistiger Scharfblick, Verständnis für die unterschiedlichen menschlichen Verhaltensweisen.



4. Centaury



Echtes Tausendgüldenkraut

Die Blüte des Dienens

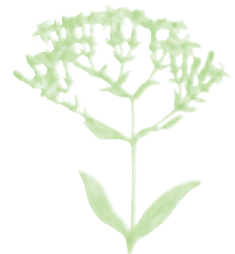
Seelische Negativhaltung:

Die Schwäche des eigenen Willens führt dazu, dass man nie Nein sagen kann und dadurch immer wieder ausgenutzt wird.

In dem Bestreben, den Wünschen anderer bis zur Selbstaufgabe nachzugeben, läuft man Gefahr, den eigenen Lebensauftrag zu versäumen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man lernt, auch einmal Nein zu sagen und seine eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck zu bringen.



5. Cerato



Chinesisches Hornkraut

Die Intuitionsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man hat zu wenig Vertrauen in die eigene Meinung und zu sich selbst.

Ständig fragt man andere um Rat, weil man der eigenen Urteilsfähigkeit misstraut. Nicht selten lässt man sich dadurch gegen die eigene Überzeugung und zum eigenen Nachteil fehlleiten.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Die eigene Intuition erkennen und darauf vertrauen. Sich von seiner inneren Stimme leiten lassen und zu seinen Entscheidungen stehen.



6. Cherry Plum



Kirschpflaume

Die Gelassenheitsblüte

Seelische Negativhaltung:

Es fällt schwer, innerlich loszulassen, man hat Angst vor seelischen Kurzschlusshandlungen.

Innere Verspannung und Verkrampfung, aber auch unkontrollierte Wutausbrüche. Oft glaubt man, unmittelbar vor einem Nervenzusammenbruch zu stehen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Mut, Kraft, Spontaneität, innere Entkrampfung – mehr Gelassenheit in angespannten Situationen.



7. Chestnut Bud



Blattknospe der Roskastanie

Die Lernblüte

Seelische Negativhaltung:

Man gerät immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten, weil man seine Erfahrungen nicht wirklich verarbeitet und nicht genug daraus lernt.

Sei es aus Interesselosigkeit, Gleichgültigkeit oder innerer Hast – die gleichen Fehler werden immer wieder gemacht. Oft ist man mit seinen Gedanken schon zwei Schritte voraus.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man lernt, die täglichen Erfahrungen bewusster zu verarbeiten und konstruktiver umzusetzen.



8. Chicory



Wegwarte

Die Beziehungsblüte

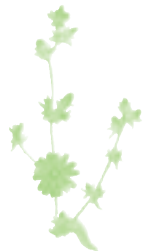
Seelische Negativhaltung:

Besitz ergreifende Persönlichkeitshaltung, mit der man sich bewusst oder unbewusst überall einmischt und glaubt, die Dinge nach eigenen Vorstellungen organisieren oder lenken zu müssen.

Man neigt dazu, anderen seine Hilfe förmlich aufzudrängen, erwartet dafür aber auch Dankbarkeit. Bleibt diese versagt, flüchtet man leicht in Selbstmitleid.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Spontanere Gefühlszuwendung zu anderen, ohne ihnen dabei die eigenen Forderungen aufzudrängen.



9. Clematis



Weißer
Waldrebe

Die Realitätsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man ist mit den Gedanken meist abwesend und zeigt wenig Aufmerksamkeit und Anteilnahme für das, was um einen herum vorgeht.

Der Typ des Tagträumers, der sich in der Realität oft nicht zu Hause fühlt. Man wirkt zerstreut, unaufmerksam und geistig weggetreten, vitalitäts- und antriebsarm.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man wird realitäts- und gegenwartsbewusster. Man kann seine kreativen Anlagen praktisch umsetzen.



10. Crab Apple



Holzappel

Die Reinigungsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man fühlt sich innerlich oder äußerlich beschmutzt, unrein oder infiziert.

Man hat ein überstarkes Reinheits- und Ordnungsideal, nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelisch-geistigen Ebene. Deshalb reagiert man empfindlich gegen jede Form vermeintlicher Unordnung in allen Lebensbereichen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man entwickelt eine positivere Grundeinstellung zur eigenen Körperlichkeit und mehr Sinn für übergeordnete Zusammenhänge.



11. Elm



Englische Ulme

Die Verantwortungsblüte

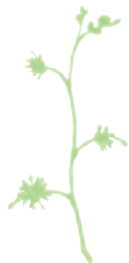
Seelische Negativhaltung:

Man hat auf einmal das Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht mehr gewachsen zu sein.

Von diesem Gefühl, das in der Regel vorübergehender Natur ist, sind vor allem Menschen betroffen, die über einen starken Charakter und einen ausgeprägten Leistungswillen verfügen. Man zweifelt – wider besseres Wissen – an seinen Fähigkeiten.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man lernt Verantwortlichkeiten und eigene Bedürfnisse realistischer wahrzunehmen und sieht die Probleme wieder in ihren richtigen Proportionen.



12. Gentian



Bitterer Enzian

Die Glaubensblüte

Seelische Negativhaltung:

Skeptisch, zweifelnd, leicht entmutigt – ausgeprägt pessimistische Grundhaltung, die so weit gehen kann, dass man diesen Zustand fast zu genießen scheint.

Alles und jedes wird in Frage gestellt. Mangel an Glauben und Vertrauen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Eine positivere Erwartungshaltung und die Fähigkeit, mit Konflikten zu leben.



13. Gorse



Stechginster

Die Hoffnungsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man ist ohne Hoffnung, hat resigniert, lebt bewusst oder unbewusst in dem Gefühl, es habe doch keinen Zweck mehr:

Man hat es aufgegeben, noch auf Veränderung zu hoffen, besonders bei schon lange anhaltenden chronischen Zuständen oder Krankheiten.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man schöpft wieder neue Hoffnung. Man gewinnt eine neue Perspektive in einer schwierigen oder scheinbar unabänderlichen Lebenssituation.



14. Heather



Heidekraut

Die Identitätsblüte

Seelische Negativhaltung:

Durch eine starke seelische Bedürftigkeit ist man sehr selbstbezogen und völlig mit sich selbst beschäftigt.

Häufig will man im Mittelpunkt des Interesses stehen, man sucht fast zwanghaft Publikum und lässt auch bei Einzelgesprächen den anderen kaum zu Wort kommen. Unbewusst will man Zuwendung herbeizwingen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man kann Abstand von seiner eigenen Problematik gewinnen und mehr Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Umwelt entwickeln.



15. Holly



Stechpalme

Die Herzöffnungsblüte

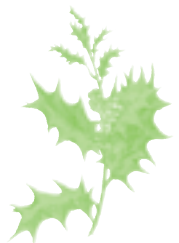
Seelische Negativhaltung:

Gefühlsmäßig irritiert. Man wird von Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühlen geplagt.

Man fühlt sich leicht – und dabei oft grundlos – gekränkt, verletzt oder beleidigt. Man wittert hinter vielem etwas Negatives und fürchtet ständig, hingegangen zu werden. Es besteht die Bereitschaft, andere leicht und oft vorschnell zu verdächtigen und auch Gefühle von Schadenfreude zu entwickeln. Bei Kindern: Jähzorn.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man kann seine Gefühle zurücknehmen und entwickelt Großherzigkeit.



16. Honeysuckle



Echtes Geißblatt

Die Vergangenheitsblüte

Seelische Negativhaltung:

Man weigert sich bewusst oder unbewusst, bestimmte Ereignisse seiner Vergangenheit zu verarbeiten.

Wehmut Gefühle oder Sehnsucht nach Vergangenem. Man hat Mühe mit der Gegenwart. Oft fällt es schwer, sich innerlich von vergangenen Ereignissen oder Beziehungen zu lösen.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man bewahrt sich ein lebendiges Verhältnis zur Vergangenheit, lebt aber ganz in der Gegenwart.



17. Hornbeam



Hainbuche

Die Spannkraftblüte

Seelische Negativhaltung:

Montagsmorgen-Gefühl. Man fühlt sich in einem Zustand mentaler Erschöpfung. Morgens zweifelt man ernsthaft daran, ob man überhaupt noch die Kraft aufbringt, die täglichen Pflichten zu bewältigen, aber irgendwie schafft man es dann doch immer.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Man findet zu seinem natürlichen Lebensrhythmus (Spannung – Entspannung), gewinnt seelische Spannkraft und geistige Frische.



18. Impatiens



*Drüsentragendes
Springkraut*

Die Zeitblüte

Seelische Negativhaltung:

Man ist ungeduldig, leicht gereizt und vermag überschießende Reaktionen nicht zu unterdrücken.

Die starke innere Motorik bringt einen von selbst dazu, in allem, was man tut, ein hohes Tempo anzuschlagen. Man gehört zu den Menschen, denen nichts schnell genug geht. Nervöses Wippen, Fingertrommeln, Heißhunger-Anfälle.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten:

Geduld und Verständnis für andere Menschentypen. Kooperativer Einsatz der eigenen überdurchschnittlichen Fähigkeiten zum Nutzen des Ganzen.



Mechthild Scheffer

Die Original Bach-Blütentherapie

Der schnelle Einstieg

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 11,3 x15,6 cm

ISBN: 978-3-517-08735-1

Südwest

Erscheinungstermin: August 2011