

# Mechthild Scheffer Bach-Blütentherapie

Leseprobe

[Bach-Blütentherapie](#)  
von [Mechthild Scheffer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4534>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Inhaltsverzeichnis

1	Die Original Bach-Blüentherapie - Entwicklung und Standortbestimmung .....	3
2	Bach-Blüentherapie im Kontext der zeitgenössischen Medizin .....	9
3	Edward Bach und die Entstehung der Bach-Blüten-Essenzen.....	17
3.1	Edward Bach - Lebenslauf in Stichworten .....	17
3.2	Berührungspunkte der Bach-Blüentherapie mit anderen Methoden der abendländischen Medizin .....	20
3.2.1	Bach-Blüentherapie und Homöopathie .....	21
3.2.2	Bezüge zur keltischen Medizin .....	23
3.2.3	Bach und Paracelsus.....	24
3.3	Die Bachschen Pflanzen.....	25
3.3.1	Kriterien der Pflanzenauswahl.....	26
3.3.2	Die Bachschen Potenzierungsmethoden .....	27
3.4	Die sieben Bach-Gruppen.....	30
3.5	Neue Blüten-Serien mit anderen Pflanzen - eine Orientierungshilfe.....	32
4	Das geistige Konzept der Bach-Blüentherapie .....	33
4.1	Wichtige Bach-Zitate .....	33
4.2	Das Lebensplan-Modell.....	37
5	Das Bach-Blüten-System .....	43
5.1	Eigenschaften der Blüten .....	43
5.2	Die 38 Bach-Blüten .....	45
5.3	<i>Rescue</i> - Das Notfall- oder Erste-Hilfe-Mittel.....	122
5.3.1	Die <i>Rescue-Tropfen</i> und <i>Rescue-Creme</i> .....	122
5.3.2	Indikationsspektrum <i>Rescue-Tropfen</i> .....	122
5.3.3	<i>Rescue</i> als Hilfestellung in der täglichen Praxis .....	123

VII

## Inhaltsverzeichnis

5.3.4	Anwendung und Dosierung .....	124
5.3.5	Die „persönliche Notfall-Mischung“ .....	125
6	Diagnostik.....	126
6.1	Das Bach-Blüten-Gespräch .....	126
6.1.1	Zielsetzung und Charakteristika.....	126
6.1.2	Diagnose-Prinzipien .....	128
6.2	Die Struktur des Bach-Blüten-Gesprächs .....	129
6.2.1	Phase 1: Anamnese - Problem-Fokussierung - Blüten-Vorauswahl.....	129
6.2.2	Phase 2: Besprechung der Blüten-Konzepte - Differenzialdiagnose - Endauswahl.....	130
6.2.3	Phase 3: Motivation durch Klärung der geistigen Missverständnisse .....	130
6.2.4	Phase 4: Konsolidierung durch die persönliche Kraftformel .....	131
6.2.5	Reaktionsprotokoll.....	132
6.2.6	Folgesitzungen.....	132
6.3	Diagnostische Werkzeuge .....	133
6.4	Ergänzende Bemerkungen .....	137
7	Darreichungen und Einnahme .....	139
7.1	Darreichungsformen.....	139
7.2	Dosierung .....	140
7.3	Wechselwirkungen und Gewöhnung.....	141
7.4	Haltbarkeit und Aufbewahrung .....	141
8	Therapieverlauf und Reaktionsformen.....	143
8.1	Typische Verlaufsformen .....	143
8.2	Typische Reaktionen nach Ersteinnahme .....	144
8.3	Besondere Reaktionsformen.....	146
8.4	Mögliche Ursachen für Therapieblockaden .....	147
8.5	Beobachtungen nach Abschluss einer Bach-Blütentherapie .....	147

9	Neuentwicklungen und Vereinfachungen der Original Bach-Blütentherapie .....	149
9.1	Naturell-Harmonisierung .....	149
9.1.1	Konzept und Basis der Naturell-Harmonisierung nach Mechthild Scheffer ..	150
9.1.2	Die Reharmony®-Serie.....	151
9.1.3	Diagnose und Indikationen .....	151
9.2	Schneller zur treffenden Bach-Blüten-Mischung - typische Bach-Blüten-Cluster als Rezeptbausteine .....	153
9.2.1	Definition Bach-Blüten-Cluster .....	153
9.2.2	Indikationen und Anwendung.....	153
9.2.3	Situationen und „Cluster nach Mechthild Scheffer®" .....	155
9.3	Die unterschiedlichen Behandlungsebenen in der Bach-Blütentherapie .....	163
10	Indikationen und Anwendungsgebiete der Bach-Blütentherapie.....	164
10.1	Einstiegsmöglichkeiten .....	164
10.2	Psychische Krisen in schwierigen Lebenssituationen.....	165
10.3	Begleitbehandlung akuter Krankheiten .....	166
10.4	Begleitbehandlung chronischer Krankheiten .....	167
10.5	Anwendung bei Schwerkranken und Sterbenden .....	168
10.6	Bach-Blüten zur Selbstbehandlung des Therapeuten .....	169
10.7	Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung.....	170
11	Erkenntnisse und Empfehlungen aus verschiedenen Fachgebieten .....	172
11.1	Allgemeinmedizin .....	172
11.1.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	172
11.1.2	Kasuistiken .....	174
11.2	Gynäkologie .....	185
11.2.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	185
11.2.2	Kasuistiken .....	189
11.3	Pädiatrie .....	199
11.3.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	199
11.3.2	Kasuistiken .....	203

## Inhaltsverzeichnis

11.4	Geriatrie .....	209
11.4.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	209
11.4.2	Kasuistiken .....	210
11.5	Psychiatrie .....	214
11.5.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	214
11.5.2	Kasuistiken .....	219
11.6	Klassische Homöopathie .....	227
11.6.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	227
11.6.2	Kasuistik .....	228
11.7	Bach-Blüten in der Allergiebehandlung/Akupunktur, Ohrakupunktur . . . .	231
11.7.1	Grundsätze und Erfahrungen .....	231
11.7.2	Kasuistiken .....	231
12	Praxismaterial .....	237
12.1	Kurzfragebogen für Patienten .....	237
12.2	Abfragebogen für Therapeuten .....	240
12.3	Differenzialdiagnostische Tabelle .....	245
12.4	Kraftformeln.....	249
12.5	Patienteninformation .....	253
12.6	Reaktionsprotokoll - Anweisung für Patienten .....	255
	Literatur .....	256
	Quellen.....	256
	Literaturempfehlungen.....	257
	Praxismaterial .....	258
	Adressen.....	259
	Adressen der deutschsprachigen Institute für Bach-Blütentherapie .....	259
	Kontaktadressen einiger Mitautoren .....	260
	Register .....	261

# Bach-Blüentherapie im Kontext der zeitgenössischen Medizin

Dr. György Imrey

*„In zukünftigen Arzneibüchern sollen nur solche Heilmittel verzeichnet sein, welche die Eigenschaft besitzen, Positives zu stimulieren, und nicht mehr jene, deren einzige Eigenschaft in der Blockierung des Negativen besteht“ [2].*

## Salutogenese - die Basis der Bach-Blüentherapie

Mit seinen salutogenetischen Gedanken war der Begründer der Bach-Blüentherapie Dr. Edward Bach seiner Zeit weit voraus. Das Konzept der Salutogenese (vom lateinischen Wort *salus*: gesund, in Ordnung, auch: heil, gerettet, sicher, erlöst; und vom griechischen Wort *Genese*: Entstehung) beschreibt Wege der Gesundheitsentstehung. Gesundheit war leider nie ein zentraler Begriff in der Medizin. Auch heute noch beschäftigen sich die meisten Mediziner in erster Linie mit der so genannten kurativen Medizin, die Krankheiten „behandeln“ will. Die zentralen Fragen unserer heutigen Medizin sind nicht mehr nur: „*Was ist krank und warum?*“, „*Was ist zu beseitigen?*“ und „*Was kann ich gegen die Krankheit tun?*“, sondern „*Was ist gesund in mir?*“ und „*Was ist zu fördern, und wie kann ich meine Gesundheit stärken?*“ Der Begriff der Salutogenese steht dem ge-

bräuchlicheren Begriff der Pathogenese gegenüber und geht auf Aaron Antonovsky zurück, der seine Theorien in den 70ern des letzten Jahrhunderts veröffentlichte. Das Konzept der Salutogenese beschreibt Kräfte, die dem einzelnen Menschen helfen, Gesundheit zu entwickeln. Diese Kräfte fördern die Fähigkeit, mit den Belastungen des Lebens erfolgreich und kreativ umzugehen. Gesundheitsförderung besteht im salutogenetischen Ansatz darin, die stabilisierenden, gesunden Anteile in den Vordergrund zu stellen, d.h. sie zu benennen, zu begünstigen und sich entsprechend zu verhalten. Die universitäre Medizin, deren Bedeutung niemand in Abrede stellen möchte, sucht Ressourcen für die Heilung nicht beim Patienten, sondern fast ausschließlich in der Anwendung von Medikamenten, der Chirurgie und Medizintechnik. Sie sucht Mittel zur Bekämpfung von Krankheiten und Symptomen, was nicht automatisch dasselbe ist wie Ressourcen zur Gesundheit.

Salutogenese hat das Ziel, den Menschen auf die Quellen individueller, sozialer Gesundheit und Gesundheit aufmerksam zu machen. „*Richte deinen Blick nicht immer auf deine kranken Körperteile, auch deine gesunden Organe brauchen deine Aufmerksamkeit,*“ sag- zu Recht mein Kollege Ebo Rau, der selbst vor über zehn Jahren von einer damals unheil-

## Theorie

Bach-Blütentherapie im Kontext der zeitgenössischen Medizin

bar scheinenden Bauchspeicheldrüsenkrebs-erkrankung betroffen war. Es zeigt sich, dass viele Menschen nicht nur Probleme wälzen wollen, sondern sich zunehmend für die Frage interessieren, woher die Kraft kommt, Krankheiten oder anderen Problemen adäquat zu begegnen.

### Wichtige Stichworte im Zusammenhang

#### Salutogenese [3] und Bach-Blütentherapie

##### Kohärenz (Sense of coherence)

Sie bildet sich aus durch:

**Verstehbarkeit:** Vertrauen, dass die Ereignisse des Lebens vorhersehbar und erklärbar sind.

*In der Bach-Blütentherapie:  
Ereignisse verstehen sich vor dem  
Hintergrund des Lebensplanmodells.*

**Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit:** Vertrauen darauf, dass die Schwierigkeiten des Lebens im Prinzip gemeistert werden können.

*In der Bach-Blütentherapie: Heal Thyself=  
Ich kann wirksam werden und was tun für  
meine Gesundheit, für meinen Lebensplan,  
mein Wohlbefinden, für das große Ganze.*

- Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit/sich **als wirksam erleben:** Dem Gefühl, dass diese Welt es wert ist, sich in ihr aktiv zu engagieren.

*In der Bach-Blütentherapie: Entfaltung der  
Persönlichkeit macht für den Einzelnen  
Sinn, erzeugt gute Gefühle und macht  
gesund.*

*Jeder hat darüber hinaus eine wichtige  
Funktion im großen Ganzen. Lebensplan-  
Erfüllung als sinngebende Aufgabe,  
überindividuell, spirituell.*

**Resilienz:** Resilienz ist die Fähigkeit des Individuums, mit Belastungen, Krisen und Krankheiten kreativ im Sinne von Erhaltung und Entfaltung umzugehen.

Mangel an Kohärenz schwächt die Resilienz. Diese Schwächung führt zu Störungen, Funktions- und Regulationsstörungen, bei intensiver und/oder dauerhafter Belastung auch zu Struktur-schäden = Krankheit.

Bei Edward Bach und in seinem Medizinverständnis stand in erster Linie die Heilung durch Erkenntnis und die Selbstbestimmung des Menschen im Vordergrund. Gemäß der Gesundheitsdefinition der WHO von 1946 ist:

*„Gesundheit nicht nur das Freisein von  
Krankheit und Gebrechen, sondern ein  
Zustand des vollständigen körperlichen,  
geistigen und sozialen Wohlbefindens.“*

Die erste Internationale Konferenz zur Gesundheitsförderung hatte 1986 in Ottawa eine Charta verabschiedet und diese Definition im Sinne eines salutogenetischen Denkens in der Medizin noch ergänzt. Es wurde für alle Menschen *ein höheres Maß an Selbst-*

# Das geistige Konzept der Bach-Blüentherapie

Edward Bachs Konzept von Krankheit, Gesundheit und Heilung zielt über die Grenzen der Einzelpersönlichkeit hinaus - in ein übergeordnetes, kosmisches Bewusstsein. Ihm ging es an erster Stelle um die Rückverbindung des Menschen zu seiner göttlichen Natur. Mit dieser Auffassung geht Bach gleichzeitig über die Grenzen aller westlichen Medizin-Systeme seit der Zeit von Paracelsus hinaus. Simplicity (Einfachheit) und Individuality (Individualität) sind die beiden einzigen Postulate und Prinzipien, die das gesamte Werk von Bach bestimmen.

## 4.1 Wichtige Bach-Zitate

Bach ist heute in erster Linie bekannt als Schöpfer der Bach-Blüten-Essenzen. Sein Wissen um spirituelle Zusammenhänge und seine tiefe Einsicht in die menschliche Natur treten dabei oft in den Hintergrund. Ohne diese Kenntnisse jedoch hätte er die gesamte Bach-Blüentherapie nie entwickeln können. Auf den folgenden Seiten sind wichtige Aussagen aus seinen Schriften zusammengestellt, die diesen Hintergrund verdeutlichen [1, 18].

### Die Medizin der Zukunft -der Arzt der Zukunft

*„Statt der Methoden des Materialismus braucht es in der Wissenschaft die Methoden, die auf Realität der Wahrheit basieren*

*und von den gleichen göttlichen Gesetzen gelenkt werden wie unser eigenes Wesen.*

*Die Heilkunst wird aus der Domäne rein physischer Behandlungsmethoden des Körpers weiterschreiten zu spirituellem und mentalem Heilen. Durch die Wiederherstellung der Harmonie zwischen Seele und Gemüt wird sie die Grundursache der Krankheit entfernen und dann auch jene physischen Mittel zulassen, die vielleicht noch notwendig sind, um die Heilung des Körpers zu vervollständigen.*

*Somit wird der Arzt der Zukunft zwei große Ziele haben:*

*Das erste wird sein, dem Patienten zur Kenntnis über sich selbst zu verhelfen und ihn auf die fundamentalen Irrtümer und Fehler hinzuweisen, die er begehen kann.*

*Solch ein Arzt muss sich eingehend mit dem Studium der geistigen Gesetze, die den Menschen beherrschen, sowie mit dem Wesen der menschlichen Natur beschäftigen, damit er bei denen, die zu ihm kommen, jene Faktoren erkennen kann, die einen Konflikt zwischen der Seele und der Persönlichkeit hervorgerufen haben.*

*Er muss imstande sein, dem Leidenden zu raten, welche Arten des Handelns gegen die Einheit er aufgeben und welche notwendigen Tugenden er entwickeln muss.*

## Theorie

### Das geistige Konzept der Bach-Blütentherapie

*Jeder einzelne Fall wird eine sorgfältige Betrachtung erfordern, und nur jene, die einen großen Teil ihres Lebens dem Studium des Menschen gewidmet haben und deren Herz von dem Verlangen, zu helfen, erfüllt ist, werden diesen herrlichen und göttlichen Dienst für die Menschheit erfüllen können: Die Augen des Leidenden zu öffnen und ihn über den Grund seines Seins aufzuklären, ihm Hoffnung zu vermitteln und sein Vertrauen zu erwecken, um ihm so zu helfen, seine Krankheit zu besiegen.*

*Bei der korrekten Behandlung darf nichts Verwendung haben, das dem Patienten seine Eigenverantwortlichkeit abnimmt, sondern es dürfen nur solche Maßnahmen gebraucht werden, die ihm helfen, seine Fehler zu überwinden.*

*Die zweite Pflicht des Arztes wird darin bestehen, solche Heilmittel zu verabreichen, die dem materiellen Körper helfen, Kraft zu gewinnen, und dem Geist helfen, ruhig zu werden, seinen Horizont zu weiten und nach Vollkommenheit zu streben; die also Frieden und Harmonie in die ganze Persönlichkeit einkehren lassen."*

### Edward Bachs Auffassung von Krankheit und Gesundheit

*„Krankheit wird sich mit den derzeitigen materialistischen Methoden nie heilen oder ausrotten lassen, aus dem einfachen Grunde, weil Krankheit nicht materiellen Ursprungs ist. Was wir als Krankheiten kennen, ist letztlich im Körper als Endprodukt des Wirkens tiefer und anhaltender Kräfte entstan-*

*den. Selbst wenn materielle Behandlung scheinbar zum Erfolg führt, bedeutet dies nicht mehr als eine vorübergehende Linderung, solange die wirkliche Ursache nicht beseitigt ist...*

*Krankheit des Körpers, wie wir sie kennen, ist ein Resultat, ein Endprodukt, ein letztes Stadium von etwas, das viel tiefer wurzelt.*

*Krankheit entspringt oberhalb der körperlich-materiellen Ebene, näher der mentalen. Sie ist ganz das Resultat eines Konflikts zwischen unserem geistigen und dem sterblichen Selbst. Solange Harmonie zwischen diesen Aspekten herrscht, sind wir vollkommen gesund; aber wenn es zu Dissonanzen kommt, folgt daraus das, was uns als Krankheit bekannt ist.*

*Krankheit ist einzig und allein korrektiv: Sie ist weder rachsüchtig noch grausam, vielmehr ist sie ein Mittel, dessen sich unsere Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen, um uns davor zu bewahren, größeren Irrtümern zu verfallen, um uns daran zu hindern, größeren Schaden anzurichten, und um uns auf jenen Pfad der Wahrheit und des Lichtes zurückzuführen, den wir nie hätten verlassen sollen ...*

*„Somit wird das Verschwinden der Krankheit davon abhängen, dass der Mensch die Wahrheit der unveränderlichen Gesetze des Universums erkennt und sich selbst in Demut und Gehorsam nach diesen Gesetzen richtet. Wenn wir uns aber vor Augen halten, dass tatsächlich die wahre Ursache von Krankheit in unserer eigenen Persönlichkeit und damit in unserer Kontrolle liegt, dann dürfen wir*

*ohne Angst und Furcht leben in dem Wissen, dass wir das Heilmittel in uns haben."*

### Edward Bachs therapeutische Strategie

*„Die Heilung muss aus unserem Inneren kommen, durch Anerkennen und Richtigstellen unserer Fehler und harmonisierendes Einstimmen unseres Wesens auf den göttlichen Plan.*

*Wenn der Fehler gefunden ist, liegt das Heil nicht darin, dass man ihn bekämpft oder Willenskraft und Energie aufwendet, um das Falsche zu unterdrücken, sondern in einer steten Entwicklung der entgegengesetzten Tugend, die automatisch alle Spuren des Fehlers aus unserem Wesen beseitigt.*

*Gegen einen Mangel zu kämpfen heißt, seine Macht zu stärken; das hält unsere Aufmerksamkeit auf seine Anwesenheit gerichtet und verwickelt uns tatsächlich in den Kampf.*

*Den Mangel zu vergessen und bewusst danach zu streben, die Tugend auszubilden, die ihn unmöglich machen wird, das ist der echte Weg zum Sieg.*

*Dies ist am Anfang vielleicht etwas schwierig, aber nur am Anfang, denn dann zeigt sich, wie erstaunlich rasch eine aus ganzem Herzen unterstützte Tugend wachsen kann."*

### Bachs Botschaft für seine Patienten

Die folgenden Kernaussagen zur Zielsetzung der Bach-Blütentherapie haben sich auch zum Abgeben an Patienten bewährt [1, 23].

*„Bist du jemals auf den Gedanken gekommen, dass Gott dir eine Individualität geschenkt hat?*

***Er gab dir eine ganz eigene Persönlichkeit, einen Schatz, der nur für dich bestimmt ist. Ergab dir ein Leben, das nur du allein führen kannst. Ergab dir eine Aufgabe, die nur du erfüllen kannst.*** Er stellte dich, ein göttliches Wesen, in diese Welt, damit du lernst, vollkommen zu werden, alles erreichbare Wissen zu erwerben, gütig und freundlich zu werden und anderen zu helfen.

*Und dies ist nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick erscheint. Es wird von uns nur erwartet, dass wir unser Bestes tun, und das ist für uns alle möglich, wenn wir nur den Geboten unserer Seele folgen. Das Leben verlangt keine unvorstellbaren Opferleistungen von uns; wir sollen mit Freude im Herzen unseren Weggehen.*

*Die meisten von uns sind während der Kindheit und Jugend ihrer Seele viel näher als in späteren Jahren. Wir haben dann oft klare Vorstellungen von unserer Lebensaufgabe, von den Leistungen, die von uns erwartet werden, und von den Charakterzügen, die wir zu entfalten haben.*

*Hast du jemals darüber nachgedacht, wie Gott zu dir spricht, über deine ganze eigene Aufgabe, und darüber, wie du dein Schiff auf seinem richtigen Kurs halten kannst? Er spricht zu dir durch deine eigenen, echten tieferen Wünsche, die das Verlangen deiner Seele zeigen. So einfach ist es.*

## 5.2 Die 38 Bach-Blüten

### Anleitungen zum Verständnis der Blüten-Bilder

Die folgenden Bach-Blüten-Portraits enthalten alle für die Praxis relevanten Aspekte übersichtlich in Stichwortform.\* Die Systematik der Darstellung folgt diesem Muster:

#### Leitsymptome

Die charakteristischen Ausprägungen der Blüte im akuten Zustand.

Charakteristische Patientenäußerungen Original-Zitate von Patienten, die deutlich machen, wie die Zustände in der Praxis geäußert werden. Die mit dem Pfeil → gekennzeichneten Äußerungen können - als Frage formuliert - differenzialdiagnostisch eingesetzt werden.

#### Zusätzliche mögliche Beobachtungen

Häufig beobachtete Erfahrungen, die auftreten können, aber nicht immer auftreten müssen. Sie sind für die Diagnostik von zweitrangiger Bedeutung.

Geistiges Missverständnis und Korrektur Diesen geistigen Sachverhalt (geistiges Missverständnis) sollte der Patient am Ende des Bach-Blüten-Gesprächs verstanden haben, um die innere Kehrtwendung vom negativen ins positive Verhalten vollziehen zu können. Vor allem sollte er erkennen, welchen Vorteil ihm die Umorientierung in seinem persönlichen Leben bringt.

#### Das kann der Patient gewinnen

Das positive Potenzial des Blüten-Musters.

#### Kraftformel

Sie formuliert, wie der Patient sich im positiven Potenzial der Blüte erlebt. Ihre Anwendung unterstützt und bekräftigt nachhaltigen Veränderungsprozess und die Konsolidierung der Bach-Blüten-Mischung. Die Anwendung von Kraftformeln hat sich in der Praxis überaus bewährt (→ Kap. 12.4).

Die ausführlichste Beschreibung der 38 Bach-Blüten mit Symptomenlisten findet man in [24].



Mechthild Scheffer

## [Bach-Blüentherapie](#)

Das Lehrbuch für die therapeutische Praxis

280 Seiten, geb.  
erschienen 2008



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)