

## INHALT

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| MEIN VERGEBLICHES STREBEN NACH PERFEKTION.....         | 10 |
| DR BACHS AHA-ERLEBNIS.....                             | 17 |
| UNSER UMGANG MIT ESSEN AUS ENERGETISCHER SICHT.....    | 22 |
| WIE DU FÜR DICH DIE PASSENDE BLÜTENESSENZ FINDEST..... | 27 |
| Die 38 Bachblütenportraits.....                        | 31 |
| 1 AGRIMONY<br>Blüte der Wahrhaftigkeit.....            | 33 |
| 2 ASPEN<br>Blüte der Wahrnehmung.....                  | 37 |
| 3 BEECH<br>Blüte der Großzügigkeit.....                | 41 |
| 4 CENTAURY<br>Blüte der Willenskraft.....              | 45 |
| 5 CERATO<br>Blüte der Intuition.....                   | 49 |
| 6 CHERRY PLUM<br>Blüte der Freiheit.....               | 53 |
| 7 CHESTNUT BUD<br>Blüte der Entfaltung.....            | 57 |
| 8 CHICORY<br>Blüte der Großherzigkeit.....             | 61 |

|    |                             |     |
|----|-----------------------------|-----|
| 9  | CLEMATIS                    |     |
|    | Blüte des Daseins.....      | 65  |
| 10 | CRAB APPLE                  |     |
|    | Blüte der Heilung.....      | 69  |
| 11 | ELM                         |     |
|    | Blüte der Übersicht.....    | 73  |
| 12 | GENTIAN                     |     |
|    | Blüte der Öffnung.....      | 77  |
| 13 | GORSE                       |     |
|    | Blüte des Urvertrauens..... | 81  |
| 14 | HEATHER                     |     |
|    | Blüte der Geborgenheit..... | 85  |
| 15 | HOLLY                       |     |
|    | Blüte der Harmonie.....     | 89  |
| 16 | HONEYSUCKLE                 |     |
|    | Blüte der Weisheit.....     | 93  |
| 17 | HORNBEAM                    |     |
|    | Blüte der Achtsamkeit.....  | 97  |
| 18 | IMPATIENS                   |     |
|    | Blüte der Geduld.....       | 101 |
| 19 | LARCH                       |     |
|    | Blüte des Erfolges.....     | 105 |
| 20 | MIMULUS                     |     |
|    | Blüte der Freude.....       | 109 |

|    |                               |     |
|----|-------------------------------|-----|
| 21 | MUSTARD                       |     |
|    | Blüte des Lichts.....         | 113 |
| 22 | OAK                           |     |
|    | Blüte des Spiels.....         | 117 |
| 23 | OLIVE                         |     |
|    | Blüte der Energie.....        | 121 |
| 24 | PINE                          |     |
|    | Blüte des Genießens.....      | 125 |
| 25 | RED CHESTNUT                  |     |
|    | Blüte des Mitgefühls.....     | 129 |
| 26 | ROCK ROSE                     |     |
|    | Blüte der Gelassenheit.....   | 133 |
| 27 | ROCK WATER                    |     |
|    | Quell der Sanftheit.....      | 137 |
| 28 | SCLERANTHUS                   |     |
|    | Blüte des Gleichgewichts..... | 141 |
| 29 | STAR OF BETHLEHEM             |     |
|    | Blüte des Lebens.....         | 145 |
| 30 | SWEET CHESTNUT                |     |
|    | Blüte der Gnade.....          | 149 |
| 31 | VERVAIN                       |     |
|    | Blüte der Hingabe.....        | 153 |
| 32 | VINE                          |     |
|    | Blüte des Dienens.....        | 157 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 33 WALNUT                                                |     |
| Blüte der Wandlung.....                                  | 161 |
| 34 WATER VIOLET                                          |     |
| Blüte der Verbundenheit.....                             | 165 |
| 35 WHITE CHESTNUT                                        |     |
| Blüte der Klarheit.....                                  | 169 |
| 36 WILD OAT                                              |     |
| Blüte der Wegfindung.....                                | 173 |
| 37 WILD ROSE                                             |     |
| Blüte der Lust.....                                      | 177 |
| 38 WILLOW                                                |     |
| Blüte des Friedens.....                                  | 181 |
| 39 DIE NOTFALLTROPFEN.....                               | 185 |
| ZUR HERSTELLUNG DER BLÜTENKONZENTRATE.....               | 189 |
| SO STELLST DU DIR SELBST EIN EINNAHMEFLÄSCHCHEN HER..... | 191 |
| DIE EINNAHME.....                                        | 192 |
| UNTERSTÜTZENDE BEGLEITUNG ZUR EINNAHME.....              | 194 |
| WIRKUNG UND REAKTIONEN AUF DIE EINNAHME.....             | 197 |
| BACHS GRÖSSTES GESCHENK AN UNS.....                      | 200 |
| HERZENSDANK.....                                         | 202 |
| Begleitende Literaturempfehlungen.....                   | 203 |

Leseprobe aus:  
**Mein vergebliches Streben nach Perfektion**

Wusstest du, dass die Einteilung in Gut und Böse ursprünglich mit unserem Essen zu tun hatte, nämlich mit verträglichen Nahrungsmitteln und solchen, die es nicht waren?

Und dass die Vertreibung aus dem Paradies mit dem Satz „Du sollst nicht vom Baum der Erkenntnis essen!“ die erste „Diät“ war, die nicht funktionierte?

So wie vermutlich Millionen von Frauen – und immer mehrerer Männer – dieser Welt, habe ich viele Jahre meines Lebens damit zugebracht, die verschiedensten Diäten und Ernährungsweisen zu studieren und auszuprobieren. Die meisten davon verwarf ich bald wieder, andere verfolgte ich einige Zeit lang.

Eine meiner eindrücklichsten Erinnerungen daran bezieht sich auf jene Zehn-Tage Diät, die ich im Zuge einer Beziehung mit einem Makrobioten „mitmachte“, die ausschließlich aus gekochtem, ungesalzenen braunen Reis und MU-Tee bestand – Wasser zu trinken war verboten.

Am Ende des zehnten Tages – ich war bereits einigermaßen der Welt entrückt – erappte ich mich bei dem Gedanken, mein weiteres Leben, bar anderer Bedürfnisse, ausschließlich dem braunen Reis widmen zu wollen. Dies jagte mir einen gehörigen Schrecken ein, und ich begab mich umgehend zu einem Würstelstand, um mir eine Leberkäsesemmel einzuverleiben, was das Ende meiner Beziehung mit dem Makrobioten zur Folge hatte..

Wäre ich übergewichtig gewesen oder hätte gesundheitliche Probleme gehabt, wäre meine exzessive Beschäftigung mit Essen/nicht Essen/falsch oder richtig Essen nachvollziehbar und mitunter auch vernünftig gewesen – absurderweise jedoch war das nicht der Fall: sämtliche Mitglieder meiner Familie waren stets schlank, über Essen hatte man sich (außer in kriegsbedingten Umständen aufgrund von Lebensmittelknappheit) nie sonderlich viele Gedanken machen müssen, der Umgang damit war

gewissermaßen normal.

Weder war ich mit einer Mutter aufgewachsen, die, unzufrieden mit ihrem Körper, einem Diätwahn anheimgefallen war, noch gab es von irgendeiner Seite je abfällige Kommentare über mein Gewicht oder mein Aussehen. Und doch: Als eine Schulkameradin in meiner Maturaklasse, ich war gerade siebzehn, eines Tages verkündete, sie würde nun Diät halten und künftig bestimmte Nahrungsmittel meiden – auch sie war gertenschlank – machte etwas klick in mir, und ich begann ebenfalls, meine Ernährung umzustellen und penibel darauf zu achten, was ich zu mir nahm.

Rückblickend gesehen versprach ich mir davon wohl die Lösung sämtlicher Probleme, die man in diesem Alter häufig erlebt – den ersten großen Liebeskummer, pubertätsbedingte Akne und Schulstress, denn vom Bestehen der Matura (dem österreichischen Abitur) hing es ab, ob ich mein Schauspielstipendium in den USA würde antreten können.

Das darauffolgende Jahr in den Vereinigten Staaten war hinsichtlich meiner Schauspielausbildung das Beste, was mir passieren konnte, in Bezug auf meinen Umgang mit Essen, war es wie Öl ins Feuer gießen. Die gesamte Nation befand sich Ende der 70er-Jahre bereits im Diätwahn, Kalorienfibeln verkauften sich glänzend. Was in Europa noch in den Kinderschuhen steckte, war in den USA in vollem Gange: es gab keine Talkshow, in der Stars nicht ihre erfolgreichen Gewichtsabnahmen verkündeten und dafür gefeiert wurden, keine Werbeblöcke, in denen Zero Calorie Products nicht die Hauptrolle spielten, auf allen Cafe- und Restauranttischen befanden sich Artificial Sweeteners, künstliche Süßstoffe. Das Interesse, das viele Menschen immer schon bewegt hatte, den Körper über bestimmte Nahrungsmittel und gezielte Übungen zu optimieren, explodierte nun geradezu! Ein profitabler Industriezweig wuchs empor, Fitnessprogramme wurden ein millionenschweres Business.

Der Kult um Essen/Fasten/Völlern geriet ins Obszöne: Ein bekannter Eiscreme-Produzent beispielsweise versprach jedem eine weitere Ladung Eiscreme, der es in einem Salon schaffte, eine extra große Portion zu verdrücken, sich sodann auf einen Tisch zu stellen und lauthals „I am a pig!“ zu verkünden. Fassungslos beobachtete ich diese (.....)

Leseprobe aus:  
**Dr. BACHS AHA-ERLEBNIS**

Ausschlaggebend für die Erkenntnisse Dr. Bachs, die letzten Endes in seine Heilmethode mündeten, war die Einladung zu einem Festbankett, der er nur widerwillig nachkam. Gesellschaftliche Verpflichtungen waren ihm ein Gräuel, er empfand sie als reine Zeitverschwendung. Beseelt vom Wunsch, die wahren Ursachen von Krankheit und Leid zu erkennen, hatte er die vergangenen fünfzehn Jahre seine Tage – und oft auch Nächte – mit der Erforschung der menschlichen Natur verbracht.

In seiner Tätigkeit als Arzt auf den Gebieten der Bakteriologie und Immunologie war es ihm bereits gelungen, eine Methode (allopathische Nosoden) zu entwickeln, die einen Durchbruch in der Behandlung chronisch Kranker darstellte. Durch seinen Wechsel in ein homöopathisch orientiertes Krankenhaus kam er mit dem Werk von Samuel Hahnemann, dem Organon, in Berührung. Bachs erworbenes Wissen, dass Patienten mit der gleichen Krankheit unterschiedlich auf gleiche Therapien ansprachen und daher individuelle Herangehensweisen benötigten, fand er im homöopathischen Grundsatz „Behandle den Patienten und nicht die Krankheit“ bestätigt. Und begann, seine bislang allopathischen Medikamente homöopathisch aufzubereiten. Diese sind als Bach-Nosoden in Verwendung.

Der große Erfolg damit hätte ihm Wohlstand und ein angenehmes Leben bescheren können, doch hatte dies keine Bedeutung für ihn. Sein ganzes Bestreben war darauf gerichtet, Leid zu mindern, viele Patienten behandelte er kostenlos. Sein Wesen war von Mitgefühl und Herzlichkeit getragen und brachte ihm große Beliebtheit ein – bei Patienten wie Kollegen gleichermaßen, die es schätzten, dass er sich nie in Konkurrenz mit ihnen verstand, sondern seine Erkenntnisse stets großzügig mit ihnen teilte. Dr. Bachs Schicksalsschläge – der plötzliche Tod seiner Frau und eine eigene schwere Erkrankung während des Ersten Weltkriegs – verstärkten zudem seine Absicht, unentdeckte Pfade

auf dem Weg zur Heilung zu suchen.

Um noch allumfassendere Diagnosen erstellen zu können, richtete er sein Augenmerk darauf aus, Patienten in ihren gesamten Befindlichkeiten zu erfassen. Dies glaubte er am besten erreichen zu können, indem er sich so viel wie möglich mit Kranken umgab, um deren Reaktionen und Verhaltensweisen im Umgang mit Leid zu erfahren.

Nun sollte er als Vertreter des Krankenhauses an diesem großen Festessen teilnehmen, was bedeutete, sich stundenlang in Gesellschaft Gesunder aufhalten zu müssen! Er fühlte sich fehl am Platz, und um sich die Zeit zu vertreiben, tat er das, was er gerne tat, er beobachtete die Menschen: wie sie den Raum betraten und sich darin bewegten, ihre Körperhaltung, Mimik und Gestik, wie sie einander begegneten, miteinander sprachen und aufeinander reagierten, außerdem, wie, was und wie viel sie aßen und tranken.

So stellte er fest, dass nicht nur Kranke aufgrund ihrer Reaktionen auf Leiden in bestimmte Gruppen eingeteilt werden konnten, sondern auch Gesunde nach typischen Eigenschaften in weit mehr Kategorien einzuordnen waren.

Und dann keimte in ihm die Frage, ob nicht schon lange vor einer Erkrankung .....

Leseprobe aus:

## **DIE BACHBLÜTEN AUS ENERGETISCHER SICHT**

**W**enn wir von Körper sprechen, dann meinen wir damit hauptsächlich unsere physische Hülle – im Grunde jedoch sind wir LICHTKÖRPER, der verschiedene Schwingungsebenen aufweist und dadurch mit allem in Verbindung steht. In diesem Gewebe kommen die Blütenessenzen zur Wirkung, jede einzelne weist ein bestimmten Schwingungsverhältnis auf, welches wiederum mit inneren Qualitäten, Eigenschaften korreliert, die derselben Schwingung angehören.

Unsere Schwächen weisen in unserem Energiekörper eine sehr niedrige



Eigenschwingung auf, sie machen uns träge, anfällig für Manipulation und behindern unseren vitalen Selbstausdruck. Durch die entsprechende Bachblüte werden diese Schwingungen erhöht und die blockierten Gefühle zum Fließen gebracht.

Bachblüten bekämpfen nicht, sie docken an unsere Potenziale an, stärken sie und machen sie uns zugänglich.

Dr. Bach formulierte:

„Sie heilen nicht dadurch, dass sie die Krankheit direkt angreifen, sondern dadurch, dass sie unseren Körper mit den schönen Schwingungen unseres höheren Selbst durchfluten, in deren Gegenwart Krankheit hinweg schmilzt wie Schnee in der Sonne.“

Wobei sich Krankheit hier nicht ausschließlich auf körperliche Gebrechen bezieht – auch vollkommen Gesunden dienen die Bachblüten, um innere Fehlhaltungen und negative Charakterzüge in „Tugenden“, wie Bach unsere positiven Anlagen, Talente und Charakterstärken nannte, zu wandeln. Dies stellt heutzutage den größten Einsatzbereich der Blütenkräfte dar und ist der Schwerpunkt dieses Buches.

Ich beleuchte hier aus energetischen Sicht unseren Umgang mit Essen – es gibt wohl kaum ein Thema, welches derart viele Erfahrungsbereiche anspricht wie unsere Nahrungsaufnahme.

*„Nirgendwo sonst werden kulturelle Erkundungen und Aneignungen, seelische und soziale Befindlichkeiten, mentale Bereicherung und Veränderung so elementar erlebt, wie bei den Dingen, die wir uns einverleiben.“*

Zitat Peter Kubelka, Künstler

Tatsächlich handelt es sich beim Essen um den intimsten Vorgang – außer im Zustand von Schwangerschaft stehen wir physisch und psychisch mit nichts anderem in derart enger Verbindung – Essen geht uns durch und durch!  
(.....)

## **Leseprobe aus: Zur Beschreibung der 38 Bachblüten und der Notfallmischung:**

Ich habe mir erlaubt, die Beispiele für die Symptome des jeweils negativen Gemütszustandes – dort, wo es passend erschien – mit ein wenig Humor zu versehen. Lachen hat stets eine befreiende Wirkung und es ist große Kunst, über sich selbst lachen zu können. Im besten Fall „passiert“ dir also ein AHA-Lacher und du schmunzelst dich in die Lösung hinein. Humor zählt übrigens zu den Potenzialen, die uns über das 3. Chakra zuteil werden :-)

Beachte bitte, dass nicht die gesamte Symptomatik auf dich zutreffen muss, die Blüte kann für dich relevant sein, wenn du dich auch nur in einem Punkt wiedererkenntst.

Am Ende einiger Beschreibungen ist die Kombination mit einer weiteren Blüte empfohlen – selbst wenn du dich in der Beschreibung der zweiten Blüte auf den ersten Blick nicht erkennst, ist es sinnvoll, sie einzunehmen, da sie die Wirkung der ersten Blüte energetisch unterstützt.

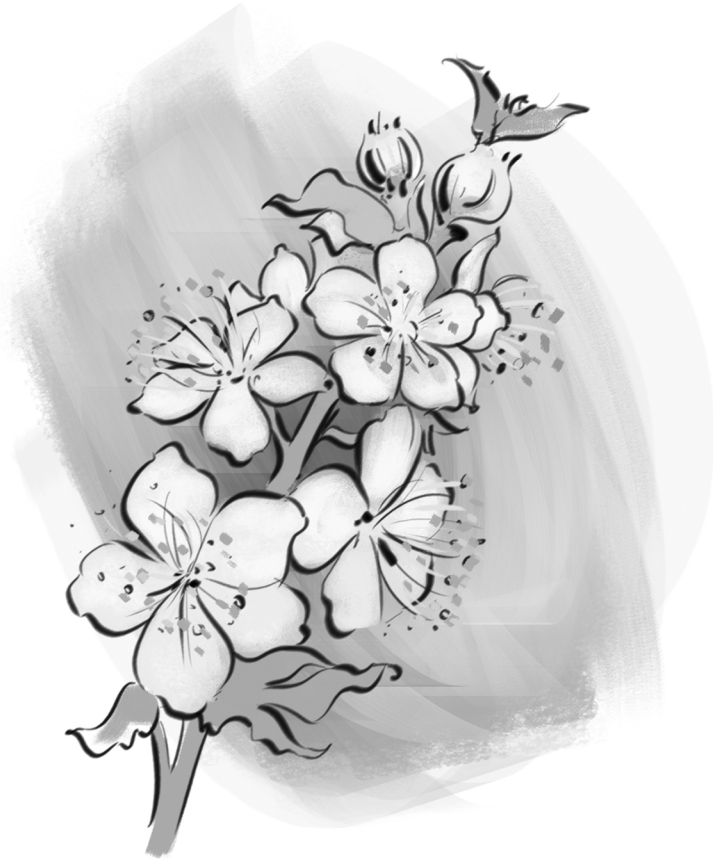
Nach jeder Blütenbeschreibung steht dir zudem eine Seite zur Selbst-reflexion zur Verfügung. Hier kannst du jene Situationen notieren, in denen du dich mit der jeweiligen Symptomatik schon erlebt hast, das gilt sowohl für das blockierte wie für das frei gelebte Potenzial der Blüte.

Da es seltsamerweise leichter fällt, uns Schwächen einzugestehen als unsere Stärken anzunehmen, gilt es, sich die bereits positiv entwickelten Charakter-seiten, also auch unsere Tugenden bewusst zu machen, um damit aus dem vollen Spektrum unserer menschlichen Fähigkeiten schöpfen zu können.

Leseprobe aus 2 Blütenbeschreibungen:

# 1 AGRIMONY

*Agrimonia eupatoria*  
Der Odermennig



**Blüte der Wahrhaftigkeit**

## **Symptome im blockierten Potenzial von AGRIMONY:**

du bist harmoniesüchtig – um des lieben Frieden willen, schluckst Du oft mehr hinunter als dir guttut – statt Unangenehmes anzusprechen, greifst du zu einem zweiten Stück Torte

wenn dich jemand fragt, wie es dir geht, sagst du stets „Gut!“ - meist weißt du selbst nicht, wie es dir wirklich geht, du spürst dich nicht

du kannst nur schwer allein sein, wenn du dich einsam fühlst, fängst du zu essen an

du trinkst und isst heimlich

du gehst nie ungeschminkt aus dem Haus – eine schöne Fassade ist dir wichtig

mit dem Älterwerden tust du dir generell schwer

dein Selbstbild ist verzerrt, du glaubst dich dicker – oder schlanker – als du wirklich bist

wenn du in den Spiegel blickst, nimmst du automatisch eine vorteilhafte Pose ein, beispielsweise ziehst du den Bauch ein etc.

du liebst es zu feiern, schlägst dabei oft über die Stränge

du bist ess- oder magersüchtig, auch andere Süchte sind dir nicht fremd

deine Ärztin legt dir nahe, deine Ernährungsweise zu ändern – du lachst ihre Bedenken weg

deine exzessive Lebensweise hat dir einen Spitalsaufenthalt eingehandelt, und du unterhältst das Spitalpersonal mit Scherzen

## **AGRIMONY verbindet dich im gelebten Potenzial mit**

Ausgeglichenheit

tief empfundener Freude

authentischem Selbstausdruck

Ehrlichkeit dir selbst und anderen gegenüber

auch mit dir allein-sein-Können

Leichtigkeit

Konfliktbereitschaft

tiefer Selbsterkenntnis

Selbstakzeptanz

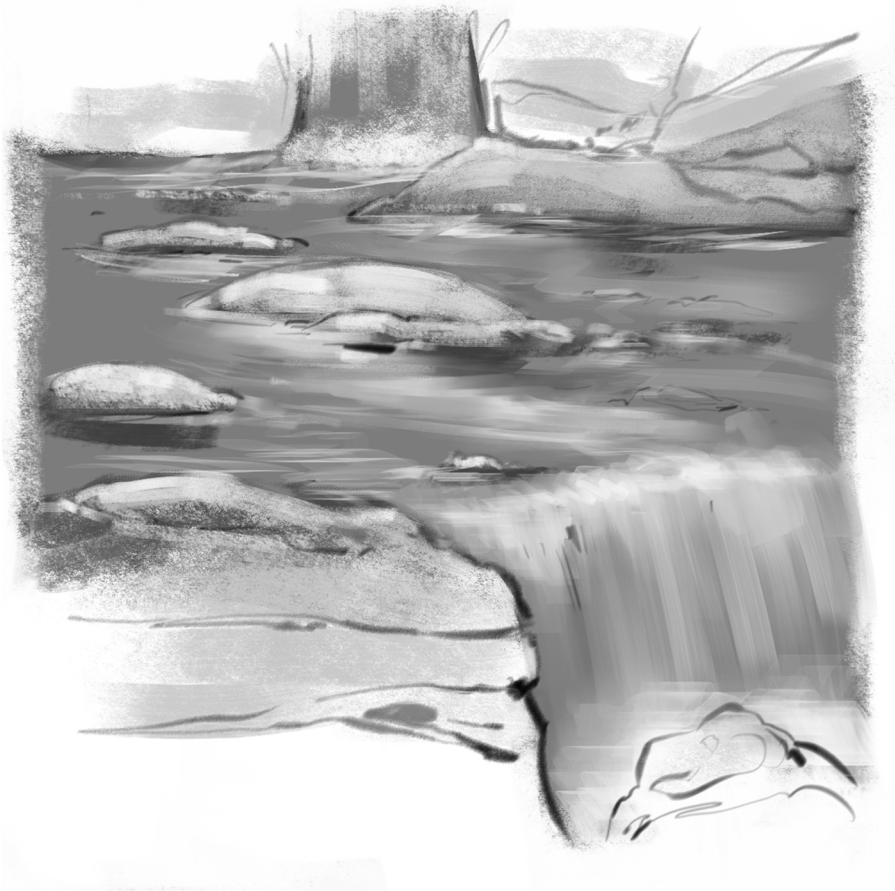
**Mit AGRIMONY legst du die rosarote Brille ab und  
erkenntst, dass die Welt viel farbiger ist, als du dachtest**

Es empfiehlt sich, AGRIMONY in einem ersten Fläschchen mit CHERRY PLUM  
zu kombinieren!



# 27 ROCK WATER

Heilkräftiges Quellwasser



**Quelle der Sanftheit**

## **Symptome im blockierten Potenzial von ROCK WATER**

du liebst es, Diät- und Trainingspläne aufzustellen – selbst wenn es dir nie gelingt, diese einzuhalten

du unterwirfst dich strengen Reglements

du bist Veganer und versicherst dich in der Restaurantküche, dass deine Speise nicht mit dem Fleischmesser in Berührung kommt

deine Tischdekoration ist perfekt aufeinander abgestimmt – die Farbe der Blumen muss mit der Farbe des Tischtuchs und des Teeservices harmonieren

du übergehst Komplimente für dein Aussehen – auch Geschenke anzunehmen, fällt dir schwer

die Härte, die du dir gegenüber an den Tag legst, schreckt andere ab – du erlaubst dir nicht, Hilfe anzunehmen, musst alles alleine schaffen

du bist Asket, gönnst dir keine Vergnügungen

trotz einer Verletzung setzt du dein rigides Trainingsprogramm fort – deine Bestrebungen nach Selbstvervollkommenung haben oberste Priorität

selbst wenn du nur eine Winzigkeit außer Plan gegessen hast, ist dein Tag ruiniert – deine Devise ist „Alles oder Nichts!“

## **ROCK WATER verbindet dich mit**

Sanftheit

Spontaneität

Milde und Nachsicht dir selbst gegenüber

körperlicher Beweglichkeit

mentaler Flexibilität

In-den-Fluss-Kommen

Selbstannahme

Freude über Komplimente und Geschenke

Annahme von Hilfe und Unterstützung, die dir von anderen angeboten wird

gesundem Verständnis von Disziplin

gesteigerter Lebensfreude

**Mit ROCK WATER entwickelst du Liebe für Unperfektes, weißt,  
dass es Perfektes nicht gibt**

(.....)

**Leseprobe aus:  
BACHS GRÖSSTES GESCHENK AN UNS**

**I**m Kapitel DIE BACHBLÜTEN AUS ENERGETISCHER SICHT ab Seite 22 habe ich bereits beschrieben, wie sämtliche Vorgänge rund um Essen, unsere Selbstbilder und Körperwahrnehmung energetisch hauptsächlich mit dem 3. Chakra in Zusammenhang stehen.

In den Blütenbeschreibungen wurde dargelegt, wie Blütenessenzen uns helfen können, festgefahrene Emotionen zu lösen und zu freiem Selbstausdruck zu finden.

Wobei im freien Ausdruck durchaus auch Wut, Zorn und Ärger ihren Platz haben, wenn sie der Situation entsprechen – mancher Zorn beispielsweise kann heilsam sein und somit „heilig“!



Darüber hinaus erschließen uns die Bachblüten noch weitere Räume im Innern:

Wenn wir beginnen, unverdaute Emotionen zu durchleuchten, wird der Blick auf den Grund unseres „Juwelensees“ immer klarer und wir werden der feinen Strömungen gewahr, die ihn speisen. Sie entspringen der Quelle unseres „Anahata Chakras, dem Herzchakra, dem energetischen Sitz unseres Herzens und seiner Qualitäten wie Zu-Frieden-sein und Freiheit, Vertrauen in das Leben, Mitgefühl und Verständnis, Freundlichkeit und Optimismus.

Das Herzchakra steuert den Blutfluss und energetisiert die Lungen – beatmet den Körper und versetzt ihn somit ständig in Bewegung. Das gilt es zu erinnern, wenn wir den Fokus zu sehr nach Außen richten und meinen, uns nur durch optimale Ernährung und intensives Körpertraining lebendig fühlen zu können - und darüber auf die Qualitäten des Herzens vergessen, die unseren wahren Motor darstellen.

Zwei weitere Aspekte des Anahata-Chakras bilden die Grundsätze der Bachblütentherapie:

(....)