

Angstfrei und lebensfroh

Therapiebegleitung von Angststörungen und Depressionen mit Bach-Blüten |
Christine Goerlich

Max kann nicht allein schlafen. Er ist acht Jahre alt und seine Eltern wünschen sich nicht nur etwas Raum für Intimität, sondern Max auch die Freiheit, entspannt in die Nacht zu gehen. Doch es führt kein Weg dahin: Am Abend allein in seinem Zimmer ist die Angst so groß, dass er weint und kein Auge zutun kann. Alles haben sie versucht: vom Kuschel-Tiger über elektrosmogfreie Zimmereinrichtung, vom Nachtlicht in Käferform über beruhigende Einschlafmusik bis hin zum selbst gemachten Anti-Monster-Spray. Können Bach-Blüten hier Abhilfe schaffen?

Nicole hat ein ganz anderes Problem: Sie hat einen guten Job, tolle Kollegen und treue Freunde, eine wunderschöne kleine Wohnung und jede Menge Möglichkeiten, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen. Doch schon lange war sie nicht mehr aus, denn seitdem sie wie aus dem Nichts die Panikattacken überraschen, traut sie sich nicht mehr unter Menschen. Sie trifft sich nur noch vereinzelt mit Freunden, aber nicht am Wochenende, denn da kommt sie kaum aus dem Bett. Oft sitzt sie weinend auf dem Sofa und weiß nicht, warum sie so traurig ist. Der Arzt spricht von generalisierter Angststörung und Depressionen und empfiehlt Psychopharmaka.

Körper und Seele als Einheit

Längst behandelt der Naturheilkundler nicht mehr nur körperliche Leiden, der Anteil an Ängsten und Depressionen in der ganzheitlich ausgerichteten Praxis wächst stetig. Die Arbeit mit Heilpflanzen und Mikronährstoffen bringt entgleiste Stoffwechselprozesse wieder ins Gleichgewicht, aber letztlich muss auch der emotionale Zustand wieder ins Lot. Hier können die Blütenessenzen von Dr. Bach eine Unterstützung sein. Denn vor rund 100 Jahren befand sich der zu seiner Zeit hoch anerkannte, englische Arzt in der gleichen Situation: Er stellte fest, dass eine langfristige Heilung nur dann möglich ist, wenn die individuelle, emotionale Situation des Patienten berücksichtigt wird. Und tatsächlich ist es nachvollziehbar, dass ein Beinbruch einen im



Abb. 1: Edward Bach baute seine Blüten selbst im Garten seines Hauses, dem heutigen Sitz des Bach Centres, an. © Bach Centre

Job gelangweilten Büroangestellten im festen Arbeitsverhältnis anders emotional trifft, als einen Hochleistungssportler kurz vor dem Wettkampf seines Lebens. Die Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie und -endokrinologie bestätigen, dass belastende psychische Zustände sowohl hormonelle Prozesse als auch das Immunsystem nachteilig beeinflussen und somit biochemisch Krankheitssymptome verursachen können.

Dr. Bachs Blüten bei Angst

Dr. Bach widmete sein Leben der Zusammenstellung eines Sets von 38 Essenzen ein-fachster Pflanzen des Feldes und Waldes, welche der gesamten Bandbreite menschlicher Emotionen entsprechen sollen. Seine Blütenessenzen kategorisierte er in Gefühlsgruppen; fünf seiner Essenzen setzte er in die Gruppe zum Thema Angst mit deren unterschiedlichen Ursprüngen: Aspen, Mimulus, Cherry Plum, Rock Rose und Red Chestnut. Mit der Essenz **Aspen** (Espe) werden vage, unklare Ängste behandelt. Psychologisch entspricht dies der generalisier-

ten Angst: ein dauerhaftes, unterschwelliges, ungutes Gefühl, eine Überachtsamkeit, aber auch belastender Aberglaube sind hier zu finden und produzieren Dauerstress. Im Gegensatz dazu können die Ängste im Zustand von **Mimulus** (Gefleckte Gauklerblume) auf Nachfrage klar benannt werden, wie z. B. Dunkelangst, Flugangst, Prüfungsangst oder auch Angst vor bestimmten Krankheiten bis hin zur Hypochondrie.

Mit **Cherry Plum** (Kirschpflaume) und **Rock Rose** (Sonnenröschen) haben wir zwei Blütenessenzen, deren zugeordneter Seelenzustand sich auch körperlich greifen lässt: der Rock Rose-Zustand zeigt sich als Panikattacke, der Fluchtreaktion des sympathischen Nervensystems. Der Cherry Plum-Zustand ist die nervliche Überreaktion, nachdem der letzte Tropfen das Fass zum Überlaufen gebracht hat. Im Anfangszustand empfindet man nur eine übermäßige Gereiztheit, aber im Vollbild des Cherry Plum-Zustands findet sich die Mutter wieder, die Angst davor hat, ihr Baby zu schütteln oder dies tut. Als fünfte Blüte ist die rote Kastanie (**Red Chestnut**) zugeordnet. Sie beschreibt Menschen mit einer übermäßigen Sorge und Angst um das Wohl ihrer Liebsten. Hier ist

die „Helikoptermutter“ ebenso gemeint wie das Trennungskind, das den jeweils nicht anwesenden Elternteil nicht allein lassen möchte, oder die Frau, die nicht schlafen kann, solange der Gatte nicht sicher von der Geschäftsreise daheim angekommen ist.

Die Arbeit der Blüten

Dr. Bach verstand seine Arbeit als konsequente Weiterentwicklung der homöopathischen Lehre Hahnemanns vom Einbezug des Gemüts als Schlüssel zur körperlichen Heilung. Was aber bewirken die Blütenessenzen nach Bachs Theorie? Das jeweilige Wesen, die Essenz der Pflanze, holt den im negativen verhafteten Gemütszustand ins Bewusstsein. Dort kann er wertfrei betrachtet und abgearbeitet werden, indem eine erhöhte Aufmerksamkeit für die eigene Position und Situation entsteht. Durch diese Änderung im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln kann sich das positive Potenzial der jeweiligen Essenz entfalten. Für die vorgestellten Blüten bedeutet dies: Aspen entwickelt aus mulmigen Vorahnungen eine sichere Intuition, Mimulus entwickelt Tapferkeit, Cherry Plum Gelassenheit, Rock Rose Standhaftigkeit sowie einen klaren Überblick über Situationen und Red Chestnut Mitgefühl, Fürsorge und Zuversicht. Je nach Dauer des Zustandes und begleitenden Umständen kann die Transformation sehr rasch gehen oder einige Zeit in Anspruch nehmen.

Senf gegen Schwermut, Wildrose bei Resignation

Die Blütenessenz, die am populärsten mit dem Zustand der depressiven Verstimmung

verbunden ist, ist **Mustard**, der Wilde Senf. Scheinbar grundlos verfällt man in Schwermut, Traurigkeit, Lustlosigkeit, ja sogar Weltschmerz. Mustard kann dann dabei unterstützen, die Freude ins Leben zurückzubringen, was den Boden dafür ebnet, mögliche Ursachen zu erkennen oder zu meiden. Die Blüte ist strahlend gelb wie die Sonne und die oft in dem Zustand empfundene Dunkelheit wird von dieser Leuchtkraft vertrieben.

Ein anderer Grund für Depressionen kann die tiefe Hoffnungslosigkeit sein, wie wir sie im **Gorse-Zustand** (Stechginster) erfahren. Man hat sich innerlich aufgegeben, nichts scheint mehr Sinn zu machen und dies versichert man auch anderen, die versuchen zu helfen. Es ist eine wichtige Blüte bei chronischen Erkrankungen, denn die Essenz unterstützt dabei den Glaubenssatz, „Es ist hoffnungslos, nichts kann mir helfen“ in Optimismus zu transformieren.

Ganz ähnlich wirkt der Zustand der Wildrose (**Wild Rose**), hier stehen Resignation und Apathie im Vordergrund. Dr. Bach schreibt dazu in seinem Grundlagenwerk „Die 12 Heiler“: „Für jene, die scheinbar ohne vernünftigen Grund gegenüber allem, was geschieht, gleichgültig werden und sich resigniert durch das Leben treiben lassen. Sie nehmen alles so hin wie es ist, und machen keine Anstrengung etwas zu verbessern, um wieder Freude zu finden.“

Trauma und Schicksalsschläge als Auslöser

Während Gorse und Wild Rose eher der endogenen Depression zugeordnet werden können, würde man bei **Sweet Chestnut** (Esskastanie) und **Star of Bethlehem** (Doldiger

Milchstern) an die exogene Depression denken: Äußere Einflüsse haben dazu geführt, dass ich in emotionalen Zuständen verhaftet bleibe. Bei dem Zustand von Star of Bethlehem habe ich ein Trauma erlitten, einen Schock, Unfall, Verlust, vielleicht auch einen Alptraum, der zu einer schweren seelischen Erschütterung geführt hat.

Wie bei allen Bachblüten-Zuständen ist das Erleben einer solchen emotionalen Situation Teil des menschlichen Seins. Wenn ich mich aber aus dem Zustand nicht mehr lösen kann, erzeugt er Leidensdruck. Der Zustand von Sweet Chestnut wird deutlich körperlicher empfunden als der von Star of Bethlehem, nämlich die geistige und körperliche Empfindung die Grenze des Ertragbaren erreicht zu haben oder wie Dr. Bach in oben genanntem Grundlagenwerk schreibt, „als ob der einzige Ausweg nur noch in Zerstörung und Vernichtung bestehen könnte.“ Unter allen als Depression empfundenen Seelenzuständen mag dies im Grunde der schwerste sein, weil der Betroffene die Tiefe der Emotion vor anderen versteckt und sich so immer weiter von seinen Gefühlen entfernt.

Eine Blüte allein wird's nicht sein

Wer Bachblüten therapiebegleitend einsetzt, arbeitet in den seltensten Fällen mit nur einer einzigen Blüte. Gemäß den Lehren Dr. Bachs ist es unerlässlich in einem patientenzentrierten Gespräch die gesamte Bandbreite der aktuellen Gefühlslage aufzudecken um alle aktuell belastenden Seelenzustände zu identifizieren, wie z. B. fehlende Abgrenzung oder mangelnder Selbstwert, unterbundener Bezug zu den eigenen Emotionen, Festhalten an alten

Strukturen oder eine zu hohe Erwartungshaltung an sich selbst.

Als erste Hilfe hat uns Dr. Bach die Notfallmischung hinterlassen, eine Kombination aus den fünf Blüten Star of Bethlehem, Cherry Plum, Clematis, Rock Rose und Impatiens. Star of Bethlehem, um zu vermeiden, dass sich ein Schock festsetzt. Cherry Plum, um gelassen zu bleiben. Rock Rose gegen körperlich empfundene Panik, dazu kommt **Impatiens** (Springkraut), um die Situation geduldig zu durchleben, denn Menschen im Impatiens-Zustand neigen zum übereilten Handeln. **Clematis** (Waldrebe) wurde ergänzt, um im Hier und Jetzt zu bleiben.

Als erste Unterstützung bei Ängsten und depressiven Verstimmungszuständen kann die Mischung, z. B. als Bach RESCURA® (vormals RESCUE®) bekannt, gute Dienste leisten, nach einigen Tagen sollte aber nach einer individuellen Mischung geschaut werden, die meist fünf bis sieben Blütenessenzen zum aktuellen Zustand enthält. Die 38 Essenzen bieten dabei immerhin über 293 Millionen Kombinationsmöglichkeiten – eine individuellere emotionale Unterstützung konnte sich Dr. Bach nicht vorstellen.

Max schläft und Nicole tanzt

Das Gespräch mit den Eltern von Max zeigt ein stabiles, liebevolles Umfeld ohne äußere Störfaktoren wie Schulstress oder sozialen Druck. Die Frage, wann Max' Dunkelängste angefangen haben, können die Eltern nicht genau beantworten, denn die ersten drei Jahre hätten sie im Familienbett geschlafen – der Umzug ins eigene Kinderbett war von Anfang an schwierig. Dabei waren sie doch extra in eine größere Wohnung gezogen, damit er ein eigenes Zimmer bekommen kann. An diesem Punkt lohnt es sich nachzuhaken, denn auch wenn man es einem Dreijährigen vielleicht noch nicht zugestehen möchte, so ist ein Umzug und der Verlust der gewohnten Umgebung doch ein großer, möglicherweise gar traumatischer Einschnitt.

Max erhält eine Bachblütenmischung aus den Blüten Mimulus, Aspen, Star of Bethlehem, Walnut und Honeysuckle. Mimulus gegen die spezifische Dunkelangst, Aspen wird ergänzt, da Kinder den Astralebene gegenüber noch sehr offen sind und die Essenz sensiblen Menschen bei der Abgrenzung von vergangenen, angstmachenden Situationen helfen kann. Das durch den Umzug möglicherweise ausgelöste Trauma löst sich mit Star of Bethlehem, Walnut unterstützt dabei, Veränderungen anzunehmen

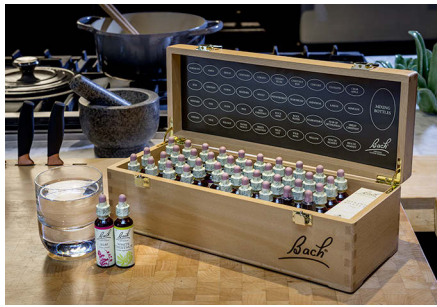


Abb. 2: Bach übergab seine Rezepturen an wenige Apotheken vor Ort, von denen heute nur noch die Nelsons Pharmacy die Essenzen getreu nach den Vorgaben von Dr. Bach herstellt.

© Nelsons GmbH

und Honeysuckle fördert dies, indem die Essenz das Loslassen von Vergangenem erleichtert.

Nicole erzählt in der Anamnese, dass die Panik anfing, nachdem ihr erster Freund sich von ihr getrennt hat. Sie waren direkt aus den Elternhäusern zusammengezogen und hatten eine gute Zeit, bis er von heute auf morgen die Sachen packte und ging. Im weiteren Gespräch werden Parallelen zur Familiengeschichte deutlich, denn auch in der elterlichen Paarbeziehung war keine Stabilität vorhanden und die Eltern waren wechselweise immer mal wieder längere Phasen abwesend. Dies gilt es mit geeigneten Methoden wie Gesprächs- oder Verhaltenstherapie, Aufstellungsarbeit, energetische Heilarbeit oder anderen bewährten Methoden aufzuarbeiten – aber die Bachblüten Essenzen können diesen Prozess erfahrungsgemäß deutlich erleichtern und beschleunigen.

Nicole erhält die Empfehlung zu einer Mischung aus Cherry Plum, Rock Rose, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Walnut und Gentian (Enzian). Cherry Plum und Rock Rose können die Häufigkeit und Heftigkeit der Panikattacken reduzieren, denn dieses körperliche Signal erzeugt einen enormen Leidensdruck. Es führt uns immer wieder in die Auseinandersetzung mit der Essenz unseres Seins, die unweigerlich mit dem Tod als Transformationszustand endet. Da wir in einer Kultur leben, die den Tod als das Schlimmste bewertet, schaukelt man sich in einer Panikattacke meist unweigerlich in einen Zustand von großer Todesangst. In solchen Fällen kann auch die Notfallmischung, z. B. in Form von Bach RESCURA® Spray oder Pastillen, als praktische Hilfe unterwegs zusätzlich angewendet werden. Sweet Chestnut hat sich bei den von innen heraus entstehenden Depressionen mit großem Leidensdruck bewährt, da die Essenz

Lebensfreude zurückbringt. Star of Bethlehem löst die mehrfach wiederholte, schockierende Erfahrung, plötzlich verlassen zu werden, was zu einem Verlust an Urvertrauen führen kann. Vertrauen ist auch ein Stichwort für die Blüte Gentian, denn sie löst uns von dem Glaubenssatz, dass sich alles im Leben immer wiederholt. So unterstützt sie, eine schlechte Erfahrung gehen zu lassen und dem Leben wieder zu vertrauen.

Fazit

Es ist empfehlenswert, Bachblüten-Mischungen in regelmäßigen Abständen auf ihre Zusammensetzung hin zu überprüfen anzupassen. Gemäß dem Erbe von Dr. Bach schauen wir immer auf die aktuellen Emotionen und lösen diese. Dabei können darunter liegende zum Vorschein kommen, die es dann abzuarbeiten gilt. Bis wir uns wieder leicht, gelöst und im Fluss des Lebens fühlen. ■

Keywords: Angststörung, Bachblüten-Therapie, Depression, Pflanzenheilkunde, Psychische Störungen

Der Artikel wurde mit freundlicher Unterstützung von Nelsons GmbH verfasst.



Christine Goerlich

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

Kontakt:

naturheilpraxis-wegweise.de

mail@naturheilpraxis-wegweise.de