Foto: Autorin

Schmerztherapie – mit Bach-Blüten begleiten

– Christine Goerlich –

Bach-Blüten-Essenzen sind weder Phytotherapeutikum noch Homöopathikum. Bei der Herstellung wird nicht der materielle Teil der Pflanze konserviert oder aufbereitet, sondern ihr geistiges Potenzial, ihre Energie, eben ihre Essenz. Das mutet für uns Europäer befremdlich an, doch vergessen wir bitte nicht, dass native und schamanische Traditionen Jahrtausende erfolgreich mit dem Wesen von Pflanzen gearbeitet haben (und es heute noch tun). Schauen wir uns erste Kräuterbücher an, so finden wir nicht selten diese Aspekte der Pflanzen dort noch niedergeschrieben. Für Dr. Bach stand fest: alle Lebewesen sind Teil derselben Schöpfung, es muss unter der pflanzlichen Schöpfung Heilung für die menschliche Schöpfung zu finden sein. So suchte er unter den einfachen Pflanzen der Wiese, des Feldes und des Waldes nach Heilmitteln, denn alles in der Natur sei vom Prinzip her einfach. Die Blüte, als Krönung der pflanzlichen Schöpfung, stand dabei in seinem Fokus. Er konservierte im Laufe der Zeit die Essenzen von 37 verschiedenen Blüten und dem Wasser einer Heilquelle, um über diese im Menschen ein Gleichgewicht herzustellen, das Heilung ermöglicht: „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 hinwegschmilzt wie Schnee an der Sonne.“ (Dr. Bach, 1934)

Doch wie entdeckt man solche heilsamen Blüten und was hat das mit der begleitenden Therapie von Schmerzen zu tun? Um das zu veranschaulichen, möchte ich aus Dr. Bachs Biografie, geschrieben von seiner langjährigen Assistentin Nora Weeks, die Entdeckung der Blüte Cherry Plum wiedergeben:

„Im März 1935 entdeckte er [Bach] die erste Heilpflanze der neuen Serie – die Kirsch-Pflaume (Cherry Plum). In den Tagen vor dieser Entdeckung hatte er unter einer schweren Stirnhöhlenentzündung, qualvollen Schmerzen im Bereich der Wangenknochen und außerordentlich starkem Dauerkopfschmerz gelitten. Die Schmerzen waren von solcher Intensität, dass er in seiner Verzweiflung schon fast glaubte, er werde den Verstand verlieren. Er wusste, dass er auf der Schwelle zur Entdeckung des zur Behandlung dieses Zustandes geeigneten Mittels stehe. Und eines frühen Morgens ging er hinaus, um die entsprechende Pflanze zu finden. Unterwegs fiel ihm plötzlich eine mit weißen Blüten der Kirsch-Pflaume übersäte Hecke ins Auge. Er pflückte einige der blühenden Zweige ab und nahm sie mit nach Hause. […] Er ließ die Zweiglein eine Stunde lang sieden. Als die so gewonnene Flüssigkeit abgekühlt war, groß er sie durch ein Sieb und nahm dann einige Tropfen davon ein. Fast unverzüglich schwanden seine seelischen Qualen und zugleich auch seine körperlichen Beschwerden. Am nächsten Morgen fühlte er sich wieder vollkommen wohl.“

Dieses Erlebnis beschreibt sehr eindrucksvoll, wie Dr. Bach seine Entdeckungen machte, und wie eng Körper und Seele verbunden sind. Für viele seiner Essenzen durchlebte er derartige körperliche und seelische Extreme, die ihn zur passenden Pflanze führten.

Betrachten wir Cherry Plum nun etwas genauer, denn sie ist in der begleitenden Schmerztherapie tatsächlich eine bewährte Blüte. Wir setzen Sie immer dort ein, wo jemand Angst hat den Verstand zu verlieren oder zu überreagieren. Der Zustand geht zurück auf innerliche Anspannung, die häufig hervorgerufen wird durch das Unvermögen innerlich loszulassen und Emotionen ausleben zu können. Körperlich fühlt man sich aufgewühlt, durcheinander und unausgeglichen, manche haben gar das Gefühl auf einer Bombe zu sitzen die jederzeit explodieren kann. Im extremsten Cherry-Plum-Zustand muss ich regelrecht um meine Selbstbeherrschung kämpfen und einen Nervenzusammenbruch oder Kontrollverlust fürchten oder gar erleiden. Körperliche Schmerzen können uns in einen solchen emotionalen Zustand führen – oder aber der emotionale Zustand zeigt sich in eben diesem Schmerz. Das positive Potential der Blüte liegt darin, das eigene Gefühlsleben wieder zu harmonisieren und hierdurch ausgeglichen und gelassen zu werden. Dies fördert in jeglicher Hinsicht einen körperlichen Heilungsprozess. Die Psychoneuroendokrinologie kann dies erklären mit der Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts von Serotonin, Adrenalin, Cortisol

Fotos: Annette Meyer / Pixabay

Cherry Plum – die Kirschpflaume kann helfen, wenn der Schmerz uns einen Nervenzusammenbruch oder Kontrollverlust fürchten lässt.

und weiteren Stresshormonen, die das Schmerzempfinden und die Muskelspannung beeinflussen können. Ohne all diese biochemischen Erkenntnisse verstand Dr. Bach, dass ein entspannter, in sich ruhender Mensch eine weniger hohe Schmerzanfälligkeit hat. Zeigt ein Schmerzpatient also in der Anamnese Wesenszüge von Cherry Plum auf, so ist es wahrscheinlich, dass seine Schmerzen gut auf die Gabe der Blütenessenz reagieren. Denn löse ich den festgefahrenen emotionalen Zustand, löse ich auch dessen körperlichen Ausdruck; und ermögliche damit wahre Heilung, die neben der Wiedererlangung des körperlichen rhythmischen Gleichgewichts auch die seelische Reifung, geistige Neuorientierung und spirituelle Weiterentwicklung bedeutet. Dies vermag eine Schmerztablette nicht zu leisten.

RESCUE Remedy

Cherry Plum ist eine der Blüten der einzigen von Dr. Bach hinterlassenen Fertigmischung, den weithin bekannten Notfalltropfen, auch als RESCUE Remedy bekannt. Hier soll die Kirschpflaume in Notfallsituationen helfen, gelassen zu bleiben und nicht zu überreagieren. Gemeinsam mit der Waldrebe / Clematis (im Hier und Jetzt bleiben), dem doldigen Milchstern/Star of Bethlehem (Trauma vermeiden / auflösen), dem Springkraut / Impatiens (geduldig bleiben) und dem Sonnenröschen / Rock Rose (gegen körperlich empfundene Panik) kann die Notfallmischung (z. B. in Apotheken erhältlich als RESCUE Tropfen oder Bonbons) auch als erste Hilfe in der begleitenden Schmerztherapie eingesetzt werden und zeigt in der Regel sehr zuverlässig eine stabilisierende Wirkung. Sie kann Patienten auch empfohlen werden als Bedarfsmedikation (wohl wissend, dass es sich rechtlich gesehen nicht um Medizin handelt!). Äußerlich kann die RESCUE Creme auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Langfristig ist die Zusammenstellung einer individuellen, auf die Situation des Patienten angepasste Mischung aus dem Set der 38 zur Verfügung stehenden Essenzen aber zielführender, um die stockende emotionale Situation zu lösen.

Kopfschmerzen

Grundsätzlich kann jedes emotionale Ungleichgewicht zu körperlichen Symptomen führen, die sich auch in Schmerzen äußern können. Die Erfahrung zeigt aber, dass einige emotionale Zustände sich häufiger ihre Aufmerksamkeit über den Schmerz suchen. Denken wir da z. B. an die Wochenendmigräne: unter der Woche ist man stark gefordert, steht unter Strom, fährt im Job auf 180 %, und am Wochenende kommt dann statt der großen Entspannung der große Schmerz, häufig mit Symptomen von Aura bis Magen-Darm. In der Praxis erleben wir dies insbesondere bei den emotionalen Zuständen von Oak (Eiche) und Rock Water (Quellwasser).

Die Eiche ist ein Baum mit einem kräftigen, aber doch eher kurzen Stamm, der in der Lage ist, eine riesige Krone, bzw. Last zu tragen. Das ist ein gutes Bild für die Persönlichkeit eines Oak-Menschen: Es sind mutige Menschen mit einem großen Pflichtgefühl, die fähig sind gegen große Schwierigkeiten anzukämpfen und niemals in ihren Bemühungen nachzulassen – mit der Konsequenz, sich dabei im negativen Zustand zu überlasten: Die Arbeit ist ja da, sie muss bzw. will gemacht werden. Im Extremfall wird man unnachgiebig, stur und verbissen. Aber selbst in geringer Ausprägung neigen Oak-Typen dazu, sich zu überfordern ohne es selbst zu merken. Die Oak-Essenz hilft, das Leben leichter zu nehmen und unhaltbare Situationen loszulassen bzw. große Belastungen gelassener zu (er)tragen. Rock Water, das Quellwasser, ist die einzige Essenz im System von Dr. Bach welche nicht die Information einer Blüte enthält, sondern die Information des Wassers einer englischen Heilquelle. Er schrieb dazu: „Für diejenigen, die in ihrer Lebenseinstellung sehr strikt sind. Sie versagen sich selbst viel von der Freude und den Vergnügungen des Lebens, weil sie meinen, diese wären ihnen nur im Weg. Sie sind sehr hart zu sich selbst. Sie wollen gesund, stark und aktiv sein und tun alles dafür, dies auch zu bleiben. So hoffen sie, ein Vorbild für andere Menschen sein zu können, die dann ihrem Beispiel folgen und auf diese Weise bessere Menschen werden.“ Auf den Alltag übertragen handelt es sich um Menschen, die alles übergewissenhaft erledigen, sich dabei nicht selten körperliche Bedürfnisse versagen („Ich esse / schlafe erst, wenn ich das hier fertig habe.“), die sich selbst nur wenig Freude gönnen und sich schwer auf Veränderungen einstellen können. Sie befürchten, dass die eigenen Gefühle Chaos in ihr Leben bringen können und unterdrücken sie, so gut es geht.

Oak – die Eiche wird eingesetzt, wenn Überbelastung der Ursprung von Schmerzen ist.

Die Migräne kann als Versuch der Seele gesehen werden, den Körper zur Ruhe zu zwingen, um sich mit diesen Gefühlen und dem Chaos des Lebens beschäftigen zu müssen. In der Praxis beobachten wir häufig, dass bei diesen Patienten die Migräne vom Nacken ausgeht, einer Körperregion, die bei emotionaler Belastung bekanntermaßen zur Verspannung neigt. Oft zeigt sich auch eine Tendenz zum Zähneknirschen, was seinerseits einen Anteil an der Migräneauslösung haben kann. Das positive Potential der Blütenessenz liegt darin zu lernen seine Gefühle zu akzeptieren, und sich von der Starrheit und Verhärtung zu befreien. Dies schafft innere Freiheit und reduziert die Migräneanfälligkeit erfahrungsgemäß rasch.

Nun ist Migräne ein Extrem, viel häufiger klagen Patienten einfach über Kopfschmerzen – ein Symptom mit unendlich vielen möglichen Ursachen. Aus Dr. Bachs Sicht ist die Ursachsensuche ganz einfach, so wie alles in der Natur einfach ist: Kommt mein Kopfschmerz, weil ich ständig unkonzentriert bin und (krampfhaft) versuche, nichts zu vergessen? Dann ist Clematis (Waldrebe) eine gute Wahl. Kommt das Gedankenkarussell nicht zu Ruhe und treibt mich in den „Grübelkopfschmerz“, ist White Chestnut (weiße Kastanie) hilfreich. Bin ich gestresst durch Alltagsanforderungen, hat sich Elm (Ulme) stets bewährt. Durch Schuldgefühle ausgelöster Kopfschmerz lässt sich mit Pine (Kiefer) erleichtern. Und was ist mit Kopfschmerz bei Bluthochdruck? Da wir nicht nach körperlichen Symptomen auswählen, gibt es nicht DIE Blüten gegen Kopfschmerz bei Hypertonie. Wir wissen aber, dass aufgestaute Emotionen und Aufregung den Blutdruck erhöhen. Auch hier kann die Notfallmischung, bzw. RESCUE Remedy eine erste Hilfe sein, bevor wir die genauen Emotionen hinterfragt haben und möglicherweise auf Impatiens (Springkraut) kommen, mit der großen Ungeduld und Unruhe. Oder auf Willow (Weide), mit der zornigen Enttäuschung und Rachsucht. Oder auf Holly (Stechpalme) mit der Gereiztheit, dem Hass und der Wut. Diese Aufzählung ist selbstverständlich nicht abgeschlossen, denn was unser Blut in Wallung bringt ist so individuell wie unsere Lebensgeschichten, die wir mitbringen.

Rückenschmerzen

Ebenfalls oft in der Naturheilpraxis vertreten ist sicherlich der Rückenschmerz, und auch hier können Bach-Blüten einen ganzheitlichen Heilungsprozess unterstützen. An der Körperhaltung spiegelt sich ganz offensichtlich und eindeutig

Samuel-Hahnemann-Schule

Freude • Kompetenz • Magie

Bach-Blüten

Ganzheitliche Therapie von Kindern und Jugendlichen - ganz einfach

Bei Kindern und Jugendlichen als Patienten in der Naturheilpraxis stellt es stets einen Mehrwert für die Therapie dar, die persönliche, emotionale Situation aufzufangen, den Entwicklungsprozess zu fördern und hierdurch Selbstheilung möglich zu machen. Denn bei keinen anderen Patienten sonst ist der Zusammenhang zwischen persönlicher Entwicklung und Verhalten oder Krankheit so offensichtlich wie bei ihnen. Es ist dabei unerheblich ob der Ausdruck des inneren Ungleichgewichts eine Neurodermitis ist, eine Angst- oder Anpassungsstörung, Lern- und Schulschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, chronisches Bauchweh, Schlafstörungen oder AD(H)S. Das sanfte und sichere System von Dr. Edward Bach (1886-1936) stellt die individuelle Persönlichkeit der Patienten als Schlüssel zur Heilung in den Mittelpunkt und hat sich in der Kinder- und Jugendheilkunde besonders bewährt.

Im Seminar wird erarbeitet, wie die einfach anzuwendenden Blüten-Essenzen von Dr. Bach Therapiehindernisse beseitigen und persönliche Entwicklung ermöglichen. Im Sinne eines ganzheitlichen Heilungsprozesses wird anhand häufig in der Naturheilpraxis vorkommender Indikationen das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Seele aufgezeigt, mögliche Organbezüge hergestellt und „einfaches Denken“ zur geeigneten Mittelwahl eingeübt.

Christine Goerlich
Heilpraktikerin, Bach Foundation Registered Practitioner & Trainer, www.naturheilpraxis-wegweise.de

Fachverband Deutscher Heilpraktiker
LV Berlin-Brandenburg e.V.
Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin

allgemeine Informationen
www.Samuel-Hahnemann-Schule.de
buero@heilpraktiker-berlin.org
Telefon (030) 323 30 50

Termin
Sa. 6. März 2021, 10.00 - 18.00 Uhr
Veranstaltungsort
Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34-36
12099 Berlin
Anmeldung
Büro FDH (030) 323 30 50
bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org

Teilnahmengebühr
100,- €
FDH-Mitglieder / Fördermitglieder 60,- €
SHS-Tagesschüler 40,- €
Bankverbindung
Fachverband Deutscher Heilpraktiker
BIC: BEVODEBB
IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06
Verwendungszweck: Bachblüten 2021

Pine – die Kiefer kann helfen, wenn Schuldgefühle zur Belastung werden.

der Zusammenhang zwischen Befinden und körperlichem Ausdruck. So wird jemand in Trauer langsam und mit hängenden Schultern gehen, Frischverliebte hingegen beschwingt hüpfen. Es macht also Sinn nach dem emotionalen Zustand unserer Rückenschmerzpatienten zu fragen und entsprechende Blüten zu wählen: wie bei der Migräne reagieren Schmerzen durch chronische Überbelastung gut auf Oak, wohingegen Menschen mit einer gewissen Starrheit im Verhalten und Denken Erleichterung ihres Schmerzes in der Rock Water Essenz finden.

Dort wo der Volksmund sagt „Ich kann diese Last nicht mehr tragen.“ finden wir häufig einen Zustand von Alltagsüberlastung wie bei Elm (Ulme) oder wie beim Mimulus-Zustand (gefleckte Gauklerblume) – hier ist es das Bild von „zu wenig Rückgrat“, das den negativen Zustand darstellt. Die Arbeit mit der Blüte führt zu mehr Tapferkeit und Selbstbehauptung. Beschwerden durch eine schlechte Körperhaltung gehen häufig zurück auf einen geringen Selbstwert (ich mache mich kleiner als ich bin) und sprechen gut auf Larch (Lärche) an. Häufig geplagt vom Rückenschmerz ist auch der Vine Typ (wilder Wein): selbstsichere, willensstark und ehrgeizige Menschen, oft in Führungspositionen zu finden, denn sie übernehmen gerne das Kommando und scheuen sich nicht vor großer Verantwortung. Im negativen Zustand kippen diese Fähigkeiten aber in Intoleranz, Dominanz, Rücksichtslosigkeit und Pendanterie – ein Zustand, der durch seine Unbeweglichkeit im Denken und Handeln eben häufig zu Schmerzen am Bewegungsapparat führt. Ganz das Gegenteil davon finden wir bei Menschen im negativen Centaury-Zustand: ruhige, eher schüchterne und überaus hilfsbereite Menschen, die sich in ihrer Gutmütigkeit ausnutzen lassen und so ihre eigene

»An der Körperhaltung spiegelt sich ganz offensichtlich und eindeutig der Zusammenhang zwischen Befinden und körperlichem Ausdruck.«

Kapazität häufig überschätzen. Die Last, die sie bereitwillig tragen, ist so groß, dass der Rücken als Ausdruck dieser permanenten Nachgiebigkeit ebenfalls nachgibt. Wir finden diesen Zustand erfahrungsgemäß auch überdurchschnittlich häufig unter Fibromyalgie-Patienten, und eine Therapie dieses chronischen Schmerzleidens über die seelische Situation führt in der Regel rasch zu großer Erleichterung.

Chronische Leiden

Wenn wir an chronische Leiden denken, dann ist auch die Blüte Gorse (Ginster) eine gute Unterstützung. Sie ist immer dann angezeigt, wenn eine Situation als hoffnungslos empfunden wird, was oftmals durch Aussagen wie „Da kann man nichts machen, da müssen Sie irgendwie mit Leben“ zum Glaubenssatz wird. Ein echtes Therapiehindernis! Ohne Auflösung dieses Zustandes greifen auch gut gewählte Therapien nur schwer.

Ich erlaube mir nach diesem Exkurs durch verschiedene Krankheitsbilder und emotionale Zustände abschließend noch einmal zusammenfassen: es gibt nicht diese oder jene Bach-Blüte gegen Schmerzen. Aber es gibt emotionale Zustände, die sich in Schmerzen ausdrücken können oder diese begleiten. Bach-Blüten-Essenzen können helfen diese Zustände aufzulösen, und so die Selbstheilung ermöglichen. Für jede Emotion gibt es dabei eine Blüte, das System ist mit den 38 Essenzen vollständig. Bach Foundation Registered Practitioner rund um den Globus arbeiten damit nach den Vorgaben Dr. Bachs erfolgreich, Ergänzungs-Sets sind nicht notwendig. Es bleibt ein übersichtliches System, aus dem sich über 293 Millionen Kombinationsmöglichkeiten für eine persönliche Bach-Blüten-Mischung ergeben – ganz im Sinne einer individuelle Naturheilkunde nach Dr. Bach!

Hp Christine Goerlich
Gutenbergstr. 89
14467 Potsdam
0171-6761771
www.naturheilpraxis-wegweise.de