

Persönliche PDF-Datei für Goerlich C.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.com

**Bachblüten in der Kinderheil-
kunde**

**Deutsche Heilpraktiker
Zeitschrift**

2026

28–32

10.1055/a-2880-0092

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership
© 2026. Thieme. All rights reserved.
Die Zeitschrift *Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift* ist Eigentum von Thieme.
Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 1862-2267

Abb. 1 Wegwarte: Themen der Bachblütenessenz Chicory sind bei Kindern unter anderem Verlangen nach Zuwendung, Eifersucht und Geltungsdrang. © Aggi Schmid/stock.adobe.com



Von großen Gefühlen in kleinen Herzen

38 Essenzen nach Edward Bach: **BACHBLÜTEN** in der Kinderheilkunde ✦ Christine Goerlich

KURZ GEFASST

- 1 Grundidee der 38 Bachblütenessenzen ist, Informationen aus den Blüten auf Wasser zu übertragen, zu konservieren und bedarfsweise zu kombinieren, um unterschiedliche Gemütslagen anzusprechen.
- 2 Typische emotionale Reaktionen, Temperamente und Phasen bei Kindern wie Überaktivität, Schreien, Trennungsangst, Selbstfindung, Schüchternheit und Ablösung finden sich in zugeordneten Blütenessenzen und ihren Kombinationen wieder. Dies schließt auch die Arbeit mit den Eltern ein.
- 3 Im beschriebenen Fall wurde eine sozial isoliert erscheinende Zweitklässlerin begleitet, woraufhin sich gleichermaßen Akzeptanz seitens der Eltern und soziale Kontakte der Tochter einstellten.

Wer sich in seiner Naturheilpraxis für eine ganzheitliche Kinderheilkunde entschieden hat, begegnet nicht nur wiederkehrenden Infekten, Bauchschmerzen oder hartnäckigen Ekzemen, sondern ebenso großen und kleinen Gefühlen wie dem ersten Liebeskummer, der Angst vor der neuen Schule oder der stillen Wut nach der Geburt eines Geschwisterkindes. Gerade zu diesem emotionalen Raum sollen Bachblüten der Grundidee nach einen feinsinnigen Bezug herstellen und einen Zugang eröffnen, der das emotionale Erleben des Kindes in seiner Ganzheit ohne Bewertung aufnimmt. Hierfür sei das leitende Prinzip Edward Bachs (1886–1936) wieder in Erinnerung gerufen: Nicht das Symptom ist das eigentlich Interessante, sondern der Umgang mit dem Symptom. Eine Knochenfraktur etwa bedeutet – über das akute Geschehen hinaus – nicht für jeden Menschen dasselbe: Dem einen schenkt sie eine

”

Nicht das Symptom ist das eigentlich Interessante, sondern der Umgang mit dem Symptom.

willkommene Auszeit für das Lesen der Bücher, die sich seit Monaten auf dem Nachttisch stapeln. Der alleinerziehenden Mutter hingegen kann sie zur existenziellen Sorge werden, und für den Hochleistungsportler während der Wettkampfsaison bedeutet sie gefühlt die größtmögliche Katastrophe. Ein und dasselbe Ereignis – drei vollkommen unterschiedliche emotionale Antworten. In der kindlichen Welt gilt genau das Gleiche: Die Geburt eines Geschwisterchens kann für das eine Kind ein Fest sein, weil es nun endlich einen Spielkameraden hat. Für das andere fühlt es sich möglicherweise an, als würde es vom Thron gestoßen – und alles, was bleibt, sind Eifersucht und ein diffuser Schmerz, für den es noch keine Worte findet.

Grundsätzlich sind alle Gefühle Teil des menschlichen Seins und haben ihre Berechtigung. Doch manchmal kann es sich so anfühlen, als würden sie sich festsetzen – vor allem dann, wenn die Umstände, in denen sie gedeihen, lange wahr(t)en. Eine Angst, die einmal sinnvoll war, verhärtet sich zur Dauermelodie. Eine Trauer, die niemand aufgefangen hat, wird zur grauen Brille, durch die man von nun an die Welt betrachtet. Hier setzt das Konzept der Bachblüten an.

Das Prinzip: Information der Blüten auf Wasser übertragen

Dr. Edward Bach war Allgemeinmediziner, Pathologe, Bakteriologe und Chirurg – mit Praxiserfahrung an renommierten Londoner Kliniken [1]. Aus dieser Position heraus suchte er Mittel der Natur, denn er war überzeugt: Wenn der Mensch Teil der Natur ist, dann muss die Natur auch Wege bereithalten, die ihn unterstützen.

Zu Beginn seiner Karriere arbeitete Bach zunächst mit Bakterien und entwickelte die später so genannten Bach-Nosoden. Dieser Ansatz lässt sich aus heutiger Perspektive als ein früher Versuch verstehen, körperliche und seelische Zusammenhänge gemeinsam zu betrachten. Was er zunächst als Auto-Nosoden-Prinzip aus patienteneigenem Material verfolgte, entwickelte sich im Verlauf seiner Arbeit zu einem Vorgehen, das sich als beobachtungs-basierte Konstitutionslehre beschreiben lässt: Er brachte bestimmte Darmflorakonstellationen mit charakteristischen Persönlichkeitstendenzen in Verbindung – ein Zugang, der Berührungspunkte zu Fragestellungen erkennen lässt, die auch in der heutigen Auseinandersetzung mit dem Mikrobiom eine Rolle spielen.

Nach dem Studium von Hahnemanns Organon bewegte er sich durchaus im Geist der klassischen Homöopathie, wenn er nach dem individuellen Gemütszustand fragte, wählte aber einen eigenen Weg bezüglich Herstellung und Signatur der Mittel. Seine Idee war es, die Information der Blüten – für ihn die Krönung pflanzlicher Schöpfung – auf Wasser zu übertragen und zu konservieren. Schon nach den ersten drei Essenzen, die er 1928 vorstellte, setzte er in seiner ärztlichen Praxis nichts anderes mehr ein.

Am Ende beschrieb Bach 37 Pflanzen und eine Heilwasserquelle, die aus seiner Perspektive menschliche Gemütszustände in ihrer Gesamtheit widerspiegeln. Stellt man daraus Einnahmemischungen mit üblicherweise 4–7 Blüten zusammen, ergeben sich rechnerisch mehrere Millionen Kombinationsmöglichkeiten. Und genau das entsprach für ihn jener Individualität, die er sich für die Begleitung von Patienten wünschte.

Merke: Bei Bachblüten handelt es sich um eine erfahrungs- heilkundliche, nicht evidenzbasierte Methode.

Keine Arzneimittelprüfung und keine Nebenwirkungen

Bach setzte seine Blüten zu Lebzeiten als alleinige Therapeutika ein. Da die Bachblütenessenzen heute weder im Arzneimittelgesetz noch im Homöopathischen Arzneibuch beschrieben sind und auch nicht als traditionelles Arzneimittel gelten, setzen wir sie in der Naturheilpraxis ausschließlich therapiebegleitend zur emotionalen Unterstützung ein, nie als Ersatz für eine medizinisch notwendige Behandlung (Bachblütenessenzen beziehungsweise -mischungen fallen in der Regel unter das Lebensmittelrecht).

Genau in dieser begleitenden Rolle können Bachblüten auch bei Kindern eingesetzt werden. Im Verständnis der Bachblütenmethode geht man davon aus, dass sie keine Arzneimittelprüfung im Sinne der klassischen Homöopathie erfordern, was unter anderem mit ihrer spezifischen Herstellungsweise begründet wird. Eine Blüte, die nicht dem empfundenen inneren Zustand des Kindes entspricht, bleibt nach dieser Auffassung ohne wahrnehmbare Wirkung. Eine beispielsweise gegen Angst eingesetzte Blüte soll demnach keine Angst auslösen – ein Aspekt, der gerade von Eltern, die ihre Kinder erstmals naturheilkundlich begleiten lassen, oft als entlastend beschrieben wird. Es sind darüber hinaus keinerlei Wechselwirkungen zwischen Bachblütenessenzen und allopathischen oder naturheilkundlichen Mitteln bekannt, und es scheint auch keine Antidote für die Essenzen zu geben, wie in der Homöopathie bekannt.

Merke: Üblicherweise werden Bachblüten wie folgt dosiert [2]: tgl. 2 Tr. von jeder ausgewählten Bachblütenessenz (beziehungsweise 4 Tr. der Notfallmischung) in ein Glas Wasser geben und über den Tag verteilt schluckweise trinken (mindestens 4× tgl.), bis Besserung eintritt.

Ein Blick entlang der Entwicklungsphasen

So klar das Prinzip, so differenziert die praktische Anwendung. Jedes Lebensalter hat nach der Auffassung von Edward Bach seine eigenen Themen, Übergänge und Zugänge zur therapeutischen Arbeit. Entlang dieser Stationen möchte ich einige Anwendungsmöglichkeiten vorstellen, bei denen Bachblüten gemäß meiner Praxiserfahrung unterstützend begleiten können.

Säuglings- bis Vorschulalter

Eine adäquate Auswahl der Blütenessenzen erfolgt in den ersten 6 Lebensjahren über eine sorgfältige Elternanamnese, Beobachtung und therapeutisches Feingefühl. Dies setzt fundierte Kenntnisse der einzelnen Entwicklungsphasen und Blüten voraus. Eine Auswahl allein über Pendel, Kinesiologie oder reine Intuition entspricht weder der Lehre Bachs noch unserer heilkundlichen Sorgfaltspflicht. Mutter und Kind bilden im ersten Lebensjahr aus der Sicht feinstofflicher Energiekonzepte eine sehr enge energetische Einheit. So ist es meiner Erfahrung nach therapeutisch sinnvoll, die Mutter als Teil des Resonanzfeldes mitzubehandeln. In der Praxis zeigen sich oft emotionale Entsprechungen zwischen beiden – ein Umstand, den man in der Anamnese nicht übersehen sollte und der zugleich ein wertvolles Fenster zur Auswahl der Blütenessenzen öffnen kann.

Anwendungsbeobachtungen lassen schlussfolgern: Eine orale Einnahme der Blütenmischungen ist grundsätzlich nicht nötig, sie lassen sich in jedem Lebensalter auch durch Aufstreichen auf Stirn, Handgelenk oder Bauch anwenden – dies kommt insbesondere der Behandlung in den ersten Lebensjahren entgegen. Üblicherweise werden sie ab dem Schulalter aber oral appliziert.

Im Laufe einer Begleitung mit Bachblütenessenzen können sich emotionale Zustände abarbeiten und tiefer darunter sitzende Emotionen freilegen. Dies wird unter Praktizierenden „das Zwiebelprinzip“ genannt, und es zeigt auf, wie wichtig Folgegespräche sind, nach denen eine Blütenmischung auf diese Veränderungen hin angepasst werden kann.

Trennungsangst, Schlafprobleme, Schreien, Schlüsselphasen

Typische emotionale Themen im ersten Lebensjahrsieb sind gut umrissen. In einen Bezug zu Trennungsangst stellt die Bachblütenlehre eine Kombination aus Mimulus (für die konkrete, benennbare Angst), Sweet Chestnut (für die Momente, in denen das Kind sich in seiner Verzweiflung ganz allein fühlt) und Walnut (Schutz und Unterstützung in Übergangssituationen).

Schlafprobleme brauchen nach Ausschluss körperlicher Ursachen einen differenzierten Blick: Bei Angst und nächtlicher Unruhe kann an Rock Rose (akute Panik) mit Cherry Plum (drohender Kontrollverlust) gedacht werden – bei einem Kind, das sich vor Überbegeisterung schlecht herunterregulieren kann, eher an Vervain mit Cherry Plum. Bei Einschlafschwierigkeiten, die mit dem Loslassen des Tages zusammenhängen, denken wir an Walnut in Kombination mit Honeysuckle (Anhaften an Vergangenenem).

Schreikinder weisen gemäß der Praxiserfahrung auf Cherry Plum, Walnut und Crab Apple (Versöhnung mit inneren Vorgängen auf Körperebene) hin. In der Autonomiephase entdeckt das Kind seine Selbstwirksamkeit und ist auf der Suche nach der eigenen Mitte. Hier denken wir an Vine (Durchsetzen um jeden Preis), Beech (Intoleranz), Impatiens (Ungeduld), Chicory (forderndes Anklammern) oder Willow (Klagen und Nörgeln). Auch Übergänge werden in dieser Altersgruppe zum emotional belastenden Thema: Die Eingewöhnung in die Krippe, der Einrichtungswechsel, die Einschulung, größere Veränderungen in der Familie bis hin zu Trennung oder Verlust – sie alle weisen nach dem Bachblüten-



Abb. 2 Odermennig: Die Themen der Bachblütenessenz Agrimony sind bei Kindern unter anderem Sorgen, Ängste und Konflikte hinter einer fröhlichen Fassade. © Conrad/stock.adobe.com

modell auf Walnut und Star of Bethlehem (für den oft unterschätzten emotionalen Schock) hin.

Schulkinder: Gefühlsleben und Persönlichkeit entwickeln sich

Mit dem Schulbeginn treten Kinder nicht nur in ein neues soziales Umfeld ein, sondern beginnen altersgemäß auch mit der Entfaltung ihres Gefühlslebens und der Ausbildung ihrer Persönlichkeit. Hier zeigen sich typische Themen im Schulumfeld. Da sind zunächst die Träumer, deren Gedanken regelmäßig aus dem Klassenzimmer segeln und denen man Clematis (Präsenz im Hier und Jetzt) zuordnet.

Die Stimmungsmacher, die ihre Empfindsamkeit hinter einer fröhlichen Maske verbergen, verbinden wir mit Agrimony (großes Harmoniebedürfnis durch innere Sorgen). Die Schüchternen weisen auf Mimulus, Larch (Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten), Centaury (Gutmütigkeit bis zur Selbstaufgabe) und oft auch Pine (leiser Schuldgefühlsanteil) hin. Große innere und körperliche Unruhe mit Tatendrang verbinden wir mit Vervain, Cherry Plum und Impatiens.

Die Beharrlichen, die immer wieder die gleichen Fehler machen, werden begleitet von Chestnut Bud (Lernen aus Erfahrung). Die „Experten“, deren Übereifer häufig ein unbewusstes Werben um Anerkennung ist, sind gut aufgehoben bei Vervain und Beech (Toleranz). Die Unkonzentrierten erreicht je nach Ursache Impatiens, Scleranthus (Schwanken zwischen Möglichkeiten), Olive (echte Erschöpfung) oder White Chestnut (kreisende Gedanken).

AD(H)S als Bündel emotionaler Empfindungen

Ein Aufmerksamkeitsdefizit mit oder ohne Hyperaktivität zeigt anschaulich, wie hilfreich es sein kann, vom Symptom oder Etikett zurückzutreten und auf die emotionale Situation dahinter zu blicken. Die Diagnose selbst sei hier nicht zur Disposition gestellt – sie hat ihren Platz, ihre Geschichte und ihre klinische Bedeutung. Doch wer in der Naturheilpraxis mit diesen Kindern arbeitet, tut gut daran zu fragen: Was bewegt dieses Kind innerlich? Aus diesem Blickwinkel ordnet sich eine Bachblütenmischung „fast von selbst“:

”

Kinder drücken in ihren Reaktionen oft ungelöste Themen im Familiengefüge aus.

Impatiens kann dabei unterstützen, das innere Tempo herunterzufahren. Interessanterweise sind Kinder, mit denen diese Blüte assoziiert wird, kognitiv sehr klar – sie sind nur schlicht schneller als die anderen, dadurch rasch gelangweilt und wenden sich dann dem Nächsten zu. Von der Umwelt wird das oft als Ablenkbarkeit interpretiert, trifft den inneren Zustand aber nicht ganz: Das Kind lässt sich nicht eigentlich ablenken, sondern betrachtet die gegenwärtige Aufgabe als erledigt oder als nicht mehr herausfordernd genug.

Demgegenüber finden wir die eigentliche Ablenkbarkeit eher bei Vervain – dort springt das Kind begeistert von einem Thema zum nächsten, aus reiner Freude am Neuen. Dazu gesellt sich bei dieser Blüte oft auch eine Getriebenheit, die zusammen mit Cherry Plum (Kontrollverlust) abgefedert werden kann. Bei der aggressiven AD(H)S-Ausprägung, die eine große Belastung für die ganze Familie darstellen kann, gesellen sich Vine (Impuls, zu dominieren) und Holly (Wut, Eifersucht, Zurückweisungsschmerz) hinzu. Walnut und Beech sind zugeordnete Begleiter, wenn eine therapeutische Ernährungsumstellung ansteht, die das Kind innerlich oft mehr fordert als körperlich.

Mit der Auswahl der Blüten ist der Grundgedanke verknüpft, den emotionalen Rahmen stabil zu halten, um der eigentlichen Intervention Raum zu geben. Beech schließlich steht für Toleranz stehen – gegenüber dem Umfeld, den therapeutischen Maßnahmen und, nicht zuletzt, gegenüber sich selbst.

Mobbing als Lehrstück in Wertfreiheit

Am Thema Mobbing lässt sich die Wertfreiheit in der Arbeit mit Bachblüten verdeutlichen: Jede menschliche Emotion hat ihre Berechtigung, keine wird als gut oder schlecht, als besser oder schlechter bewertet. Das gemobbte Kind steht unter einem offensichtlichen Leidensdruck – doch das mobbende Kind ebenso. Wir fragen immer: Welche emotionalen Zustände stehen hinter der Handlung oder Wahrnehmung? Ein Kind, das angegriffen wird, weist auf eine Kombination aus Centaury (Lernen, nein zu sagen und eigene Grenzen zu setzen), Larch (Selbstwert), Mimulus (Mut), Pine (Loslassen von Schuldgefühlen) und bisweilen auch Willow (grollender Rückzug) hin. Ebenso selbstverständlich aber widmen wir uns den Kindern, die angreifen – im Wissen darum, dass sich hinter dem Angriff meist ein älterer, tieferer Schmerz verbirgt, der bislang keinen anderen Ausdruck gefunden hat. Hier denken wir an Holly (eifersüchtige Wut und Neid), Vine (Bedürfnis, aus erlebter Ohnmacht heraus zu herrschen) und Willow (Gefühl, ungerecht behandelt zu werden). Mit Willow auf der Seite von Angreifer und Angegriffenem sehen wir, dass ein und derselbe emotionale Zustand durchaus eine unterschiedliche Ausprägung im Ausleben finden kann (Opferenergie).

Kinder drücken in ihren emotionalen Reaktionen oft ungelöste Themen im Elternsystem oder im größeren Familiengefüge aus.

Diese Beobachtung muss in der Praxis mit großer Behutsamkeit kommuniziert werden, damit der Hinweis auf das Unbearbeitete bei den Eltern als Einladung und nicht als Vorwurf verstanden wird. Eine einfühlsame Gesprächsführung ist hier essenziell – und öffnet den Raum für Veränderung.

Pubertät – Krise zwischen Identität, Körper und Ablösung

Die Pubertät führt Jugendliche oft über körperliche Beschwerden in die Praxis: Wachstumsschmerzen, Hautprobleme, Zyklusbeschwerden, Schlafstörungen. Doch wer mit dieser Altersgruppe arbeitet, weiß, dass unter dem körperlichen Anliegen ein hoch-emotionaler, nicht selten verwobener Prozess brodelt, den Bachblüten feinfühlig begleiten können.

Die Identitätssuche und das Gefühl, sich in einem nicht greifbaren Übergang zu befinden, finden wir bei den Blüten Walnut und Wild Oat (Unklarheit über die eigene Bestimmung) wieder. Für die Frage nach Authentizität statt Selbstdarstellung – wer bin ich wirklich, jenseits dessen, was die Peergroup von mir erwartet – ist Agrimony ein häufig verwendetes Mittel, oft flankiert von Larch. Körperdysmorphie Empfindungen, die durch die Veränderung des Körpers in der Pubertät entstehen und sehr quälend sein können, verweisen erfahrungsgemäß auf Crab Apple (körperliche Selbstakzeptanz), Larch und Pine. Der Ablösungsprozess und die damit einhergehende Ambivalenz zwischen Freiheit und Geborgenheit sind mit Walnut, Honeysuckle und Clematis assoziiert. Und dann ist da noch der erste große Liebeskummer, der sich oft anfühlt, als ginge die Welt unter. Gemäß der Lehre Bachs können hier Star of Bethlehem (emotionaler Schock), Honeysuckle und Sweet Chestnut (Seelenschmerz und Verzweiflung) begleiten. Wut und Provokation, diese oft missverstandenen Ausdrucksformen eines Ringens um Selbstbehauptung, beantworten wir mit Holly, Cherry Plum und Vervain. Bei Rückzug und depressiv getönten Verstimmungen, die gerade in dieser Lebensphase ernst zu nehmen sind (Differenzialdiagnose juvenile Depression!), denken wir an Mustard (plötzliche Schwermut ohne erkennbaren Grund), Gentian (Mutlosigkeit nach einem Rückschlag) und Gorse (tiefe Hoffnungslosigkeit). Suchtverhalten als Versuch der Selbstregulation kann, neben der suchtmmedizinischen Versorgung, begleitet werden von Agrimony, Chestnut Bud, Cherry Plum und Centaury. Und Beech lädt schließlich zu mehr Toleranz ein, sowohl für sich selbst als auch für die Umgebung.

Das Familienfeld im Blick: Blüten für Eltern

Ein Kind lebt stets eingebettet in ein Familiensystem und kann auf jede Form emotionaler Schwingung dieses Systems reagieren. So lohnt es sich, die Eltern und ihren Umgang mit der jeweiligen Situation miteinzubeziehen. Der Ungeduld, die nahezu jeder kennt, der schon einmal versucht hat, ein dreijähriges Kind unter Zeitdruck anzuziehen, ist dabei die Blüte von Impatiens zugeordnet. Wer sich oft bei dem Gedanken erwischt „Ich tue ständig alles, und mein Kind dankt es mir nicht“, dem ist die Bedingungslosig-

keit abhandengekommen – sie weist auf die Essenz von Chicory hin. Vine wird assoziiert mit einem dominanten Erziehungsstil, der viel Gegendruck im Kind erzeugen kann. Beech adressiert die Neigung zur Kritik – an den Kindern, am Partner oder an sich selbst. Red Chestnut richtet sich an Eltern, deren übermäßige Sorge zur Belastung im Familienalltag geworden ist. Rock Water nimmt den Perfektionismus in den Blick, der sich selbst und den Kindern kaum eine Atempause gönnt. Oak und Olive kommen bei Bach zum Tragen, wenn Erschöpfung in den Autopilotmodus übergegangen ist und die Freude am Elternsein unter einem Berg von To-dos begraben liegt. In der Beschreibung von Elm finden wir die akute Überforderung, und bei Pine die Schuldgefühle, die im Rahmen der Elternschaft so zuverlässig auftauchen können wie Socken unter dem Kinderbett.

Eltern werden dabei als eigenständige Patienten behandelt, nicht als Appendix der Kinderanamnese. Das entspricht einer heilkundlichen Sorgfaltspflicht – und erweist sich darüber hinaus oft als entlastend für das Kind. Dessen Symptomatik kann sich beruhigen, sobald die Erwachsenen ihre eigenen Themen in die Hand nehmen. Die Gesprächsführung nach Rogers – bei der nur gespiegelt wird, was man hört, um dem Gegenüber den Raum für Selbsterkenntnis zu öffnen – ist dabei ein sehr bewährter Nährboden für die Arbeit mit den Blütenessenzen.

Fallbericht: Die stille Zweitklässlerin – vom Defizit zur Qualität

Eine Zweitklässlerin wird von den Eltern vorgestellt, nachdem die Klassenlehrerin um Abklärung bat: Sie beobachte Schwierigkeiten im Sozialverhalten und kaum mündliche Mitarbeit. Die Eltern wirken beschämt: Sie vermuten schon lange, dass etwas nicht stimmt, denn ihr Kind habe kaum Freunde in der Schule. In der Praxis begegnet mir ein ruhiges, höfliches, nach innen gewandtes Kind, das seine Freizeit am liebsten zu Hause mit kreativen Tätigkeiten und stundenlangem Lesen verbringt und sich damit sichtlich wohlfühlt. Sie merke aber, dass sie in der Schule wenige Freunde habe und viel allein sei. Für mich zeichnet sich hier kein Defizit ab, sondern eine klassische Water-Violet-Persönlichkeit: ein Kind mit einem ausgeprägten Bedürfnis nach innerem Raum und der Fähigkeit, gut mit sich allein sein zu können. Meine Einnahmeempfehlung lautet dementsprechend: Water Violet als „Persönlichkeitsblüte“, die dafür steht, offener für soziale Interaktion zu werden, ohne das eigene Wesen zu verraten. Zusätzlich Larch, die auf den Selbstwert abzielt („Ich bin gut, so wie ich bin!“), und Mimulus für die Tapferkeit in den sozialen Interaktionen und im Unterricht.

Mindestens so wichtig wie die Mischung selbst ist aber das Gespräch mit den Eltern: Ich erkläre ihnen, dass ihre Tochter kein Defizit hat, sondern aus meiner Sicht eine Superkraft: Sie kann zufrieden mit sich allein sein in einer Welt, die vor Ablenkung nur so strotzt. Unsere Aufgabe ist lediglich, sie dabei zu unterstützen, sich an jenen Punkten zu öffnen, an denen ihre Zurückhaltung Leidensdruck erzeugen kann. Beim Folgetermin vier Wochen später wird rückgemeldet: Die Lehrerin freut sich über gelegentliche Wortmeldungen, es gibt inzwischen eine Mitschülerin, mit der sie die Mittagspausen verbringt. Und – was mir am wichtigsten er-

scheint – die Wahrnehmung der Eltern hat sich verschoben: Sie sehen ihr Kind anstelle eines Problems. Dadurch scheint auch das Mädchen spürbar entlastet, wirkt lockerer, fröhlicher und noch mehr mit sich im Frieden.

Dieses Beispiel zeigt, dass die Arbeit mit den Bachblütenessenzen die Wahrnehmung für die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen schärft und jeder von ihnen ihre Berechtigung zuspricht. Sie lädt uns zugleich ein, das eigene Gefühlsleben als Therapeuten achtsam im Blick zu behalten – im Vertrauen darauf, dass wir nur dort glaubwürdig begleiten können, wo wir bereit sind, zunächst bei uns selbst hinzusehen.

Fazit

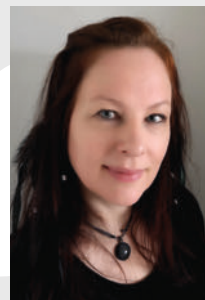
Bachblüten können durchdachte Therapiekonzepte begleiten und helfen, die Gefühlslage des Kindes in seinem jeweiligen Lebensgefüge achtsam zu sortieren – sei es das Kinderzimmer, das Klassenzimmer oder das vielschichtige Terrain der Pubertät betreffend. Sie richten den Blick auf den Umgang mit dem Symptom: Ein und dasselbe Ereignis kann zwei Kinder in entgegengesetzte emotionale Landschaften führen. Erst wenn wir diese Landschaften wahrnehmen, können wir Körper, Seele und Geist sinnvoll unterstützen.

Die Arbeit mit den 38 Blütenessenzen ist dabei stets wertfrei. Gemäß Bachs Lehre holen sie im Unterbewusstsein festsitzende emotionale Zustände ins Bewusstsein, um über diese neue Achtsamkeit zu einer Veränderung im Denken, Handeln und Fühlen gelangen zu können. Dabei wird stets individuell ausgewählt und kombiniert. Denn jede Gemütslage ist so individuell wie der Mensch, der Hilfe sucht – genauso individuell, wie das Kind, das uns gegenüber sitzt und, oft ohne Worte, darauf hofft, dass jemand seine kleine oder große Gefühlswelt versteht. ●

 **Dieser Artikel ist online zu finden:**
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2880-0092>

Literatur

- [1] Weeks N. Edward Bach. Entdecker der Blüthen therapie. Sein Leben – seine Erkenntnisse. München: Hugendubel; 1993
- [2] The Bach Centre. How to take the remedies. Brightwell-cum-Sotwell (Oxon): The Bach Centre. Im Internet: <https://bachcentre.com/en/remedies/how-to-take-the-remedies>. Abgerufen am 07.07.2026



HP CHRISTINE GOERLICH

Christine Goerlich ist Heilpraktikerin und Magistra der Kultur- und Medienwissenschaft. Sie führt ihre Praxis für ganzheitliche Heilkunde in Potsdam mit Schwerpunkten in traditioneller Heilkunde, ganzheitlicher Kinderheilkunde und Psychosomatik. Als Bach Foundation Registered Practitioner & Trainer arbeitet sie nach den ursprünglichen Prinzipien Dr. Bachs.

E-Mail: mail@naturheilpraxis-wegweise.de
Internet: www.naturheilpraxis-wegweise.de