Therapie

Bach-Blüten-Therapie

Begriffserklärung

Der englische Arzt Edward Bach entwickelte am Anfang des 20. Jahrhunderts ein System, das mit der Homöopathie vergleichbar ist, jedoch insgesamt aus nur 38 Pflanzen und Blumen besteht, denen bestimmte seelische Symptome (Archetypen) zugeschrieben werden. Fehlregulierte seelische und damit zusammenhängende körperliche Prozesse sollen damit harmonisiert werden.

Wirkungen

Die klassische Anwendung der Bach-Blüten ist die Einnahme der verdünnten Tropfen. Auszüge der Bach-Blüten können auch äusserlich verwendet werden (Umschläge, Bäder), ferner kann bei Akutzuständen sie sog. Rescue-Salbe eingesetzt werden.

Die Auswahl der Blüten richtet sich nach dem akuten seelischen Befinden des Patienten. Berücksichtigt werden sowohl Persönlichkeitsmerkmale wie auch akute Emotionen. Im allgemeinen wird eine Auswahl von vier bis acht Blüten zusammengestellt; im Lauf der Behandlung kann sich das Spektrum der Auswahl verändern.

In der Bach-Blüten-Therapie wird die Diagnose im Gespräch gestellt durch Einfühlung in die seelische Verfassung des Patienten und intuitives Erkennen seiner aktuellen negativen Seelenzustände.

Wann ist die Therapie sinnvoll?

Unabhängig von den speziellen seelischen Merkmalen der Betroffenen können in Stress- und Notsituationen sog. Rescue-(Notfall-) Tropfen, das einzige Kombinationspräparat unter den Bach-Blüten, eingenommen werden. Sie sind besonders bei Sportunfällen, Verletzungen aller Art, Insektenstichen usw. angezeigt. Auch für psychische Belastungssituationen, z.B. bei Prüfungen, Angstsituationen allgemein, depressiven Reaktionen etc. sind sie hervorragend geeignet.

Generell darf bei einer Bach-Blüten-Therapie eine Verbesserung von emotionalen Zuständen und ein psychischer Ausgleich erwartet werden. Da emotionale- und Stressituationen oftmals mit körperlichen Beschwerden einher gehen, werden somit auch diese gelindert bzw. verschwinden.