Zum 135. Geburtstag von Edward Bach | *Katja Heß*

Am 24. September 1886 wurde Dr. Edward Bach, der Begründer der Bachblütentherapie, in Mosely bei Birmingham geboren. Dieses Jahr würde der renommierte Forscher und Arzt seinen 135. Geburtstag feiern. Zu diesem Anlass lassen wir Edward Bach in unserer Vorgestellt-Rubrik noch einmal zu Wort kommen.



Edward Bach ist der Begründer der Bachblütentherapie.

„Gesundheit ist unser Erbe, ein uns zustehendes Recht. Sie ist die vollständige Einheit von Seele, Geist und Körper."

Mein erster Kontakt mit Naturheilkunde:
Während meiner Zeit als Bakteriologe und Pathologe – ich forschte an der Entwicklung von Impfstoffen – war ich immer wieder frustriert darüber, dass viele Ärzte sich ganz auf die Krankheit konzentrierten und dabei die Person dahinter ignorierten. Ich wollte einen anderen Weg einschlagen und einen ganzheitlichen Ansatz für Medizin verfolgen.
Ich entschied mich also dazu, einen Posten als Homöopath im Royal London Homoeopathic Hospital anzutreten. Zunächst verband ich die Arbeit an meinen Impfstoffen mit den Prinzipien der Homöopathie. Ich passte die Impfstoffe an und entwickelte sieben homöopathische Nosoden. Damit verschaffte ich mir in homöopathischen Kreisen Gehör.
Ein großer Wunsch von mir war jedoch Mittel zu finden, die reiner und weniger auf Krankheitsprodukte angewiesen sind. Ich wollte die Nosoden durch sanftere Mittel ersetzen und fing deshalb an, Pflanzen und Blüten zu sammeln und zu erforschen.

Edward Bach

Edward Bach (24.09.1886 – 27.11.1936), Begründer der Bachblütentherapie, war renommierter Forscher und einer der ersten Ärzte, der in den 1930er-Jahren den Einfluss von mentaler und emotionaler Gesundheit auf das körperliche Wohlbefinden erkannte. Damals definierte er 38 grundlegende Emotionen, die jeder von uns hin und wieder fühlt. Passend zu diesen Gefühlszuständen entwickelte er korrespondierende Bachblütenessenzen. Diese sind als die Original Bach®-Blüten bekannt. Das Konzept der Bachblüten steht für einen achtsamen Lebensstil und unterstützt auf dem Weg zur inneren Balance und Harmonie.

Die spannendsten und wichtigsten Erkenntnisse meiner Forschungstätigkeit:
Als ich jung war, arbeitete ich zunächst im Betrieb meines Vaters, einer Messinggießerei. Dort bemerkte ich schnell, dass es einen Zusammenhang zwischen den körperlichen Krankheiten der Arbeiter und ihren emotionalen Problemen gab.
Diesen Ansatz wollte ich später, als ich mit der Entwicklung der Bachblütentherapie begann, weiterverfolgen. Jahrelang erforschte ich die Wirkung verschiedener Blütenessenzen und konnte dabei feststellen, dass sich das körperliche Leiden meiner Patienten auf natürliche Weise verbesserte, wenn ich ihre Persönlichkeit und ihre Gefühle behandelte. Das war für mich die wichtigste Erkenntnis als Forscher und Arzt.
Hinter Krisen oder Krankheiten liegt häufig ein seelisches Ungleichgewicht, das unsere Selbstheilungskräfte blockiert. Die Bachblüten können dabei unterstützen, negative Gefühlszustände und mentale Blockaden zu lösen, um die innere Balance wiederherzustellen.
Was für mich außerdem immer von großer Bedeutung war, ist das Thema Individualität. Jeder Mensch ist grundverschieden. Das muss auch in der Medizin berücksichtigt werden.
Aufgrund der Vielfalt der 38 Bachblütenessenzen erlaubt die Bachblütentherapie den Menschen, eine individuelle Auswahl zu treffen, die auf ihre persönlichen Emotionen zugeschnitten ist.

Mein Vorbild:
Einen ganz entscheidenden Einfluss auf meine Forschung und die Entwicklung des



Abb. 2: Das Dr. Edward Bach Centre in der englischen Stadt Wallingford. *Foto: Nelsons GmbH*



Abb. 3: In der Bachblütentherapie werden 38 verschiedene Bachblüten eingesetzt. *Foto: Nelsons GmbH*

Bachblütensystems hatte Samuel Hahnemann. Ich habe früh daran geglaubt, dass Homöopathie die Medizin der Zukunft ist. Schließlich geht es in der Homöopathie ja genau darum, dass ein Mensch am besten gesunden kann, wenn sich Körper und Geist im Einklang befinden. Das ist auch die Grundlage meiner Bachblütentherapie.

Besonders viel habe ich gelernt durch:

Im Jahre 1917 erlitt ich einen gesundheitlichen Zusammenbruch. Die Diagnose: bösartiger Milztumor. Damals wurde mir eine Überlebenszeit von drei Monaten prognostiziert. Trotzdem war für mich klar, dass ich mein Forschungsvorhaben noch zu Ende bringen möchte. Dieser Wunsch hat mich die Krankheit überstehen und letztendlich auch besiegen lassen. Durch diese persönliche Krise habe ich am eigenen Leib erfahren, welche Kraft in einem starken Willen und Geist stecken kann. Das hat mich in meinem Vorhaben und meiner Forschung nochmal merklich gestärkt.

Darauf bin ich stolz:

Besonders stolz bin ich auf die Notfallmischung (Bach RESCURA®), die sich über all die Jahre bewährt hat. Sie ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Kombination von Bachblütenessenzen. Schon 1930 half ich mit der Kombination einem in Seenot geratenen Fischer. Bis heute unterstützt die Notfallmischung Personen, die sich in besonders herausfordernden Situationen befinden. Die Einnahme der Notfalltropfen kann in solchen Stresssituationen dabei begleiten, emotionale Stabilität zurückzuerlangen. So hat sie schon zahlreichen Menschen geholfen – zum Beispiel bei starker Aufregung oder Lampenfieber und emotional fordernden Momenten, aber auch bei Insektenstichen oder Stürzen. Seit ihrer Entwicklung bestehen die Notfalltropfen aus fünf Blütenessenzen (Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum und Clematis).

Für die Medizin wünsche ich mir:

Je weiter die Forschung voranschreitet, desto mehr Möglichkeiten und Innovationen gibt es in der Medizin. Dennoch wünsche ich mir, dass Ärzte und Homöopathen an der Einfachheit und Reinheit bestimmter Heilmethoden festhalten.

Ich habe mein Leben lang die Anwendung von Blüten und Pflanzen erforscht, um einfache, natürliche und vor allem sanftere Mittel für ein emotionales Gleichgewicht zu finden. Alles was es zur Bachblütentherapie braucht, finden wir in der Natur. Auch wenn die Bachblüten inzwischen auf der ganzen Welt Anwendung finden, sind die Original Bach®-Blüten von Nelsons die einzigen, die bis heute per Hand aus demselben Garten wie damals gepflückt werden. Ich wünsche mir, dass Ärzte und Homöopathen sich nicht durch die Einfachheit der Methode von ihrem Gebrauch abhalten lassen. Im Grunde war es von Beginn an mein Ziel, ein Selbstheilungssystem zu schaffen, das nicht nur von Fachkräften eingesetzt, sondern von jeder Person auch eigenständig angewandt werden kann. ■

Keywords: *Geschichtsblick, Edward Bach, Bachblütentherapie*



Katja Heß

Die Bachblüten-Expertin (BFRP – Bach Foundation Registered Practitioner) und Heilpraktikerin für Psychotherapie Katja Heß ließ hier Dr. Edward Bach noch einmal zu Wort kommen.

1995 lernte sie die Bachblüten kennen und begann 1997 ihre zweijährige Ausbildung, um in das Verzeichnis der Bachblüten-Berater des britischen Bach Centre aufgenommen zu werden. Seit 2005 arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie und begleitet Menschen und Tiere dabei, zurück in ihre eigene Natur und somit in ihre eigene Kraft zu kommen. Seit über 25 Jahren sind die Bachblüten als simple und wirksame Helfer aus der Natur nun ihre ständigen Wegbegleiter, die sie, und alle die sie darum bitten, immer wieder in die eigene Kraft bringen.

Kontakt:
www.die-bachblueten-expertin.de
post@die-bachblueten-expertin.de