



**Die wahre Freude finden wir in den einfachen Dingen
des Lebens, weil sie der grossen Wahrheit näher sind.**

Dr. Edward Bach, Heal thyself

Liebe Leserin, lieber Leser

Frühling wird's, Freude herrscht... Die ersten Frühjahrsblumen haben den Boden und die trockenen Laubblätter vom letzten Herbst durchbrochen. Der Winter zieht sich immer mehr zurück und die Energie der Natur ist mit allen Sinnen wahrnehmbar. Freude über das Wiedererwachen der Lebenskraft macht sich breit, was Mensch, Tier und Pflanze spüren können.

Dürfen wir vom Gsundheitshuus Hof Ratell Ihnen zum Frühling folgenden Gesundheitsimpuls mitgeben: Begeben Sie sich in die freie Natur, sooft es Ihnen möglich ist, atmen Sie bewusst tief die frische Luft ein, spüren Sie die wiedererstarkten Naturkräfte und beobachten Sie das Wachsen der Knospen und Blüten der Wald- und Feldpflanzen. Freuen Sie sich über die wärmenden Sonnenstrahlen und geniessen Sie, was Ihnen vor die Augen und zu Ohren kommt! Zugegeben ein einfacher, günstiger Rat. Denken Sie jedoch daran: Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es....



Blüte des Holzapfels (Crab Apple)

Blüten und Knospen sind auch das Thema des aktuellen Gesundheitsblattes.

Diese sind nämlich die Grundlage für die Blütenessenzen nach Dr. Edward Bach, die bei seelischem Ungleichgewicht eingesetzt werden können. Dazu lesen Sie unten ausführlich. Im Hof Ratell können Sie mit Sandra Perret Kontakt aufnehmen, wenn Sie eine Beratung wünschen.

Dazu ein besonderes Frühlings- Angebot für interessierte Kunden: Wer sich ab heute bis Ende April 2016 bei Sandra Perret zu einer Bach Blütenberatung anmeldet, erhält darauf eine Ermässigung von 10 Prozent!

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen wohltuende Frühlingstage



Thomas Good, Sandra Perret-Dobler, Barbara Bärtsch-Müller,
Yvonne Moser-Mettler

Ihr Team Hof Ratell

Bach Blüentherapie – was ist das eigentlich?



Dr. Edward Bach

Vor knapp hundert Jahren war Dr. Edward Bach (1886 – 1936) – Arzt, Immunologe und Homöopath – damit beschäftigt, neue Wege der Heilung zu finden. Er wollte die seelischen Ursachen körperlicher Beschwerden angehen, um damit die Krankheit selbst zu beseitigen oder idealerweise vor Ausbruch der eigentlichen Krankheitssymptome darauf einzuwirken. Dazu verliess er die traditionellen Wege der Medizin und der Homöopathie. So entwickelte und erprobte er die Behandlung mit ungiftigen Pflanzenessenzen von 38 wildwachsenden Blüten, Sträuchern und Bäumen, deren Essenzen nach dem Gemütszustand und der Reaktionsweise des Menschen eingenommen werden. Keine dieser Pflanzen ist schädlich oder süchtig machend. Die Wurzel der Störung sollte so beseitigt werden, auch wenn sie bereits ins energetische System oder sogar ins Organisch-Grobstoffliche vorgedrungen ist.

Ziel der Einnahme einer Bach Blütenmischung ist die Wiederherstellung eines harmonischen Gemütszustandes als Grundlage für eine stabile Gesundheit. So soll verhindert werden, dass eine Krankheit als körperliches Anzeichen eines Ungleichgewichts überhaupt entstehen muss. Bestehende Beschwerden können quasi hinfällig werden. Indem die Lebenskraft des betroffenen Menschen verbessert wird, kann dieser seine Sorgen, Ängste und Widerstände besser überwinden und so aktiv zu seiner eigenen Heilung beitragen, auch im präventiven Sinn.

Die Bach Blüentherapie wird heute meist zur Harmonisierung der Psyche oder als unterstützende Begleitung zu einer medizinischen bzw. alternativmedizinischen Behandlung eingesetzt. Sie eignet sich natürlich auch gut zur Kombination mit komplementärtherapeutischen Methoden wie zum Beispiel Shiatsu oder energetischer Körperarbeit – Körperzentrierung.

Welche Zugänge zu einer Behandlung mit Bach Blütenessenzen gibt es?

Die Einnahme von Bach Blütenessenzen hat keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen zur Folge. So sind die positiven Veränderungen bei einer «ungeeigneten» Auswahl meist einfach geringer. Zudem war Dr. Bach überzeugt, dass jeder Mensch direkten Zugang zu den Blütenessenzen haben sollte. Die Essenzen können intuitiv oder nach Bachs Beschreibung ihrer negativen Seelenkonzepte gewählt und zusammengestellt werden.

> Gerne mische ich Ihnen in dem Fall die von Ihnen gewünschte Blütenkombination.

Für die Zusammenstellung einer bestimmten Blütenmischung kann des Weiteren ein Fragebogen verwendet werden. Diese Form empfiehlt sich besonders, wenn jemand Übung im Umgang mit offener Selbstbeobachtung hat. Dieser Zugang ist beispielsweise hilfreich bei akuten Befindlichkeitsstörungen mit offensichtlichem Zusammenhang zu den entsprechenden negativen Seelenkonzepten, wie u.a. bei Nervosität vor Prüfungen, Angst vor Spinnen, Einschlafproblemen wegen ständig störender Gedanken oder zur Verarbeitung eines Schocks nach Miterleben eines Unfalls.

> Auf Anfrage erhalten Sie von mir einen Fragebogen zum Ausfüllen, den ich für Sie oder Ihr Kind auswerte und die passende Blütenkombination zusammenstelle.

Ein weiterer Zugang ist das Beratungsgespräch: Was geschieht in einem Beratungsgespräch?

Entscheiden Sie sich für ein Beratungsgespräch bei einer ausgebildeten Bachblütentherapeutin oder einem Bachblütentherapeuten, ist das Ziel eine aktive Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation und deren Hintergründe. Im gemeinsamen Gespräch ist die Bewusstwerdung der seelischen Faktoren von zentraler Bedeutung, welche die momentanen Beschwerden mit verursacht haben. Dabei spiegelt die Therapeutin/ der Therapeut die Problematik des Klienten bzw. der Klientin wider. Die ausgewählte Blütenkombination wird erklärt und aus der notwendigen Distanz einfühlsam, respektvoll und ehrlich auf blockierende Haltungen, Verunsicherungen und seelische «Sackgassen» aufmerksam gemacht.



Eine evtl. vorliegende medizinische Diagnose ist für die Auswahl der Blüten nicht primär entscheidend. Dafür spielen die Reaktionen auf Ereignisse und der typische Umgang mit den Herausforderungen des Lebens eine grosse Rolle.

Ethische Grundsätze

Zentral für eine qualitativ gute Beratung ist das Einhalten ethischer Richtlinien. An dieser Stelle können nur wenige wichtige angetönt werden: die unbedingte Achtung der Persönlichkeit und der Schweigepflicht.

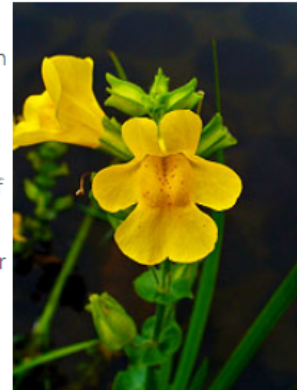
Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist, dass eine Beratung immer eine begleitende «Hilfe zur Selbsthilfe» darstellt. Diese gibt – zusammen mit den Blütenessenzen – oft entscheidende Anstösse auf dem Genesungsweg und stützt den Klienten stets in seiner Eigenverantwortung.

Ein Anwendungsbeispiel: Bachblüten zur Unterstützung gegen Kinderängste

«Mami, ich habe Bauchschmerzen!» oder «Mir ist schlecht!». Teilt Ihnen das Ihr Kind mit, bevor es in die Schule geht, sollten diese Aussagen mit mehr als einem Ohr angehört werden. Primär ist es wichtig, allfällige organische Ursachen abzuklären.

Unsere Sprache ist voll von Bezügen zwischen Körper und Seele: «Das ist mir auf den Magen geschlagen» oder «Jetzt habe ich die Nase voll!» sind nur zwei Beispiele. Auch bekannt sind: «Mir läuft es kalt den Rücken hinunter», «Da ist mir glatt die Luft weggeblieben», «Ist dir eine Laus über die Leber gelaufen?» oder: «Das geht mir an die Nieren».

Es lohnt sich, solche Sätze zu hinterfragen, wenn die betreffende Person kurz darauf Schnupfen, ein asthmatischer Anfall oder Nackenverspannungen plagt.



Sprache kann manchmal ein Hinweis auf Ängste oder Blockaden sein. Kinder wie Erwachsene reagieren individuell unterschiedlich auf prägende Erlebnisse wie auch auf Krankheitssymptome. Angst bedeutet Enge, die dann auftritt, wenn sich emotionale Energie im Innern staut und einen Überdruck erzeugt. Diese Energie ist notwendig und nützlich, damit wir bei Gefahr fliehen oder uns wehren können. Ist es uns nicht möglich, sie in einer Rettungsaktion zu verbrauchen, entsteht ein Stau.

Geht es im Beratungsgespräch um ängstliche Kinder, interessiert mich die Art dieser Ängste: Hat das Kind Lampenfieber, Prüfungsangst etc. oder Angst vor konkreten Dingen wie Hunden, lauten Geräuschen oder vor unheimlichen Monstern nachts unterm Bett? Wie verhält sich das Kind in den betreffenden Situationen? Reagiert es mit Verdrängen, Zorn, blockt es ab, ist es verunsichert? Zeigt es sich nach aussen übertrieben sorglos? Hat es Schwierigkeiten, sich abzugrenzen oder flieht es vor der Realität, indem es in eine Traumwelt abdriftet? Ist es gedanklich und emotional ständig bei der Trennung der Eltern oder leidet es darunter, ausgelacht zu werden? Wird es von Schuldgefühlen, einem schlechten Gewissen geplagt?

Die Antworten des Kindes bzw. der Eltern darauf führen zur individuell passenden Blütenkombination. Lassen sich die Ängste der Kinder nicht klar ermitteln, gibt es andere Möglichkeiten wie das Ziehen von Bach Blütenfläschchen oder Blütenbildern mit anschliessender Besprechung. Hier kommen erfahrungsgemäss nicht selten unterschwellige Emotionen an die Oberfläche, die nicht offen gezeigt werden können.



Eine auf die Person angepasste Mischung von Bach Blütenessenzen setzt energetische Impulse, kann Blockaden lösen und Ausgleich schaffen. Dabei kommt immer nur so viel in Gang, wie der Organismus auch zulässt. So ist es ausdrücklich nicht möglich, ein Kind nach den Wünschen der Erwachsenen mit Bachblüten zu «formen».

Zusammengefasst geht es Bach auch bei ängstlichen Kindern stets um die Stärkung des ureigenen Selbst. Schwächende Ängste werden nicht bekämpft und unterdrückt, da die Energie sonst ständig um Negative kreist. Das Kind verkrampft sich beispielsweise und bekommt Bauchschmerzen, es denkt: «Ich darf nicht Angst vor dem Vortrag haben». Mit den Bach Blütenessenzen wird das Bewusstsein um die positive Gegenseite gestärkt – Vertrauen in sich und Verbundenheit mit einer höheren, inneren Kraft: «Ich rede sicher und gelassen vor der Klasse».

Gerne mache ich Sie mit dieser natürlichen, effizienten und hilfreichen Methode vertraut. Sie ist geeignet für Kinder und Erwachsene, wie im Übrigen für Tiere und Pflanzen. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Sandra Perret-Dobler, Hof Ratell
Beratung Bach Blütenessenzen
Gesundheitsberatung Hildegard von Bingen