

Wesentliches und Gemeinsamkeiten der Bach Blüthen therapie und der Hildegard Heilkunde



Vortrag in Heiligkreuz
14. März 2018
Sandra Perret



gehalten im Rahmen der Hildegard-Gruppe Heiligkreuz

Gebet der heiligen Hildegard aus «Liber Vitae Meritorum»

*Wenn ich mit offenen Augen betrachte,
was du, mein Gott, geschaffen hast,
besitze ich hier schon den Himmel.*

*Ruhig sammle ich im Schoss
Rosen und Lilien und alles Grün,
während ich deine Werke preise.*

*Dir schreibe ich meine Werke zu.
Freude erhebt sich aus der Traurigkeit,
und die Freude macht glücklich.*

Edward Bach, «Gesammelte Werke»

„Eine Wahrheit ist fast in Vergessenheit geraten: dass jene Blumen auf dem Felde, die zum Heilen gewachsen sind, uns durch Trost, Linderung und Erleichterung unserer Sorgen und Befürchtungen der uns innewohnenden Göttlichkeit näherbringen. Dieses Wachsen der Göttlichkeit in uns ist es, was uns heilt.»



Für meinen Vortrag habe ich mir zum Ziel gesetzt, das **Wesentliche** der Bachblüthen therapie heraus zu arbeiten und Parallelen zur Hildegard-Heilkunde aufzuzeigen. Das bedeutet konkret: Das „Wesentliche“ kann immer nur subjektiv gemeint sein. Was sehe ich als wichtig an, als

„wesentlich“? Was entspricht dem „Wesen“ einer Sache, eines Menschen, meinem „Wesen“? Worauf lege ich Wert? Antworten darauf kann ich nicht ohne den Hintergrund meiner ganz persönlichen Lebensgeschichte, meiner Erfahrungen, meiner Schlüsse, die ich daraus gezogen habe und nach denen ich - mehr oder weniger bewusst - lebe.

So will ich Ihnen nun einerseits „Fakten“ bieten, Ihnen vom Leben und Werk des Edward Bach und der Hildegard von Bingen erzählen und Vergleiche mit Hildegard von Bingen anstellen. Ich hoffe, was Sie schon gewusst haben, ist für Sie vertiefende Wiederholung, und Sie entdecken neue Zusammenhänge, andere Sichtweisen und Zugänge.

Andererseits möchte ich Sie dazu einladen und ermuntern, sich selber immer wieder die Frage nach dem Wesentlichen in IHREM Leben zu stellen. So kommen wir zu unseren persönlichen Antworten und leben achtsamer.

1. Vorstellung

Geboren und aufgewachsen bin ich am oberen Zürichsee. Seit 1996 wohne ich mit meiner Familie in Heiligkreuz. Nachdem ich in Fribourg die Ausbildung zur Logopädin abgeschlossen hatte, trat ich meine jetzige Stelle als Sprachtherapeutin in Mels und Heiligkreuz an.

2014 haben Silvia Matzig und ich uns entschlossen, die **Leitung der Hildegard-Gruppe** Heiligkreuz zu übernehmen, nachdem Maria Bärtsch und Rosmaria Eppisser diese 10 Jahre lang geführt haben. Wir haben das Glück, dass sie uns seither stets tatkräftig unterstützen.

Parallel dazu habe ich mich zur **Bachblüten-Beraterin** ausbilden lassen. Ich arbeite seit Herbst 2014 teilzeitlich in der Gemeinschaftspraxis «Hof Ratell» Sargans, zusammen mit Thomas Good, KomplementärTherapeut Shiatsu, dem Naturheilpraktiker und Homöopathen Peter Gisler und der KomplementärTherapeutin Atemtherapie Kathrin Ambühl. Nach diversen Seminaren und Fortbildungen in der Hildegard-Heilkunde biete ich dort neben Bachblüten-Therapie **Gesundheitsberatung nach Hildegard** an.

In der beratenden Tätigkeit treffe ich Menschen, die auf der Suche nach Lösungen für ihre Probleme sind, für die alltäglichen und aussergewöhnlichen Herausforderungen des Lebens. Oft mündet diese Suche in der Frage nach dem Wesentlichen im Leben.

Bei Hildegard von Bingen und bei Edward Bach finde ich gangbare Wege zur Behandlung **emotionaler Ausnahmestände, körperlicher Beschwerden und ihrer zugrundeliegenden seelischen Ungleichgewichte**. In den Schriften dieser beiden aussergewöhnlichen Menschen finden sich vertiefend Hinweise für die Suche nach der Essenz des Lebens.

2. Leben und Werk der Hildegard von Bingen

1098 wurde Hildegard als zehnte Tochter adliger Eltern geboren. Sie trat mit acht Jahren ins **Benediktinerinnen - Kloster** Disibodenberg (D) ein. **1150** gründete sie das Kloster Rupertsberg bei Bingen, wo sie bis zu ihrem **Tod 1179** als Äbtissin wirkte. **2012** wurde sie von Papst Benedikt XVI. in Rom **heiliggesprochen** und gilt heute als eine der wichtigsten Frauen des Mittelalters. Zu Lebzeiten wurde sie von vielen einflussreichen Zeitgenossen in Kirche und Politik als Theologin, Prophetin, Visionärin, Ärztin, Ratgeberin, Dichterin und Komponistin geschätzt.

In ihren **visionären Schriften** beschreibt sie die **Natur und ihre Heilkräfte** sowie die Zusammenhänge von **Medizin, Theologie und spiritueller**



Kosmologie. Ebenso legt sie in ihren Büchern die Grundlage für eine **ganzheitliche christliche Heilkunde**. Zentral in der sogenannten Hildegardmedizin ist die **Verhütung von Krankheiten**, noch bevor sie ausbrechen, also die **Aktivierung der Selbstheilungskräfte** des Menschen durch ganzheitliche Lebensführung. Weiter zeigt Hildegard menschliche Krankheitsbilder auf und wie diese mit Naturmitteln behandelt werden können.

Die **ganzheitliche Lebensführung** ist in den sogenannten **sechs goldenen Lebensregeln** beschrieben:

- * Lebensenergie schöpfen aus den vier Elementen
- * Subtilität der Lebensmittel beachten (Lebensmittel als Heilmittel)
- * Bewegung und Ruhe ins Gleichgewicht bringen
- * Ausgleich von Schlafen und Wachen
- * Ausleitung von Verunreinigungen und Schadstoffen durch Fasten, Aderlass und Schröpfen, alles nach Hildegard.
- * Seelische Abwehrkräfte stabilisieren durch die Auseinandersetzung mit den 35 Seelenschwächen und deren Umwandlung in die Tugendkräfte.

3. Leben und Werk von Edward Bach

Hier ein grober Abriss vom **Leben und Werk** des Edward Bach, englischer Arzt, Homöopath und Begründer der Bachblütentherapie:



Edward Bach kam am **24. September 1886** in der Nähe von Birmingham als Sohn eines walisischen Fabrikanten zur Welt, der eine Messinggiesserei betrieb. Schon früh fühlte er stark mit anderen Lebewesen mit und zeigte einen ausgeprägten Wissensdrang. Er erlebte als Lehrling im Betrieb des Vaters die Krankheiten und damit verbundenen seelischen und sozialen Konflikte der meist sehr armen Arbeiter mit. Trotz

Beschwerden gingen diese bei Krankheit zur Arbeit, da sie sich weder eine Behandlung beim Arzt noch ein Fehlen bei der Arbeit leisten konnten. In Bach wuchs der Wunsch, anderen Menschen in ihrer Not zu helfen.

Nach längerem Schwanken zwischen Priester- und Medizinstudium erlernte er schliesslich von 1906 bis 1913 den Beruf des **Arztes**. Bis 1922 arbeitete er an verschiedenen Londoner Kliniken und führte bis 1930 eine eigene Praxis mit Labor zur Erforschung der „reineren Heilmittel“. Im Innersten schwebte ihm nämlich schon lange die Entwicklung einer neuen Heilkunde vor.

In den ersten Berufsjahren entdeckte er die Zusammenhänge zwischen chronischen Krankheiten und dem Auftreten bestimmter Bakterienstämme im Darm. Dann machte er Bekanntschaft mit Samuel Hahnemanns Homöopathie, deren Grundideen und Konzept ihn begeisterte. Nach sorgfältiger Anamnese und unter Berücksichtigung der Gemütssymptome entwickelte er nun **homöopathische Nosoden**, also Arzneimittel, die aus körpereigenen Substanzen bzw. Sekreten gewonnen und den Patienten geimpft wurden.

Doch dies war ihm als Suchender nach reinen Heilmitteln immer noch zu kompliziert und mit zu vielen Nebenwirkungen verbunden. So begann er, verschiedene Pflanzen und Kräuter der heimischen Natur auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Er entdeckte zwischen 1928 und 1936, dem Jahr seines Todes, insgesamt **38 pflanzliche Heilmittel, die sogenannten Bachblüten**, die an die Stelle seiner von ihm entwickelten Nosoden traten. Ausschlaggebend für die Verabreichung der entsprechenden Essenzen war nicht die medizinische Diagnose, sondern die **Gemütsverfassung** des Patienten. Jede von ihm gefundene Pflanze konnte nämlich einen genau definierten Gemütszustand harmonisieren.

Damit bestätigten sich Dr. Bachs Vermutungen, dass Krankheiten mit dem Auftreten bestimmter Gemütszustände verbunden sind und dass durch die Harmonisierung des entsprechenden seelischen Ungleichgewichts die jeweilige Krankheit zur Ausheilung kommen kann. Er bezeichnete dies als „**den Körper über die Seele heilen.**“:

« Die Vorbeugung und Heilung von Krankheit kann dadurch erreicht werden, dass wir den Fehler in uns entdecken und durch die Entwicklung der Tugend ausmerzen, die ihn beseitigen wird. Nicht, indem wir das Falsche bekämpfen, sondern indem wir uns von einer solchen Flut der ihm entgegengesetzten Tugend durchströmen lassen, dass er aus unserem Wesen hinausgespült wird.»

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Richtet man sie aufs Negative, verbraucht man viel Energie für den Kampf, was man alles nicht sollte und nicht darf. Richtet man die Aufmerksamkeit hingegen auf das Positive, stärkt einen schon alleine die Einstellung...

Die Entdeckung dieser Heilpflanzen, die alle weder Gift- noch Nahrungspflanzen sind, veranlasste ihn 1930 seine gut gehende Londoner Praxis aufzugeben, um sich von da an in der unberührten Landschaft von Wales der Suche nach weiteren Arzneien und ihrer Aufbereitung sowie dem Studium der menschlichen Persönlichkeit zu widmen.

Führend war für ihn seine **Intuition**, die ihn zur Überzeugung brachte, dass insbesondere die Blüten der Pflanzen gewissermassen ihr „Wesen“ widerspiegeln. Die Gewinnung der Essenzen erfolgt einfach, entweder durch Sonnen- oder Kochmethode, und völlig nebenwirkungsfrei.



Nachdem Bach die ersten 19 Heilmittel gefunden und sein allgemein bekanntes **Erste-Hilfe-Mittel „Rescue“ oder Notfalltropfen** entwickelt hatte, zog er 1934 nach Sotwell um. Dort erweiterte er sein Bachblütensystem in tiefer Sensitivität mit nochmals 19 Heilmitteln auf 38 Blütenessenzen. An seinem 50. Geburtstag stellte er sein für ihn

nun vollständiges Therapiekonzept in einem öffentlichen Vortrag vor und starb zwei Monate später am 27. November 1936 an Herzversagen im Schlaf.

4. Die Bachblüten: Übersicht und Anwendung

Hier ist eine **grobe Übersicht über die Bachblüten-Konzepte** und ihre Einsatzgebiete. Bach hat die 38 Blüten- und Pflanzenessenzen nach den seelischen Negativzuständen bestimmt und verabreicht. Er teilte sie einmal in folgende Gruppen ein:

(Blüten in Bildern im Uhrzeigersinn, beginnend oben links)

1. Angst

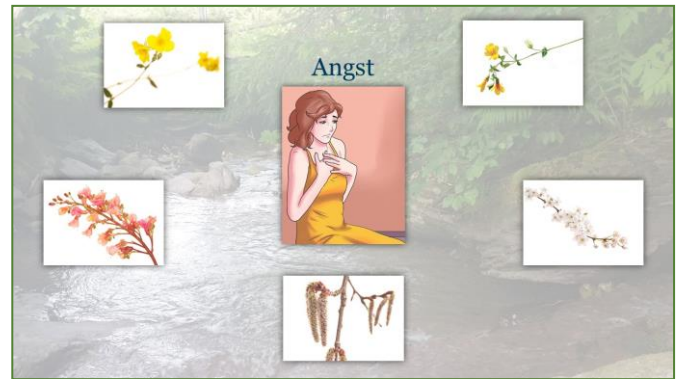
* **Rock Rose** bei Panik gering und gross, wenn das Nervensystem Amok läuft

* **Mimulus** bei konkreten Ängsten vor Dunkelheit, Spinnen, allg. schüchtern; unterstützt Mut

* **Cherry Plum** baut Stress ab, das „Valium“ unter den Bachblüten, bei Angst vor Kontrollverlust, Temperamentsausbrüchen

* **Aspen** bei unerklärlichen Ängstlichkeiten, wenn man sich schnell fürchtet, Angst vor der Angst hat

* **Red Chestnut** bei Ängsten um Nahestehende, man hat Mitleid statt Mitgefühl; unterstützt emotionale Abgrenzung



2. Verunsicherung

* **Cerato** bei zu wenig Vertrauen in eigene Meinung und Intuition, man fragt andere ständig um Rat, zweifelt an sich

* **Scleranthus** wenn Entscheidung zw. zwei Dingen schwerfällt, man sprunghaft, auch im Nachhinein unschlüssig ist: war das die richtige Entscheidung?

* **Wild Oat** bei unklaren Zielvorstellungen, verzettelt sich, weil man Lebensaufgabe nicht findet

* **Gentian** bei Pessimismus, schnell entmutigt, frustriert

* **Gorse** bei Frust, Resignation, negativer Erwartungshaltung

* **Hornbeam** bei mentaler Über- oder Unterforderung, einseitigem Belastungsgefühl, «Montagsmorgen-Gefühl»



3. Mangelndes Gegenwartsbewusstsein

* **Clematis** bei Verträumtheit, wenig aufmerksam für aktuelle Situation, Realitätsflucht, Tendenz zur Ohnmacht

* **Honeysuckle** bei Klammern an Vergangenheit, «früher war alles besser», weigert sich, Gegenwart anzunehmen; Heimweh

* **Wild Rose** bei Gleichgültigkeit, Apathie; teilnahms-, freud- und lustlos

* **Olive** bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, alles ist zu viel, Schwierigkeit, mit Kraftreserven hauszuhalten

* **White Chestnut** bei Gedankenkarussell, wenn sich innere Gespräche verselbständigen, oft unverarbeitete Themen vom Tag

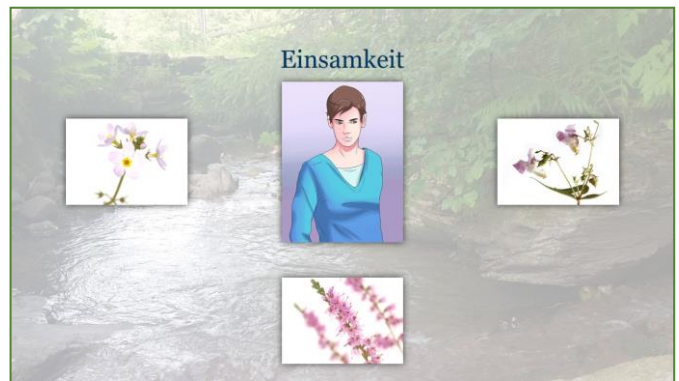
* **Mustard** bei Schwermut, Bedrücktheit, Melancholie, ohne erkennbare Ursache

* **Chestnut Bud**, die Lernblüte, immer die gleichen Fehler, verarbeitet Erfahrungen kaum, unkonzentriert, zerstreut



4. Einsamkeit

- * **Water Violet** bei Selbstisolierung, Verschlossenheit, macht alles mit sich ab
- * **Impatiens** bei Ungeduld, Unruhe, es geht zu wenig schnell
- * **Heather** bei Selbstbezogenheit, gefangen im Problem



5. Abgrenzungsprobleme

- * **Agrimony** bei quälenden Gedanken und innerer Unruhe hinter Maske der Fröhlichkeit und Sorglosigkeit, Harmoniebedürfnis
- * **Centauray** bei Gutmütigkeit, nicht Nein sagen können, «Aschenputtel-Blüte», leicht auszunützen
- * **Walnut** bei Beeinflussbarkeit in Phasen des Umbruchs, Blüte für den Durchbruch, entscheidenden Schritt
- * **Holly** bei akuten Gefühlswallungen, negativ beurteilten Stimmungen und Gefühle wie Eifersucht, Misstrauen, Ärger; gleicht extreme Gefühle aus



6. Mutlosigkeit und Verzweiflung

- * **Larch** bei mangelndem Selbstvertrauen, Minderwertigkeitskomplexen, nicht wagen
- * **Pine** bei Schuldgefühlen, Selbstentwertung und -verurteilung
- * **Elm** bei akuten Überforderungsgefühlen, sich plötzlich überrollt fühlen von Aufgabe oder Verantwortung, Versagensängsten
- * **Sweet Chestnut** bei innerer Ausweglosigkeit, glaubt, die Grenze der Belastbarkeit sei erreicht, völlig verzweifelt
- * **Star of Bethlehem** - der Seelentröster, zur Traumaverarbeitung, bei Blockaden und Nachwirkungen unverdauter Erlebnisse
- * **Oak**, der erschöpfte Kämpfer, der tapfer weitermacht, nicht aufgibt, körperliche Warnzeichen ignoriert; Loslassmittel
- * **Willow** bei Verbitterung, fühlt sich als Opfer des Schicksals; Tendenz, Schuld bei den andern zu suchen
- * **Crab Apple** für innere und äussere (Be-)Reinigung und Ordnung, bei übermässigem Ordnungsideal und Perfektionsstreben



7. Einmischung

* **Chicory** bei Überfürsorglichkeit, Klammern, man meint es gut; «Gluckern-Blüte»

* **Vervain** bei Übereifer, Begeisterung, man findet Mass nicht und übernimmt sich

* **Vine** bei Ehrgeiz, Willen durchsetzen, dominierend, Gegenstück zu Centaury, akzeptiert Grenzen und Regeln schlecht

* **Beech** bei Intoleranz, Kritiksucht, Rechthaberei, «allergisch» gegen etwas

* **Rock Water** bei eiserner Disziplin als Selbstschutz, zu streng mit sich; hilft, innerlich locker zu lassen und zu geniessen → einzige Essenz keiner Blüte, sondern reinen Quellwassers



Neben den 38 reinen Blütenessenzen gibt es eine weitere, die eine Mischung aus 5 dieser 38 Essenzen ist. Es ist das einzige Blütenkonzentrat, das von Bach selbst gemischt und angewendet wurde und als sogenannte **SOS- oder Notfallmischung, auf Englisch Rescue**, bekannt ist. Es lohnt sich, auf diese weitherum bekannten Tropfen speziell einzugehen:

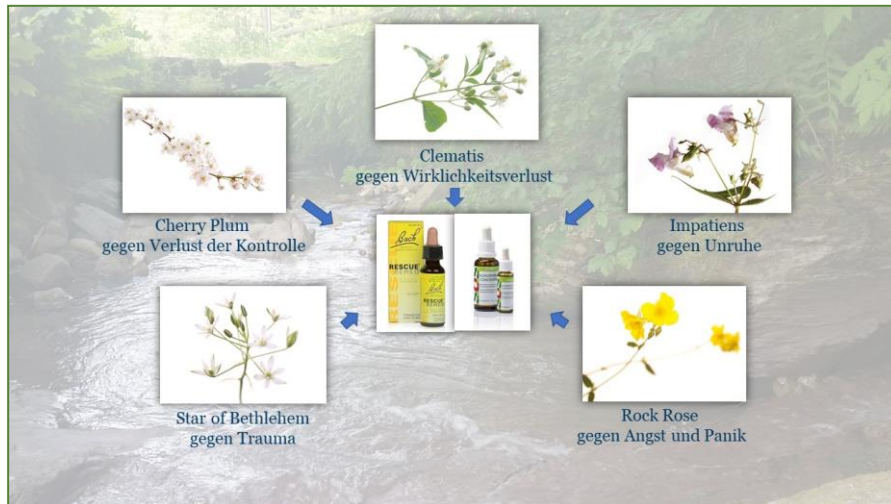
Die Mischung ist für Notfälle bestimmt und wird immer dann verabreicht, wenn es infolge gefährlicher Situationen zu **Panik- und Schockreaktionen oder seelischer Benommenheit** usw. kommt. Natürlich können die Tropfen ärztlich notwendige Hilfe nicht ersetzen, doch sie lindern seelische Erschütterungen und sorgen so dafür, dass der körpereigene Heilungsprozess ohne Verzögerung einsetzen kann. Rescue hilft aber auch in anderen belastenden Situationen, wie bei Flugangst, vor Zahnarztbesuch, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen.

Rescue lässt sich sowohl oral, pur oder verdünnt anwenden, als auch bei Bedarf äusserlich auf Insektenstiche, Blutergüsse, Verstauchungen und Prellungen auftragen. Es ist in der Stockbottle, in Salben- und Sprayform erhältlich.

Zur Behandlung von kranken **Tieren** sind die Blütenkonzentrate ebenfalls geeignet. Besonders Rescue, da fast immer ein Schock- oder Angstfaktor am Unwohlsein des Tieres beteiligt ist. Sogar **Pflanzen** reagieren sehr positiv auf die Notfalltropfen mit oft rascher, deutlicher Verbesserung des Zustandes (Beispiel: Umtopfen).



Die Notfalltropfen beinhalten **folgende 5 Bachblüten**:



Erstmals verabreichte Bach dieses Mittel Anfang der Dreissiger Jahre, als er es einem Fischer gab, der soeben einen Schiffbruch überlebt hatte.

Der junge Mann war bewusstlos und blau im Gesicht. Während man den Ohnmächtigen den Strand hinauftrug, tupfte Dr. Bach Rescue hinter den Ohren des Mannes und befeuchtete damit auch dessen Lippen und Handgelenk.

Schon bald kehrte das Bewusstsein des Fischers zurück, und er richtete – wie aus einem Traum erwachend – seinen Oberkörper auf und bat um eine Zigarette. Nicht überliefert ist, ob er diese von Bach auch bekam...

Die Bachblüten lassen sich gut als „**Seelenvitamine**“ verstehen. Der Organismus wird nicht gewaltsam verändert, sondern nimmt das auf, was er braucht, um wieder natürlich funktionieren zu können:

Negative Gedanken und Gefühle wie Zweifel, Ängste, Aggressionen können den seelischen Stoffwechsel beeinträchtigen und die «Zugangskanäle» der Seele verstopfen. Bachblüten - und Hildegard Lebens- und Heilmittel - reinigen, sind natürlich, fördern das Heil und machen wieder offen für geistig- seelische wie spirituelle Zugänge.



In der **Bachblütenberatung** werden meist mehrere Blüten kombiniert, um sie möglichst der akuten Situation wie auch den zugrundeliegenden, oft wiederkehrenden Gemütszuständen anzupassen und so tiefergreifendere Veränderungen in Gang zu setzen. Diese geschehen übrigens nur, wenn der Mensch diese zulässt. Man kann den menschlichen Charakter mit den Essenzen wie gesagt nicht manipulieren! Deshalb ist das offene **Gespräch** immer wertvoll. Nur

schon indem jemand die Problematik in einem vertraulichen Rahmen frei aussprechen kann, werden ihm die Zusammenhänge und seine „blinden Flecken“ bewusster. Oft zeigen sich ihm dadurch selber die ersten **Lösungsansätze**. Der Gesprächspartner ist emotional nicht direkt beteiligt und verhält sich idealerweise neutral. In der Beratung erhält man durch genaues Beobachten und gezieltes Nachfragen Hinweise auf die Hintergründe des Problems und somit für die optimale Zusammensetzung der Bachblütenmischung als Kur.

Schliesslich ist im Gespräch eher gewährleistet, dass eine **Bewusstmachung der eigenen Problematik** stattfindet. So ist die Chance grösser, dass in Gang kommende Veränderungen nachhaltig sind.

Da der Mensch tendenziell ein „Gewohnheitstier“ ist, braucht es manchmal für eine umfassendere Wandlung im Alltag einen sanften „**Energie - Schupf**“. Und genau das ist die Aufgabe der Bachblüten: Oft ist es einem verstandesmässig völlig klar, dass man eine schlechte Angewohnheit wie **beispielsweise Masslosigkeit** bei Süssem, die im Extremfall durchaus auch zur Erkrankung Diabetes führen kann, aufgeben sollte. Man fragt sich aber, wieso es einem so schwerfällt, diese Erkenntnis umzusetzen. Da muss doch noch etwas Anderes im Spiel sein als nur der Geist, der den Körper steuern sollte... Könnten es am Ende noch die Gefühle sein, die von der Seele gesteuert werden? Es ist nicht immer ganz einfach, die Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen auseinander zu dividieren und zu spüren, was jetzt zuerst war...



Ach ja, die Masslosigkeit! Da sind wir ja direkt bei einer der seelischen Schwächen und der entsprechenden Mutter aller Tugenden, der Discretio, angelangt, die Hildegard von Bingen beschrieben hat! Auf dieses Beispiel komme ich noch zurück.

Wo treffen und ergänzen sich diese beiden grossen Heilkundigen noch?

5. Wesentliches und Gemeinsamkeiten von Edward Bach und Hildegard von Bingen

Die **wesentlichen Züge**, die das Denken, Handeln und die Suche Edward Bachs nach Heilmitteln bestimmten, waren ein intensives Mitgefühl für leidende Menschen, eine ausgeprägte Verbundenheit mit der Natur sowie ein tief verankerter Glaube an das Göttliche. Dies ist in seinen Schriften „Heile dich selbst“, „Blumen, die durch die Seele heilen“ und in seinen anderen Werken immer wieder zu lesen und zu spüren. Hinter jeder Heilung steckt für ihn die göttliche Kraft – wie auch bei Hildegard von Bingen. Eine tiefe Beziehung zu Gott war „wesentlich“ in ihrem Leben.

Bach lag es sehr am Herzen, dass diese Mittel zur Heilung der Seele und so des Ursprungs von körperlicher und geistiger Disharmonie bis hin zu Erkrankungen **einfach, klar und für jedermann zugänglich** sein sollte:

«Die Dinge, auf die es ankommt, sind einfach. Das sind die Momente, in denen wir sagen: «Oh, das ist wahr; das habe ich eigentlich schon immer gewusst.» Damit verbunden ist das Glücksgefühl, das uns erfüllt, wenn wir in Verbindung und Harmonie mit unserer Seele sind; und je enger, je umfassender die Einheit ist, desto intensiver die Freude.»

Jeder Mensch sollte in der Lage sein, die Bachblütenessenzen nach Bachs Beschreibungen selbst herzustellen und anzuwenden. Je mehr Erfahrung jemand im Umgang mit ehrlicher und offener Selbstbeobachtung macht, desto vertrauter wird er in der Bestimmung der für ihn passenden Blüten, vor allem bei klaren und umrissenen Störungen des seelischen Gleichgewichts wie z. B. Prüfungsangst, Heimweh, Schock nach Erleben eines aussergewöhnlichen, tragischen Ereignisses wie vielleicht der Tod eines lieben, nahestehenden Menschen.

Auch bei Hildegard von Bingen wissen wir, dass all ihre visionären Schriften, natürlich nicht nur die zur Heilkunde, **für alle Menschen** bestimmt waren. Sie bekam den Auftrag von Gott, ihre Visionen

zu Papier zu bringen und somit ihren Mitmenschen und der Nachwelt zum grossen Geschenk zu machen.

Bachs Arbeits- und Denkweise war geprägt von einem **starken Idealismus**. Er strebte nach dem Guten, der Erlangung von Tugenden und war wie gesagt erfüllt von einer grossen Ehrfurcht vor Gott und der Schöpfung.

Auf dieser Messingtafel, die im Bach Centre Mount Vernon hängt, stehen die drei Werte, die Bachs Leben und Schaffen geprägt haben: *Simplicity – Humility – Compassion*, auf Deutsch: **Einfachheit – Demut – Mitgefühl.**



Über die Rolle des Arztes sagt Bach:

„Der **Arzt von morgen** wird verstehen, dass Gesundheit – wie das Leben – von Gott kommt, und von Gott allein. Er wird begreifen, dass er und die Arzneien, die er gebraucht, blosse Instrumente, **Mittler im göttlichen Plan** sind, die helfen, den Leidenden auf den Weg des göttlichen Gesetzes zurück zu holen.“

Krankheit hat er nie als Strafe Gottes, sondern als Hilfe gesehen:

«Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv, dessen sich unsere Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen, um uns von grösseren Irrtümern zurückzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten - und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.»



Bachblüten können dazu beitragen, den **Draht des Menschen zum Göttlichen** wieder bewusster zu machen und zu verstärken. Ihre harmonische Eigenschwingung ist in der Lage, diejenigen negativen, störenden und krankmachenden Gedanken, Gefühlsimpulse, Einstellungen und Charakterzüge auszugleichen bzw. zu neutralisieren. Diese können zur **Trennung vom „Wesentlichen“** bzw. zur Verdünnung dieses Drahtes zum Göttlichen geführt haben und somit zu einer Schwächung von Seele, Geist und Körper.

Was finden wir dazu bei Hildegard von Bingen? Ihr Werk beschreibt die Stellung des Menschen in der Welt und seine wechselseitige Beziehung zu Gott und zeigt dem Menschen den Weg zurück in die göttliche Ordnung. Die **35 Tugenden als seelische Heilkräfte** helfen dem Menschen, die entsprechenden seelischen Belastungen zu transformieren.

Hildegard von Bingen: Seelische Belastungen und ihre Heilkräfte

1. Irdische Liebe zu Materiellem	Himmelsche Liebe
2. Ausgelassenheit, ungeordnetes Leben	Disziplin
3. Vergnügungssucht	Bescheidenheit
4. Hartherzigkeit	Mitgefühl
5. Feigheit, Resignation	Gottvertrauen, Gottessieg
6. Zorn, Ungeduld	Geduld
7. Zynismus	Sehnsucht zum Leben, zu Gott
8. Genusssucht, zu viel essen und trinken	Genügsamkeit, Zurückhaltung
9. Verbitterung	Grossherzigkeit, Grosszügigkeit
10. Gottlosigkeit/ Bosheit, Unverschämtheit	Güte
11. Lüge	Wahrhaftigkeit
12. Streitsucht	Friedensfähigkeit
13. Schwermut, Unglücksseeligkeit	Glücksseeligkeit
14. Masslosigkeit, Übertreibungen	Masshalten
15. Seelenkälte, tote Seele	Seelische Ausstrahlung, helle Seele
16. Hochmut, Überheblichkeit	Demut
17. Neid	Nächstenliebe
18. Ruhmsucht	Verehrung der Schöpfung, Respekt vor Gott
19. Ungehorsam	Gehorsam, aufeinander hören
20. Unglaube, Untreue	Glaube, Vertrauen
21. Verzweiflung	Hoffnung
22. Ausschweifung, Verschwendungssucht	Einfachheitsliebe, Treue
23. Ungerechtigkeit	Gerechtigkeit
24. Antriebslosigkeit	Tatkraft, Stärke
25. Gott- und Naturvergessenheit	Ganzheit, Heil an Geist, Leib und Seele
26. Unbeständigkeit	Beständigkeit
27. Sorge um das Irdische	Unvertrauen, Spiritualität
28. Sturheit, Verhärtung	Umkehr, Reue
29. Sucht, Besessenheit	Suchtfreiheit
30. Disharmonie	Harmonie
31. Respektlosigkeit, Schrulligkeit	Ehrfurcht, Würde
32. Labilität, Vagabundieren	Stabilität
33. Magie, Satanismus	Gottesverehrung
34. Geiz, Habsucht	Loslassen, Genügsamkeit
35. Schwermut, Weltschmerz	Lebensfreude



Nehmen wir doch hier nochmals das obige **Beispiel der Masslosigkeit**, der 14. Seelenschwäche, wozu das Nachgeben sowie das asketische Verbot von Gelüsten gehört:

Hildegard beschreibt die Masslosigkeit so:

„Jeder Reiz meines Körpers ist mir eine wahre Lust. Sollte ich mein Herz zügeln, wenn es sich freut? Und wenn meine Adern vor Vergnügen platzen, sollte ich dann einen Aderlass machen? ... Mein Körper ist mein grösstes Vergnügen, und wie ich geboren bin, so bleibe ich.“

Dem gegenüber steht **das rechte Mass**:

„Ich wandle auf den Wegen des Mondes und den Bahnen der Sonne. Ich erforsche die Ordnung Gottes und wachse in der spirituellen Göttlichkeit des Menschen. Ich greife alles mit viel Liebe und Freude auf!“

Wie wird denn die Masslosigkeit angegangen? Zentral ist bei Hildegard und bei Bach die **Wiederherstellung des Gleichgewichts**:



In der Hildegard-Heilkunde versucht man dann, Arbeit und Freizeit, Aktivität und Ruhe in ein Gleichgewicht zu bringen, indem man täglich Rituale wie Gebet, Sport und Atemübungen einbaut sowie Achtsamkeit in den Alltag integriert. Es geht darum, auf Körper, Geist UND Seele zu hören und so sein ganz eigenes Mass in allen Lebensbereichen zu finden. Gefastet wird bei der Masslosigkeit gerade nicht.

In der Bachblütentherapie kann die Masslosigkeit entsprechend z.B. mit **Clematis, Vervain oder Impatiens** angegangen werden. Bei Clematis geht es um mangelnden Realitätssinn und die Neigung, Genussmittel übermässig zu sich zu nehmen, bei Vervain um Übereifer, Schwierigkeiten, die Begeisterung und Energie zu zügeln. Darauf kann es zu Überschreitungen auf verschiedenen Ebenen kommen. Und bei Impatiens bestimmt Impulsivität das Denken und Handeln. Ungern lassen sich diese Menschen in ihrer Aktivität bremsen. Die Angst, zu kurz zu kommen, kann dahinterstehen, was in einer Überforderungsgefahr münden kann, und der Gefahr, sich mengenmässig und zeitlich zu überfordern.

So lässt sich die **Hildegard Heilkunde gut mit der Bachblütentherapie kombinieren**. Die gestörte Ordnung im Körper kann mit Hildegards Empfehlungen für unser Leben in den sechs goldenen Lebensregeln wie den Ernährungsgrundsätzen (Lebensmittel als Heilmittel), den

Ausleitungsverfahren Fasten, Schröpfen und Aderlass sowie der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen durch Hildegard Heilmittel wiederhergestellt werden.

Die **Bachblütentherapie** bietet vertiefte Zugänge zu den seelischen Ursachen menschlicher Fehlhaltungen, wie sie Hildegard mit den 35 Lastern beschreibt.

35 seelische Schwächen stehen 38 Bachblütenzuständen gegenüber. Direkt lassen sich die beiden Systeme zwar nicht vergleichen. Es passt also nicht immer ein Laster zu einem Bachblütenzustand. Diese sind alle auf der emotionalen, archetypischen (den Urtypen entsprechenden) Ebene, die seelischen Schwächen von Hildegard sind komplexer und gehen oft aus mehreren unterschiedlichen Gefühlszuständen hervor.

Zusammengefasst hier nochmals die **Gemeinsamkeiten der Hildegard Heilkunde und der Bachblütentherapie:**

- * Wenn es um Heilung geht, finden wir bei Hildegard von Bingen und Edward Bach die Notwendigkeit, **Körper, Seele und Geist** mit einzubeziehen, da Krankheit nach beiden auf einer Disharmonie dieser Anteile des Menschen beruht.
- * Die **persönliche Beziehung zur göttlichen Urkraft** ist bei beiden die Grundlage dafür und auch das Ziel, damit Heilung tiefgreifend und umfassend geschehen kann.
- * Heilung soll **auf natürlichem Weg, einfach, klar und für jeden zugänglich** angeregt werden können.

Während ich mich im Vortrag mit dem Wesentlichen beschäftigt habe, ging es mir darum, Gemeinsamkeiten anstatt Verschiedenheiten und Trennendes herauszustreichen. Ganz besonders, weil unser Wesentliches, unser innerster Kern, bei jedem von uns gleich ist, nämlich der göttliche Funke!

Wir haben alle Anteil am Leben und somit am Göttlichen, an der Urkraft. Insofern ist es unsere Aufgabe, auf unserem Lebensweg nicht nur für uns, sondern auch für unsere Mitmenschen nach Höherem zu streben und an unseren Einstellungen, unserem Verhalten und Charakter zu arbeiten. Ich glaube, das hat Jesus gemeint mit «Liebe dich selbst wie deinen Nächsten»: Ehre und respektiere nicht nur deinen Mitmenschen, sondern auch dich, zum Wohl der Gemeinschaft. Wir sind auf der Welt, um täglich die nächstbeste Version unseres Selbst anzustreben. Dazu laden uns Edward Bach und Hildegard von Bingen ein!

*«Das große Prinzip ist die **Erkenntnis der Einheit aller Dinge**: dass der Schöpfer aller Dinge Liebe ist und dass alles, was wir wahrnehmen, in seiner unendlichen Formenvielfalt eine Manifestation dieser Liebe ist, sei es ein Planet oder ein Kieselstein, ein Stern oder ein Tautropfen, der Mensch oder eine niedrige Form des Lebens.»*
Edward Bach, Heal Thyself

VERWENDETE LITERATUR

Edward Bach: Blumen, die durch die Seele heilen.
Edward Bach: Heile dich selbst.
Edward Bach: Gesammelte Werke
Götz Blome: Neue Bachblütentherapie
Peter Kjer: Die Bachblüten in Bildern der Bibel
Eigene Aus und Fortbildungsunterlagen

EIGENE AUFNAHMEN

BILDER AUS DEM INTERNET:

<https://de.wikihow.com>
<https://www.bach-blueten-portal.de/>
<http://www.bachcentre.com/>

März 2018
© Sandra Perret, Heiligkreuz