

DR. EDWARD BACH
Heile dich selbst:
Die 38 Bachblüten



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Immer mehr Ärzte verordnen die »Blüten, die durch die Seele heilen«, weil sie wissen, daß sie wirken, auch wenn sie nicht erklären können, warum. Die Blütenmittel enthalten nämlich nachweislich keinerlei pharmakologische Wirkstoffe. Doch die Bachblüten heilen nicht in erster Linie die körperlichen Symptome, sondern die seelischen Verstimmungen, die für den Ausbruch einer Krankheit verantwortlich sind. Die Blütenmittel, die Dr. Bach entdeckte, sind der Grundstock für die revolutionäre Therapieform, die nur nützen und niemals schaden kann. Mehr noch: Jeder Anfänger kann sie anwenden. Denn Dr. Bachs oberstes Prinzip war: Nur eine Methode, die so schlicht ist, daß sie jeder nachvollziehen kann, hat Aussicht auf Erfolg.

Wer die Heilungsphilosophie des Dr. Bach kennenlernen und die Wirkung der Bach-Essenzen an sich oder seinen Angehörigen ausprobieren möchte, bekommt mit diesem Buch das Wissen aus erster Hand, in einer neuen, zeitgemäßen Übersetzung.

Autor

Dr. Edward Bach (1886–1936) war Arzt in England. Bei seiner Suche nach einem umfassenderen Verständnis dessen, was einen gesunden, heilen Menschen ausmacht, wurde sein Blick auf die seelisch-körperliche Ganzheit des Menschen gelenkt. Die überragende Wirkung der von ihm begründeten Blütentherapie wird seit Generationen immer wieder neu entdeckt und genutzt.

DR. EDWARD BACH

HEILE DICH SELBST:
DIE 38 BACHBLÜTEN

Mit Kommentar und Symptomregister
von Ute York

GOLDMANN

Die Originalausgabe des Textes
»Heal Thyself« von Dr. Edward Bach erschien 1931
bei C. W. Daniel Co. Ltd., England.
Neu übersetzt von Gabriele Kuby.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

14. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe November 1998
© Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Mauritius
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Redaktion: Gerhard Juckoff
WL · Herstellung: Katharina Storz/Str
Made in Germany
ISBN 978-3-442-14150-0
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

- 9 I *Dr. Edward Bach:*
Heile dich selbst
Eine Erklärung der wirklichen Ursache und
Heilung von Krankheit
- 57 II *Ute York:*
Die 38 Bachblüten
Ihre Eigenschaften und Wirkungen
- 143 III *Ute York:*
Symptomregister von A bis Z
145 Erfahrungen mit der Blütentherapie
149 Welche Bachblüte für welches Problem
184 Der Umgang mit den Blütenessenzen:
praktische Tips
- 189 Literaturverzeichnis

*Dieses Buch ist allen gewidmet,
die körperlich oder seelisch leiden*

TEIL I

Dr. Edward Bach

HEILE DICH SELBST

Eine Erklärung der wirklichen
Ursache und Heilung von
Krankheit

1

Es ist nicht der Zweck dieses Buches, den Eindruck zu erwecken, die Heilkunst sei nicht notwendig; eine solche Absicht liegt ihm völlig fern. Aber es besteht, bei aller Bescheidenheit, die Hoffnung, daß es Menschen, die leiden, dazu führen möge, in sich selbst die Ursachen ihrer Beschwerden zu suchen, so daß sie ihre Heilung selbst fördern können. Darüber hinaus besteht die Hoffnung, daß jene Menschen in der medizinischen Profession und in religiösen Orden, denen das Wohlergehen der Menschheit am Herzen liegt, ihre Anstrengungen zur Erleichterung des menschlichen Leidens verdoppeln mögen, um so schneller den Tag zu erreichen, an dem der vollständige Sieg über die Krankheit errungen sein wird.

Der Hauptgrund für das Versagen der modernen Medizin besteht darin, daß sie sich mit Ergebnissen befaßt und nicht mit Ursachen. Seit vielen Jahrhunderten wird das wahre Wesen der Krankheit vom Materialismus verschleiert, so daß ihr Tür und Tor geöffnet wurden, ihre Raubzüge auszuweiten, da sie nicht an der Wurzel angegriffen wurde. Die Situation ist so, als hätte sich ein Feind in den Hügeln verschanzt, der ständig Guerillaattacken gegen die umliegenden Dörfer führt, deren Bewohner aber die befestigten Stellungen des Feindes ignorieren und sich damit begnügen, die beschädigten Häuser zu reparieren und die Toten zu begraben, die auf das Konto der Überfälle der Guerillakämpfer gehen. In dieser Situation befindet sich im großen und ganzen die heutige Medizin; sie tut nicht mehr, als die Verletzten zusammenzuflicken und die Getöteten zu begraben, ohne daß der Festung des Gegners auch nur ein Gedanke zugewendet würde.

Durch die gegenwärtigen materialistischen Methoden kann Krankheit niemals geheilt oder ganz überwunden werden, aus dem einfachen Grund, weil Krankheit in ihrem Ursprung nicht materiell ist. Was wir Krankheit nennen, ist das im Körper hervortretende Endprodukt tief und lang wirkender Kräfte, und selbst wenn eine rein physische Behandlung erfolgreich zu sein scheint, so ist dies nicht mehr als eine vorübergehende Erleichterung, sofern nicht die wirkliche Ursache behoben worden ist. Der moderne Trend der medizinischen Wissenschaft mißdeutet das wahre Wesen der Krankheit, das sie in materialistischen Begriffen ganz im physischen Körper sucht; dadurch hat sie die Macht der Krankheit enorm gesteigert, indem sie erstens die Gedanken der Menschen von deren wahrer Ursache abgelenkt hat und damit von der wirksamen Methode ihrer Bekämpfung und indem sie zweitens durch die Lokalisierung von Krankheit im Körper die Hoffnung auf Genesung vereitelt und somit einen machtvollen Angstkomplex geschaffen hat, der sich nie hätte entwickeln dürfen.

Krankheit ist ihrem Wesen nach das Ergebnis eines Konflikts zwischen Seele und Geist und wird niemals behoben werden, es sei denn durch eine spirituelle und mentale Anstrengung. Derartige Anstrengungen, wenn sie richtig und mit Verstand unternommen werden, können – wie wir später sehen werden – Krankheit heilen und ihr vorbeugen, indem sie die Grundfaktoren beseitigen, die ihre eigentliche Ursache sind. Kein Bemühen, das sich nur auf den Körper richtet, kann etwas anderes als oberflächliche Schadensreparatur sein; darin ist keine Heilung zu finden, weil die Ursache immer noch wirkt und jeden Augenblick in einer anderen Form zum Ausdruck kommen kann. Tatsache ist, daß scheinbare Genesung in vielen Fällen schädlich ist, da sie dem Patienten die wahren Ursachen seiner Beschwerden verschleiert; in der Befriedigung über die scheinbar wiedergewonnene Gesundheit bleibt der wirkliche Faktor unbeachtet und kann dadurch an Stärke gewinnen.

Stellen Sie solchen Fällen einen Patienten gegenüber, der Einsicht in das Wesen der schädlichen geistigen oder psychischen Kräfte hat oder von einem weisen Arzt darüber belehrt wurde, wie diese Kräfte das hervorgerufen haben, was wir Krankheit im physischen Körper nennen. Wenn der Patient sich darum bemüht, diese Faktoren direkt zu neutralisieren, dann verbessert sich die Gesundheit, und die Krankheit verschwindet, sobald der Prozeß zu Ende geführt ist. Das ist wahre Heilung durch den Angriff auf die Festung des Gegners, das heißt auf die eigentliche Ursache des Leidens.

Eine Ausnahme von den materialistischen Methoden der modernen Wissenschaft macht der große Hahnemann, der Gründer der Homöopathie. Nachdem er die gütige Liebe des Schöpfers und die Göttlichkeit, die in jedem Menschen wohnt, erkannt hatte, erforschte er die geistige Einstellung seiner Patienten zum Leben, zur Umgebung und zu ihren jeweiligen Krankheiten und unternahm es, unter den Kräutern auf dem Feld und in den Reichen der Natur das Heilmittel zu finden, das nicht nur ihren Körper heilen, sondern gleichzeitig ihre seelische Einstellung zum Leben positiv verändern würde. Möge seine Wissenschaft von wahren Ärzten weiterentwickelt werden, die in ihrem Herzen die Liebe zur Menschheit tragen.

Einige Ärzte im alten Indien, die 500 Jahre vor Christus unter dem Einfluß des Buddha arbeiteten, erlangten in der Heilkunst eine so hohe Ebene der Perfektion, daß sie gänzlich auf Chirurgie verzichten konnten, obwohl die Chirurgie ihrer Zeit ebenso effektiv, wenn nicht noch effektiver war als heute. Männer wie Hippokrates mit seinen großen Idealen des Heilens, Paracelsus mit seiner Überzeugung von der göttlichen Natur des Menschen und Hahnemann mit der Erkenntnis, daß die Ursache von Krankheit in einer dem physischen übergeordneten Ebene liegt – sie alle wußten viel über das wahre Wesen von Krankheit und deren Heilung. Wieviel unermessliches Leiden hätte in den letzten 20 oder 25 Jahrhunderten vermieden werden können, wären

die Lehren dieser großen Meister der Heilkunst befolgt worden; aber der Materialismus hat – wie in anderen Bereichen auch – die westliche Welt so sehr und über so lange Zeit in seinen Bann gezogen, daß die Stimmen der Widersacher den Rat jener übertönten, die die Wahrheit erkannt hatten.

In Kürze sei gesagt, daß Krankheit, obwohl sie anscheinend so grausam ist, doch in Wirklichkeit wohltätig und zu unserem Guten ist, da sie uns, sofern sie richtig gedeutet wird, zu unseren wesentlichen Fehlern führt. Wird sie richtig behandelt, so führt sie zur Beseitigung dieser Fehler und macht uns besser und größer, als wir vorher waren. Leiden ist ein Korrektiv, um uns eine Lektion zu lehren, die wir durch andere Mittel nicht begriffen haben, und wir werden niemals davon frei werden, es sei denn, wir lernen die Lektion. Es sei auch gesagt, daß jene, die fähig sind, die warnenden Symptome zu verstehen und ihre Bedeutung zu erkennen, den Ausbruch einer Krankheit vermeiden und sie schon im Keim ersticken können, sofern die richtigen spirituellen und mentalen Bemühungen zur Korrektur unternommen werden. Auch muß niemand verzweifeln, wie ernst ein Fall auch sein mag, denn die Tatsache, daß dem Individuum noch physisches Leben gewährt ist, zeigt, daß die Seele, die ihn lenkt, nicht ohne Hoffnung ist.

2

Wenn wir das Wesen der Krankheit verstehen wollen, müssen wir bestimmte Grundwahrheiten anerkennen.

Die erste Wahrheit ist, daß der Mensch eine Seele hat, die sein wirkliches Selbst ist; daß er ein göttliches, machtvolles Wesen ist, ein Sohn des Schöpfers aller Dinge, von denen der Körper, obwohl er der irdische Tempel der Seele ist, nur eine kleine Reflexion darstellt; daß unsere Seele, unsere Göttlichkeit, die in uns

und in der uns umgebenden Welt wohnt, unser Leben in die göttliche Ordnung einfügt und uns – in dem Maß, in dem wir es zulassen – in Seiner Güte führt, schützt, ermutigt und über uns wacht, um uns immer zu unserem Besten zu führen; daß Er, unser höheres Selbst, das ein Funke des Allmächtigen ist, folglich unbesiegbar und unsterblich ist.

Das zweite Prinzip besteht darin, daß wir zu dem Zweck hier auf der Welt sind, um alles Wissen und alle Erfahrung zu sammeln, die durch unsere irdische Existenz erworben werden können, um Tugenden zu entwickeln, die uns fehlen, und all das auszumerzen, was in uns falsch ist, und dadurch in der Vervollkommnung unseres Wesens voranzuschreiten. Die Seele weiß, welche Umgebung und welche Umstände uns dies am besten ermöglichen, und deswegen stellt Er uns im Leben an den Ort, der für diesen Zweck am besten geeignet ist.

Drittens müssen wir erkennen, daß der kurze Durchgang auf dieser Erde, den wir Leben nennen, nur ein Augenblick im Laufe unserer Evolution ist, so wie ein Schultag im Verhältnis zum ganzen Leben. Obwohl wir gegenwärtig nur diesen einen Tag sehen und begreifen können, sagt uns unsere Intuition, daß die Geburt unendlich weit von unserem Anfang entfernt ist und der Tod unendlich weit von unserem Ende. Unsere Seele, die wir in Wirklichkeit sind, ist unsterblich, und der Körper, der uns bewußt ist, ist vergänglich, er ist nur ein Pferd, auf dem wir reiten, um eine Reise zu machen, oder ein Werkzeug, das wir benutzen, um ein Stück Arbeit zu tun.

Dann folgt ein viertes großes Prinzip: Solange sich unsere Seele und unsere Persönlichkeit in Harmonie befinden, herrschen Freude und Frieden, Glück und Gesundheit. Ein Konflikt entsteht dann, wenn unsere Persönlichkeit in die Irre geleitet wird, sei es durch unsere weltlichen Begierden oder durch den Einfluß anderer. Dieser Konflikt ist die Wurzel und Ursache von Krankheit und Unglück. Was unsere Arbeit in der Welt auch sein mag – seien wir Stiefelputzer oder Herrscher, Grundbesitzer

oder Bauern, reich oder arm –, solange wir bei dieser Arbeit dem Diktat unserer Seele gehorchen, ist alles gut. Wir dürfen sicher sein, daß jedwede Lebenssituation, in die wir gestellt werden, sei sie fürstlich oder ärmlich, die Lektionen und Erfahrungen enthält, die in diesem Augenblick unserer Evolution notwendig sind und uns die beste Möglichkeit zur Weiterentwicklung bieten.

Das nächste 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 die niedrigste Form des Lebens. Vielleicht ist es möglich, etwas von dieser Erkenntnis zu erahnen, wenn wir uns vorstellen, daß unser Schöpfer eine riesige flammende Sonne der Gnade und Liebe ist, aus deren Zentrum unendlich viele Strahlen in alle Richtungen ausgehen, und daß wir und alles, dessen wir uns bewußt sind, Teilchen am Ende dieser Strahlen sind, die ausgesendet wurden, um Erfahrung und Wissen zu sammeln und letztlich in das große Zentrum zurückzukehren. Und obwohl uns jeder Strahl als einzelner erscheinen mag, ist er in Wirklichkeit doch Teil der großen zentralen Sonne. Trennung ist unmöglich, denn sobald ein Lichtstrahl von seiner Quelle getrennt wird, hört er auf zu existieren. So begreifen wir vielleicht ein wenig von der Unmöglichkeit des Getrenntseins, denn obwohl jeder seine einzigartige Individualität hat, ist er dennoch ein Teil der großen, zentralen schöpferischen Kraft. Deswegen hat jede Handlung gegen uns selbst oder gegen einen anderen Auswirkung auf das Ganze; Unvollkommenheit in einem Teil wirkt sich aus auf das Ganze, das in jedem seiner Teile letztlich vollkommen werden muß.

Wir sehen also, daß es zwei große mögliche Grundfehler gibt: Spaltung zwischen unserer Seele und unserer Persönlichkeit und Grausamkeit oder Schädigung von anderen, denn das ist eine Sünde wider die Einheit. Beides bringt Konflikt mit sich, der zu

Krankheit führt. Einsicht in unsere Fehler (die wir sooft nicht erkennen) und ein ernstes Bemühen, unser Verschulden zu korrigieren, wird nicht nur zu einem Leben der Freude und des Friedens führen, sondern auch zu Gesundheit.

Krankheit ist als solche wohltätig, denn ihr Zweck ist es, unsere Persönlichkeit mit dem göttlichen Willen der Seele wieder zu vereinen; es gäbe keine Notwendigkeit für die ernsten Lektionen des Leidens, wenn wir nur unsere Fehler erkennen und durch spirituelle und gedankliche Mittel korrigieren würden. Die göttliche Kraft gibt uns jede Gelegenheit, unseren Lebenswandel zu bessern, bevor, als letztes Mittel, Schmerz und Leiden angewandt werden müssen. Es sind nicht unbedingt nur die Fehler dieses Lebens, dieses Schultages, gegen die wir ankämpfen; obwohl unser physischer Verstand sich der Gründe unseres Leidens nicht bewußt ist, das uns grausam und grundlos erscheinen mag, so kennt doch unsere Seele (die wir sind) den tiefen Zusammenhang und führt uns zu unserem Besten. In jedem Fall würde die Erkenntnis unserer Fehler und deren Korrektur unsere Krankheit abkürzen und uns in die Gesundheit zurückführen. Erkenntnis des Ziels der Seele und Hingabe an dieses Ziel bedeutet Erlösung aus irdischem Leid und Kummer und schenkt uns die Möglichkeit, uns in unserer Evolution in Freiheit und Glück fortzuentwickeln.

Es gibt also zwei große Fehler: erstens, das Diktat unserer Seele nicht zu respektieren und ihm nicht zu gehorchen, und zweitens, sich gegen die Einheit zu vergehen. Ersteres verlangt, Urteile über andere unbedingt zu vermeiden, denn was für den einen richtig ist, ist für den anderen falsch. Ein Kaufmann, dessen Arbeit darin besteht, ein großes Geschäft aufzubauen und dies nicht nur zu seinem eigenen Nutzen, sondern für alle, die bei ihm angestellt sind, lernt dadurch, Effizienz und Kontrolle und die damit einhergehenden Tugenden zu entwickeln; ein solcher Mann muß notwendigerweise andere Qualitäten in sich ausbilden als eine Krankenschwester, die ihr Leben in der Für-

sorge für Kranke aufopfert. Und doch erwerben beide, sofern sie dem Diktat ihrer Seele gehorchen, jene Qualitäten, die für ihre Evolution notwendig sind. Worauf es ankommt, ist, den Befehlen unserer Seele, unseres höheren Selbst, zu gehorchen; dies lernen wir durch Gewissen, Instinkt und Intuition.

Wir sehen, daß Krankheit aufgrund dieser wesenhaften Prinzipien sowohl vermeidbar wie heilbar ist und daß die Arbeit spiritueller Heiler und Ärzte darin besteht, dem Leidenden außer der Gabe materieller Medizin Einsicht in seinen falschen Lebenswandel zu vermitteln und in die Art und Weise, wie diese Fehler beseitigt werden können, um ihn so zu Gesundheit und Freude zurückzuführen.

3

Was wir als Krankheit bezeichnen, ist das Endstadium einer viel tieferen Störung. Es liegt deswegen auf der Hand, daß man nur dann vollständigen Erfolg bei der Behandlung haben kann, wenn man sich nicht nur mit dem Endergebnis befaßt, sondern mit den eigentlichen Ursachen. Es gibt einen Grundfehler des Menschen, nämlich gegen die Einheit zu handeln; das entspringt der Eigenliebe. Wir können auch sagen, daß es ein Hauptübel gibt, nämlich Krankheit oder körperliches Leiden. Und so wie das Handeln gegen die Einheit in verschiedene Typen unterteilt werden kann, so kann auch Krankheit – das Ergebnis dieser Handlungen – in Hauptgruppen entsprechend ihrer Ursachen unterteilt werden. In der Art der Krankheit findet man nützliche Hinweise darauf, welche Art von Vergehen gegen das göttliche Gesetz der Liebe und Einheit ihr zugrunde liegt.

Wenn wir in unserem Wesen genügend Liebe zu allem und jedem haben, dann können wir keinen Schaden zufügen, denn diese Liebe würde unserer Hand bei jeder Handlung und unse-

rem Geist bei jeder Idee, die einem anderen schaden könnte, Einhalt gebieten. Aber wir haben diesen Zustand der Vollkommenheit noch nicht erreicht; hätten wir das, so gäbe es keine Notwendigkeit für unsere Existenz auf dieser Erde. Wir alle streben nach diesem Zustand, und jene von uns, die an Seele oder Körper leiden, werden gerade durch dieses Leiden zu dem idealen Ziel geführt. Wenn wir es nur richtig deuten, dann werden wir unsere Schritte nicht nur in Richtung auf das Ziel beschleunigen, sondern uns auch vor Krankheit und Kummer bewahren. Sobald die Lektion verstanden und der Fehler beseitigt ist, bedarf es keiner Korrektur mehr. Halten wir im Gedächtnis, daß Leiden als solches wohlthätig ist, denn es ist ein Signal dafür, daß wir den falschen Weg beschreiten, und beschleunigt unsere Evolution zu ihrer herrlichen Vollendung.

Die primären Krankheiten des Menschen sind Fehler wie Stolz, Grausamkeit, Haß, Selbstliebe, Unwissenheit, Labilität und Gier. Betrachtet man diese Fehler, so wird man feststellen, daß sie der Einheit entgegenstehen. Nachdem wir eine Entwicklungsstufe erreicht haben, auf der wir sie als falsch erkennen, ist es das Fortführen und Beharren auf solchen Fehlern, was im Körper die schlimmen Folgen herbeiführt, die wir Krankheit nennen.

Stolz beruht auf einem Mangel an Einsicht in die Kleinheit der Persönlichkeit und ihre vollständige Abhängigkeit von der Seele und in die Tatsache, daß alle Erfolge, die die Persönlichkeit vielleicht haben mag, nicht ihr Verdienst sind, sondern Segnungen, die ihr vom göttlichen Selbst zukommen; zweitens beruht er auf einem Verlust des Sinns für Proportion, der uns die eigene Geringsfügigkeit inmitten des Schöpfungsplanes erkennen ließe. Da Stolz sich immer weigert, sich in Demut und Ergebung dem Willen Gottes zu beugen, verübt er Handlungen, die diesem Willen entgegenstehn.

Grausamkeit ist eine Leugnung der allumfassenden Einheit und die Unfähigkeit zu begreifen, daß jede Handlung, die einem anderen schadet, zum Ganzen in Widerspruch steht und folglich