



Steter Tropfen

Jeder kennt sie und doch ist es in den letzten Jahren stiller um sie geworden. Aber jetzt erleben die **Bach-Blüten** eine Renaissance. Davon ist die Autorin und Therapeutin Katarina Michel überzeugt. Im Gespräch mit uns verrät sie warum.

Seit vielen Jahren arbeitet Katarina Michel in Konstanz in ihrer eigenen Praxis mit den Bach-Blüten und hat in dieser Zeit reichlich Erfahrungen mit ihren Patienten gemacht. In unserem Gespräch verrät sie, wie man die Blüten-Essenzen am besten einsetzt.

bewusster leben: Es gibt inzwischen viele neue Möglichkeiten und Methoden, die einem helfen können, in geistige und körperliche Balance zu kommen. Worauf baut da Ihre Überzeugung, dass die Bach-Blüten eine Art Comeback in der sanften Medizin erleben?

Michel: Es ist wunderbar, aus allem, was es gibt, das Beste für sich wählen zu können. Meine Überzeugung ist aber, dass die Bach-Blüten schon seit mehre-

ren Jahrzehnten ihre Wirkung bewiesen haben. Sie greifen ausschließlich in unsere emotionale Ebene ein und wie wir wissen: Jeder Mensch wird ständig von Emotionen begleitet. Forschungen belegen inzwischen nämlich, dass es für unsere Gesundheit nicht nebensächlich ist, wie wir uns fühlen und wie wir über uns und unsere Umwelt denken. Also: Alles liegt in uns – auch die Verantwortung für unser Wohlbefinden und Glück. Und deshalb bin ich davon überzeugt: Jeder Mensch kann sich mit Bach-Blüten selbst helfen, um Herr über die eigenen Emotionen und Gemütszustände zu werden. Bach-Blüten sind natürlich und einfach – genau das, was wir im 21. Jahrhundert brauchen. Jeder kann ohne große Vorkenntnisse von diesen Essenzen profitieren.

bl: Gut, aber wie wirkt sich all das, was Sie gesagt haben, im praktischen Leben aus? Gehe ich zum Therapeuten oder setze ich das Antibiotikum ab? Glaube ich, dass mir geholfen wird, oder was mache ich? Warum soll ich gerade auf Bach-Blüten setzen?

Michel: Auf ein und dieselbe Krankheit reagiert jeder Mensch anders. Und das ist der Knackpunkt. Bei der klassischen, normalen Grippe wird der Eine nervös, weil er nicht zu Hause bleiben und so schnell wie möglich zurück an die Arbeit gehen will. Der Andere fühlt sich niedergeschlagen, weil er seine Kopfschmerzen nicht ertragen kann. Ein Dritter kann z. B. Resignation empfinden. Zu einer Krankheit kommen immer unterschiedliche und individuelle Emotionen dazu. Man braucht die vorgeschrie-

benen Medikamente nicht abzusetzen. Es sind vor allem die eigenen Emotionen, die einen Einfluss auf unser Befinden und somit auch auf den Heilungsprozess haben. Wenn ich meine Emotionen beherrsche (ich meine „beherrsche“, nicht „kontrolliere“ oder „unterdrücke“), kann ich ganz anders mit der Situation umgehen. Dann bin ich Herr über meine Situation, und d. h. die Situation beherrscht nicht mich. So lebe ich bewusst. Man braucht nur die eigenen Emotionen und Reaktionen auf eine Situation zu beobachten, die Emotionen zu benennen und dann die entsprechende Blüten-Essenz zu sich zu nehmen.

bl: Können Sie kurz das Bach-Blüten-System beschreiben?

Michel: Dr. Edward Bach war ein klassischer Arzt. Er erkannte schon früh in seiner Praxis, dass hinter allen körperlichen Erscheinungen etwas Tieferes, Vielschichtigeres steht. Er war überzeugt, dass die Krankheit des Körpers nichts anderes ist als das Ergebnis einer Disharmonie zwischen Seele und Gemüt. Er wollte die Menschen von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um ihnen eine Chance zu geben, ihr wahres seelisches Potenzial zu leben. Aufgrund seiner Sensitivität und seines nahezu unfassbaren Wissens über das menschliche Wesen wählte er die Pflanzen aus, die auf energetischer Ebene auf ideale Weise den menschlichen Emotionen und Stimmungen entsprachen. Deren Schwingungen übten auf die vorhandenen negativen menschlichen Gemütszustände eine derart positive Wirkung aus, dass die Negativität korrigiert werden konnte. Die positiven Aspekte traten dadurch in den Vordergrund. Das Licht der Seele konnte wieder die Schatten der Persönlichkeit durchstrahlen. So entdeckte er 38 negative emotionale Zustände. Jedem Zustand hat Dr. Bach eine Pflanze zugeordnet, die hilft, die entsprechende Negativität umzuwan-

deln. Bis heute besteht das System aus 38 von ihm ausgewählten Blüten-Essenzen. Besonders berühmt sind die Notfall- bzw. Anti-Stresstropfen *Rescue Remedy*, deren Rezeptur direkt von Dr. Bach kommt. Wenn man dagegen permanent unter allzu großer Wut oder Aggressivität leidet, empfiehlt es sich, *Holly* (Stechpalme) zu nehmen. Bei Überforderung bei der Arbeit kann *Elm*



Katarina Michel

(Ulme) helfen. Wir können aber auch von mehreren Emotionen auf einmal überwältigt sein, und deshalb können wir bis zu sieben verschiedene Essenzen kombinieren. Die Essenzen wirken schnell, sind unschädlich und geeignet für jedes Alter.

bl: Wo kann man die Essenzen überall einsetzen?

Michel: Eigentlich überall. Von Geburt an bis zur Hochzeit, von der ersten Partnerschaftskrise bis zum Älterwerden. Eine Klientin hat mir einmal gesagt: „Zum ersten Mal habe ich Bach-Blüten in der Pubertät von meiner Mama bekommen. Jetzt bin ich im Klimakterium und ich brauche sie wieder.“ Die Essenzen begleiten uns jeden Tag, weil uns jeder Tag vor neue Herausforderungen stellt, Herausforderungen, bei denen wir unseren Charakter, unser seelisches Potenzial zeigen müssen. Manchmal geht es leicht, manchmal schwer. Manchmal ist Freude da – und das ist wunderbar. Manchmal sind wir traurig oder auch müde. Oder wir sind unserer Situation oder Arbeit gegenüber gleichgültig, ohne Interesse. Die Bach-Blüten helfen auf eine ganz einfache Weise, mit all diesen Emotionen richtig und gesund umgehen zu können.

bl: Benutzen Sie selbst eigentlich die Essenzen auch? Jeden Tag?

Michel: Ich arbeite schon fast 20 Jahre mit den Essenzen. Am Anfang nur privat, im Familienkreis, meine Söhne sind praktisch mit den Essenzen aufgewachsen. Mit der Zeit sind die Bach-Blüten zu meiner Berufung geworden. Je länger ich sie kannte, desto mehr hat mich ihre Einfachheit und Wirkung fasziniert.

Auf ein und dieselbe Krankheit reagiert jeder Mensch anders. Und das ist der Knackpunkt.

Und natürlich benutze ich sie auch selbst, wenn es nötig ist, jeden Tag. Ich bin oft ungeduldig und möchte alles immer ganz schnell erledigen, dabei hilft mir beim „Runterfahren“ *Impatiens*. Wenn ich an einem neuen Buch-Projekt arbeite und für den Alltag „abwesend“ bin, hilft mir *Cerato*, damit ich den normalen Alltag wieder wahrnehme und im Hier und Jetzt bleibe.

DIE 8 WICHTIGSTEN BACH-BLÜTEN

Elm: bei Überforderung
Impatiens: bei Ungeduld
Larch: bei einem Mangel an Selbstvertrauen
Mimulus: bei Angstzuständen
Olive: bei Müdigkeit und physischer Erschöpfung
Star of Bethlehem: bei Schockzuständen und Traumata
Walnut: psychischer Schutz bei Veränderungen
White Chestnut: für klares Denken und Konzentration

BUCHTIPP

Katarina Michel
Top 10 Bach-Blüten
 Koha Verlag, € 9,90

