

Zuversicht, Vertrauen und Liebesfähigkeit, zu entwickeln und unsere Schwächen, wie Intoleranz, Ungeduld und Hochmut, zu überwinden. Dann haben wir die Fähigkeit, auch bei äußeren Widerständen unseren im Lebensplan vorgesehenen Weg zu gehen. Als Folge spüren wir nach Bachs Auffassung innere Harmonie, Freude und Glück und können so eine tiefe Weisheit entwickeln. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir mit anderen Menschen liebevoll und tolerant umgehen können, ohne die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Kenntnis von seinem Lebensplan erhält nach Bachs Überzeugung jeder Mensch durch seine innere Stimme, die man auch Intuition nennt. Sie kann uns »beraten« und sagen, was gut oder schlecht für uns ist beziehungsweise wie wir uns entscheiden sollen, um auf unserem Weg zu bleiben.

GU-ERFOLGSTIPP IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Ängste, Kummer oder Überforderungsgefühle schwächen unser Immunsystem. Bach-Blüten helfen, diese negativen Gemütszustände zu lindern und verbessern so unsere Abwehrkräfte. Zusätzlich sollten Sie zu Beginn einer Erkältung Ihr Immunsystem mit Vitamin C stärken sowie mit pflanzlichen Präparaten, die Echinacin oder Eleutherococcus enthalten.

Bachs Therapieansatz

Jede Abweichung vom Lebensplan, sei es durch Ignorieren der inneren Stimme oder durch äußeren Druck, führt zu Konflikten zwischen dem »höheren Selbst« und der »irdischen Persönlichkeit«. Die Folgen sind Disharmonien zwischen beiden, die zu

Veränderungen im psychischen Bereich des Menschen führen. Dadurch entstehen nach Bach die negativen Gemütsverstimnungen wie Ängste, Unsicherheit und Aggressivität, aber auch Trauer und Verzweiflung. Diese negativen Gemütszustände waren für ihn die eigentlichen Ursachen von körperlichen Erkrankungen. So führen zum Beispiel ständige Angstgefühle zu inneren Verspannungen und Verkrampfungen und stören damit die Durchblutung sowie den normalen Ablauf der Organfunktionen. Daraus können dann eines Tages Magengeschwüre oder andere Verdauungsbeschwerden entstehen. Diese Auffassung sowie seine Beobachtungen an Patienten führten Bach zur Abkehr von der damals praktizierten Medizin, die nach seiner Überzeugung das wahre Wesen der Krankheit nicht erkannte

und sich deshalb auf die Behandlung von körperlichen Beschwerden konzentrierte. Dabei wurden nur die Symptome, nicht aber die Ursachen einer Krankheit behandelt. Heute ist der Zusammenhang zwischen psychischem Befinden und körperlichen Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt und dient als Grundlage in der psychosomatischen Medizin. Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, denen es gut geht und die fröhlich sind, das Immunsystem besser funktioniert als bei ängstlichen und depressiven Menschen. Sie haben selbst vielleicht auch schon beobachten können, dass Sie in Stresssituationen leichter krank werden als in Phasen, in denen Sie glücklich und zufrieden sind.

Die von Bach entwickelte Therapie hat ihre besondere Bedeutung darin, dass sie uns nicht nur in seelischen Notsituationen hilft,

sondern auch unsere persönliche Weiterentwicklung unterstützt – durch Arbeit an unseren Charaktereigenschaften. Damit können wir Vorsorge treffen gegen körperliche Erkrankungen. Aber auch wenn ein Mensch schon an akuten oder chronischen körperlichen Erkrankungen leidet, kann die Bach-Blüten-Therapie unterstützend eingreifen. Wenn es nämlich dem Patienten gelingt, durch Überwindung seiner negativen Gemütszustände seine psychische Situation zu verbessern, dann wird der Erkrankung quasi die »Nahrung« entzogen. Es gibt Fälle, in denen als Folge der seelischen Gesundung des Menschen seine körperlichen Symptome völlig ausheilen – vorausgesetzt, es handelt sich nur um funktionelle Störungen ohne Veränderungen in den Organen oder Geweben, wie beispielsweise bei Krebs, Arthrose oder Leberzirrhose. In diesen