

Interview mit der Therapeutin und Bachblüten-Expertin Anna Elisabeth Röcker

Bachblüten: „Jeder wird die passende Blüte für sich finden!“



© Catherina Hess

„Wir Menschen leben in Verbindung mit der Natur. Selbst wer sich keine Gedanken über heilende Schwingungen macht, kann spüren, wie sich das Wohlbefinden im Wald oder im Garten, umgeben von Licht und Pflanzen, verbessert. Die Bachblüten tragen eine besondere Form der Heilkraft in sich. Sie wirken gleichermaßen auf Körper, Seele und Geist und können uns in allen Lebenssituationen unterstützen. Dabei war es der Wunsch von Edward Bach, dass jeder Mensch am besten selbst die richtigen Blüten für sich herausfindet.“ Die Heilpraktikerin Anna Elisabeth Röcker – Autorin des Kompakt-Ratgebers „Heilen mit Bachblüten“, der jetzt in überarbeiteter und erweiterter Neuauflage erscheint – beschreibt im Interview die Anwendung und Wirkweise der sanften Bachblüten-Therapie und erklärt die besondere Herangehensweise ihres Begründers Dr. Edward Bach.

Die Einsicht Dr. Edward Bachs, dass der Entstehung von körperlichen Krankheiten in den meisten Fällen seelisch-emotionale Belastungen vorausgehen, ist aktueller denn je. Wie ist er zu dieser Erkenntnis gelangt?

Anna Röcker: Diese Erkenntnis kam aus seiner persönlichen Erfahrung, vor allem aus seiner Tätigkeit als Arzt sowohl in eigener Praxis als auch in einem Londoner Krankenhaus. Darüber hinaus konnte er sich auf die Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde der Menschheit stützen, die immer von dieser Ganzheit von Körper und Seele ausgeht.

Nachdem die Erstauflage ausverkauft ist, erscheint der beliebte und in einschlägigen Portalen hoch bewertete Kompakt-Ratgeber in einer überarbeiteten und erweiterten Neuauflage. Was ist neu in „Heilen mit Bachblüten“?

Anna Röcker: Es gibt zwei neue Kapitel, die mir – gerade aufgrund der aktuellen Situation – besonders am Herzen liegen: In einem Kapitel habe ich zur Stärkung des Immunsystems fünf Blütenmischungen vorgeschlagen, die man prophylaktisch und auch begleitend einsetzen kann. Ein weiteres neues Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema „Die richtige Blüte bei körperlichen Erkrankungen“. Hier beschreibe ich kurz die verschiedenen Organsysteme erläutere beispielhafte Beschwerdebilder, von Allergien bis zu Problemen im Nieren-Blasen-Bereich. Zu jedem dieser Themen gibt es Vorschläge für Blütenessenzen, die dafür infrage kommen und sich in der Praxis bewährt haben. Besonders schön finde ich die Abbildungen der Blüten in dieser Neuauflage. Es hat mir große Freude gemacht, die Blütenporträts durch spezielle Heilmeditationen zu ergänzen.

Es heißt, dass die Bachblüten über besondere Schwingungen verfügen und diese an den Menschen weitergeben. Wie hat man sich die Wirkungsweise der einzelnen Blüten dabei vorzustellen?

Anna Röcker: Denken Sie an einen Spaziergang im Wald oder an einen Sommernachmittag im Garten. Sie müssen gar nichts wissen über Schwingungen, um sagen zu können, dass sich hier Ihr Wohlbefinden spürbar verbessert. Wir Menschen leben in einer direkten Verbindung zur Natur und spüren ihre Kräfte. Edward Bach hat diese Kräfte von Pflanzen, vor allem in den Blüten, als feine Schwingungen differenzierter wahrgenommen als die meisten Menschen. Dabei hat er die

ganz spezielle Wirkung einer Blüte gespürt und wahrgenommen, in welchem Gemütszustand dem Menschen beispielsweise die Olive oder die Kastanie besonders guttut. Diese Kräfte hat er in Form seiner Blütenessenzen für uns nutzbar gemacht.

Angesichts der Vielzahl chronischer Krankheiten, denen wir trotz der Fortschritte der modernen Medizin immer noch hilflos gegenüberstehen, ist Dr. Bachs Lehre Ihrer Auffassung nach aktueller denn je. Wie können die Bachblüten zur Behandlung gegenwärtiger Erkrankungen beitragen?

Anna Röcker: Eine Bestätigung der Ideen von Edward Bach bekommen wir heute durch die Erkenntnisse der modernen Psychoneuroimmunologie. Diese noch junge Medizinwissenschaft beschäftigt sich mit der Verbindung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem. Von dieser Seite wird immer wieder darauf hingewiesen, dass wir Krankheit ganzheitlich verstehen müssen. Dabei spielt die Psyche sowohl bei der Entstehung von Krankheit als auch im Heilungsprozess eine sehr große Rolle. Dazu gibt es inzwischen unzählige Veröffentlichungen von namhaften Medizinerinnen und Medizinern weltweit. Ich halte deshalb Edward Bach nach wie vor für visionär mit seiner Idee, mithilfe der Heilkräfte aus der Natur die Psyche zu stärken, ganz gleich ob zur Vorbeugung von Krankheit oder begleitend zu jeder anderen Art der Therapie. Eine besondere Bedeutung hat für mich dabei auch die Eigenverantwortung: Gerade heute spricht man im Zusammenhang mit Resilienz (also der Widerstandsfähigkeit bzw. der Fähigkeit zur Erholung nach einer Belastungssituation) von Begriffen wie Selbstmächtigkeit oder Selbstwirksamkeit. Gerade um die Stärkung dieser Qualitäten ging es Dr. Bach – und diese Qualitäten sind aus meiner Sicht heute gefragter denn je.

Die Auswahl der richtigen Blüte richtet sich nach dem jeweiligen Gemütszustand bzw. dem entsprechenden Krankheitsbild. Kann man dieses selbst bestimmen, oder braucht man dafür Experten?

Anna Röcker: Meine Empfehlung ist immer, sich selbst mit den Bachblüten zu beschäftigen, zumal Edward Bachs wichtigstes Buch ja den Titel trug: „Heile dich selbst“. Wenn es allerdings um tiefer sitzende Probleme geht, um Krankheiten, die sich bereits seelisch oder körperlich manifestiert haben, ist das Gespräch mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten nicht nur hilfreich, sondern manchmal unbedingt notwendig, um die richtigen Blüten zu finden.

Birgt die Anwendung der Bachblüten auch gesundheitliche Risiken? Was passiert, wenn man die „falsche“ Blüte oder Dosierung wählt?

Anna Röcker: Gesundheitliche Risiken sind bisher nicht bekannt. Ich stelle allerdings manchmal in meiner Praxis fest, dass – ähnlich wie bei der Homöopathie – ein Gemütszustand zunächst verstärkt erscheint oder sich in einer differenzierten Form zeigt, die dann zur dahinterliegenden Blüte führt. Grundsätzlich kann man sagen, dass man keine „falsche“ Blüte wählen kann.

Bei welchen Beschwerden und in welchen Lebenssituationen hat sich die Bachblütentherapie besonders bewährt?

Anna Röcker: Am einfachsten ist es, wenn man die Blütenessenzen bei vorübergehenden seelischen Gemütszuständen einsetzt, zum Beispiel bei Angst vor einer Prüfung, bei Erschöpfung nach einer Krankheit oder nach einer besonderen beruflichen Anforderung. In diesen Fällen kann man meist eine schnelle Veränderung wahrnehmen. Besonders bewährt haben sich die Notfalltropfen. Hier bekomme ich sehr, sehr viele Rückmeldungen von Menschen, die mir

berichten, wie hilfreich diese Blütenmischung für sie war (vor einer Operation, im Schock, bei einer negativen Nachricht usw.). Mehr Geduld braucht man, wenn es sich um körperliche Erkrankungen handelt, bei der die Blüten meist begleitend eingesetzt werden.

Worauf sollte man achten, wenn man sich mit Bachblüten beschäftigt und sich zum Beispiel eine persönliche Hausapotheke zusammenstellen will?

Anna Röcker: Man sollte sich etwas Zeit nehmen und alle Beschreibungen genau durchlesen. Auf einer Liste sollte man die Blüten vermerken, die man spontan als passend empfunden hat. Diese Blüten kann man dann nochmal eingrenzen, etwa auf drei Blüten, die fast in jeder Lebenssituation zu einem passen. Wenn man beispielsweise erkennt, dass man sich grundsätzlich schwertut mit Abgrenzung, dann wird die entsprechende Blüte „Centauray“ zu einer Art Grundblüte. Das heißt, wenn man das Gefühl hat, eine Erkältung zu bekommen, ist sie die Blüte der Wahl – es geht ja auch hier um Abgrenzung, in diesem Fall gegenüber eindringenden Erregern.

Die Bachblüentherapie hilft nicht nur in akuten Situationen, sondern auch vorbeugend zur Stärkung des Immunsystems. Konnten Sie feststellen, ob sich die Bachblüten auch für die Bewältigung von Viruserkrankungen und Infektionen eignen?

Anna Röcker: Ja, ich habe hier sehr gute Erfahrungen gemacht. Ich konnte und kann viele Menschen begleiten, sowohl wenn es um die allgemeine Stärkung des Immunsystems geht als auch um den Umgang mit Ängsten und hoher Stressbelastung, entstanden durch die Konfrontation mit dem Coronavirus. In einigen Fällen habe ich meine Patienten auch per Zoom oder per Telefon während einer COVID-Erkrankung begleitet und sie im Genesungsprozess mit Bachblüten unterstützt.

Bachblüten lassen sich ja nicht nur vorbeugend, sondern auch begleitend bei anderen Therapien einsetzen. Welche sind dies und woran zeigt sich der medizinische Erfolg?

Anna Röcker: Der Erfolg zeigt sich oft in einem anderen Umgang mit der Krankheit, in mehr Gelassenheit, Vertrauen und Durchhaltevermögen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte gestärkt, und der Heilungsprozess wird beschleunigt. Nach Operationen hat sich der Einsatz von Bachblüten ebenfalls in diesem Sinne bewährt. Kleinere körperliche Beschwerden können manchmal mit der Hilfe von Bachblüten behoben werden, etwa nervöse Magenbeschwerden oder Schlafstörungen.



Anna Röcker

Heilen mit Bachblüten. Kompakt-Ratgeber

Auswahl, Dosierung und Anwendung

Hilfe bei körperlichen und seelischen Beschwerden

Bewährte Blüten zur Stärkung des Immunsystems

Mankau Verlag, 2. überarb. und erweiterte Auflage 2022

Klappenbroschur, farbig, 11,5 x 16,5 cm, 158 S.

ISBN 978-3-86374-661-2

12,00 Euro | 12,40 Euro

Anna Elisabeth Röcker ist Heilpraktikerin und Musiktherapeutin (GIM) und studierte Analytische Psychologie am C. G. Jung Institut Zürich. Sie arbeitet in eigener Praxis für Therapie und Inner Coaching in München und bietet außerdem Seminare und Fortbildungen zu Themen wie Schulung der eigenen Intuition, Musik als Weg zum Selbst, Yoga Nidra usw. an. Die Bachblüten-Therapie bezieht sie seit Anbeginn in ihre Arbeit sowie in ihre Seminare ein. Ihre Erfahrungen am Bach Centre in Sotwell/England verarbeitete sie in mehreren ihrer Bücher. Von ihr im Mankau Verlag erschienen ist auch das gleichnamige Kartenset „Heilen mit Bachblüten“ (zusammen mit Raffaella Sirtoli).

www.annaroecker.de

Der **Mankau Verlag** hat seinen Sitz im oberbayerischen Murnau am Staffelsee. Die Themen der Bücher, Audio-CDs, Kartensets und DVDs sind Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe. „In vielen unserer Publikationen, die sich stets an interessierte Laien wenden, steht die Hilfe zur Selbsthilfe an oberster Stelle“, so der Verleger Raphael Mankau.

www.mankau-verlag.de