

24 Tröpfchen und ihre Wirkung

Bachblüten Zwei Drittel Wasser, ein Drittel Alkohol, 24 Tröpfchen: Das ist in einem Bachblütenfläschchen drin. Aber ist das auch schon das ganze Geheimnis? Unser Autor hat einen Selbstversuch gestartet.

Bilder von Blumenblüten, ausgebreitet auf einem Bett, blicken mir in vielen Farben und Formen entgegen. Ich versuche, rasch und ohne lange zu überlegen, jene Bilder herauszupicken, die mir sofort auffallen. «Sie wählen jene Blüten aus, die zu Ihnen passen», ist Brigitte Gräub überzeugt, diplomierte Bachblütenberaterin aus Walperswil. «Falls Sie auf Ihr Bauchgefühl vertrauen und Sie den Verstand nicht dazwischenfunken lassen.» Fünf Karten mit Blütenbildern reiche ich ihr; sie wirft einen Blick darauf, schmunzelt und sagt: «Drei davon habe ich mir bereits notiert.»

Nun wählt sie vier zusätzliche Karten. «Dabei lasse ich mich davon leiten, wie ich Sie im Gespräch bislang wahrgenommen habe: Ihre Stimme, Ihre Art zu reden und sich zu bewegen. Dazu kommt das Wissen über die Wirkung der Blüten ins Spiel, das ich auf Ihre Anliegen anwende.»

Anders als eine Tablette

Was mir auf dem Herzen liegt, habe ich zuvor geschildert: Über längere Zeit plagten mich Schmerzen in Knie- und Fussgelenken; diese sind verschwunden, bis auf das linke Knie. Beuge ich es zur Seite und ziehe die Ferse zum Oberschenkel, verursacht dies einen leichten Schmerz. Brigitte Gräub stellt ein paar Fragen zu meiner Lebenssituation. Ich erzähle ihr, dass ich kurz hintereinander meine Eltern verloren habe und dadurch in eine Krise geschlittert bin, in der ich mir Fragen zu den Prioritäten in meinem Leben stellte. «Schmerzt es im Knie, erschwert dies das Weitergehen», sagt die Bachblüten-Frau, «oft bilden sich Lebensthemen im Körper ab, als Unwohlsein, als Schmerz.» Sie warnt mich vor zu grossen Erwartungen: «Die Bachblütenessenzen wirken nicht wie eine Tablette, die meist relativ rasch ein Symptom eindämmt. Sie kurbeln vielmehr die Selbstheilungskräfte an, den inneren Heiler. Die Heilung geht auch übers Bewusstsein: Versteht man, warum man Schmerzen hat, ist das die halbe Miete.»

Es kann nie zu viel sein

Nun bin ich neugierig zu erfahren, was die acht ausgewählten Blüten bedeuten. Die Namen klingen verheissungsvoll: Trostblüte, Intuitionsbüte, Geburtshelferin (siehe Infobox). Bachblüten-Beraterin Brigitte Gräub will auf Nummer sicher gehen – und zupft ein kleines Pendel aus einem gestrickten Etui. «Damit stelle ich sicher, dass nur jene Essenzen beigemischt werden, die Sie momentan brauchen.» Mit Blick aufs Pendel sagt sie: «Alles ist Schwingung, das ist die Kernaussage der Quantenphysik. Ihr Körper reagiert via Unterbewusstsein auf die Schwingungen, indem sich der Muskeltonus verändert.» Darum bittet sie mich, eine Karte nach der anderen in die linke Hand zu nehmen und meine rechte in ihre linke Hand zu legen; so werde die Schwingung der Blüte via Karte und Hand auf ihren Körper und somit auf das Pendel übertragen, erklärt sie.

Das Pendel reagiert, indem es im Uhrzeigersinn zu kreisen beginnt, was gemäss Brigitte Gräub bedeutet: Die Blüten passen – bis auf eine Ausnahme: Das Tausendgüldenkraut scheint ich nicht zu benötigen. Es hilft Menschen, denen es sehr schwerfällt, Nein zu sagen. Und wirklich ist es so, dass ich durchaus ein Nein über die



Die Mischung macht es – und Brigitte Gräub macht die Mischung. In Walperswil beschäftigt sie sich mit Energie- und Bewusstseinsarbeit – und mit Bachblüten, hier auf dem Plakat im Hintergrund abgebildet. Peter Samuel Jaggi

Lippen bringe, wenn es nötig ist. Jetzt der grosse Moment: Die Mischung wird gebraut. Brigitte Gräub nimmt ein braunes 30-Milliliter-Fläschchen, das zu einem Drittel mit Alkohol und zu zwei Dritteln mit Wasser gefüllt ist und träufelt nun je drei Tröpfchen der ausgewählten Blüten hinein: 24 Tröpfchen Essenz. Am Morgen, Mittag, Nachmittag und Abend je vier Tröpfchen, das ist die tägliche Mindestdosis. «Eine Überdosis gibt es nicht. Tröpfeln Sie diese Menge mit der Pipette so oft auf Ihre Zunge, wie es Ihrem Bedürfnis entspricht.» Dann drückt sie mir das braune Fläsch-

chen in die Hand und sagt mir, ich solle mich wieder melden, wenn ich das Gefühl hätte, der Zeitpunkt sei gekommen.

Schmerzen beim Herzen

Verstohlen teste ich schon im Zug nach Hause die Essenz. Sie schmeckt erfrischend. Weil ich den Geschmack mag, wird es in den nächsten 14 Tagen zu meinem neuen Ritual, mir diese Erfrischung zu gönnen. So werde ich in den nächsten zehn Tagen zu einem eifrigen Bachblütenkonsument, weit über der Mindestdosis.

Ich versuche, möglichst offen zu sein und neutral zu beobach-

ten. An den ersten zwei Tagen bin ich abends ziemlich müde und der Start in den neuen Tag ist harzig. Zudem spüre ich Schmerzen bei meinem Herzen. Jeden Morgen erinnere ich mich an meine Träume, was sonst nur ab und zu der Fall ist. Ein bunter Traum-Mix: Einmal fliege ich in einem Postauto und freue mich enorm über ein Wiedersehen mit jemandem aus einem früheren Lebensabschnitt. Dann wieder fühle ich mich gehetzt, weil Unterlagen plötzlich verschwinden, weil ich Tests absolvieren muss, denen ich mich nicht gewachsen fühle und weil ich einen imaginären Stun-

terentwicklung zu arbeiten. Oft wird diese Form der Therapie ergänzend zu anderen Behandlungsmethoden angeboten, manchmal mit einem begleitenden Gespräch. Diese Therapieform kann den Heilungsprozess nach einer Behandlung unterstützen, zum Beispiel nach einer Operation. mf

Ergänzende Behandlungsmethode

Der englische Arzt und Forscher Edward Bach (1886–1936) entdeckte und entwickelte eine natürliche Heilmethode mit 38 Blütenessenzen: die Bachblüten-therapie.

Diese Mutteressenzen werden gewonnen, indem die Blüten um den Mittag drei bis vier Stunden in

Quellwasser an die Sonne gelegt werden. Das Wasser nimmt die feinstoffliche Energie der Blüten auf und wird so zur Urinktur.

Mit der Bachblüten-therapie sollen negative Gefühle und Stimmungen gelindert werden; sie soll aber auch ermöglichen, über längere Zeit an der persönlichen Wei-

Trost, Tapferkeit, Lockerheit

Die acht ausgewählten Blüten (siehe Haupttext) und ihre Wirkung gemäss Bachblüten-Philosophie:

- **Bleiwurz** (Cerato, Intuitionsbüte) hilft, mehr nach dem Bauchgefühl zu handeln, also auf den ersten Impuls zu hören.
- **Weisse Kastanie** (White Chestnut, Gedankenblüte) soll den Grübler lahmlegen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.
- **Doldiger Milchstern** (Star of Bethlehem, Trostblüte) heilt seelische Wunden, die erschütternde Ereignisse hinterlassen. Gefleckte Gauklerblume (Mimulus, Tapferkeitsblüte) wird oft gewählt. Sie nimmt sich Ängsten an.
- **Waldrebe, Niele** (Clematis, Realitätsblüte). Sie unterstützt dabei, nicht in der Traum- und Wunschwelt zu leben, sondern mit beiden Beinen im Leben zu stehen.
- **Quellwasser** (Rock Water, Flexibilitätblüte) schenkt Lockerheit und tut Menschen gut, die übermässig pflichtbewusst oder pedantisch sind.
- **Zitterpappel** (Aspen, Ahnungsblüte) hilft sensiblen, dünnhäutigen Menschen, mit der Vielfalt der Eindrücke und Wahrnehmungen umzugehen.
- **Baumness** (Walnut, Geburtshelferin) unterstützt dabei, den eingeschlagenen Lebensweg vertrauensvoll und unbeirrbar weiterzugehen. mf

denplan nicht kenne, dem ich aber nacheifere – ob die gefleckte Gauklerblüte mir Ängste vorgaukelt, um sie, wie ich hoffe, nach und nach zu besänftigen? Regelmässig träume ich von meiner Mutter, so dass mir der Doldige Milchstern in der Sinn kommt, der ja seelische Wunden heilen soll. Denn die Träume um meine Mutter gestalten sich nach und nach entspannter. Auch im Alltag erlebe ich Ungewohntes: Zweimal sagt mir eine Person, der ich zum ersten Mal und nur kurz begegne, sie finde mich sympathisch.

Schicht um Schicht

Zwei Wochen später schildere ich Bachblütenberaterin Brigitte Gräub meine Erfahrungen und Beobachtungen. Sie ist erstaunt, dass der Inhalt des Fläschchens schon fast leer ist. «In dieser kurzen Zeit», findet sie, «ist recht viel passiert.» Die Schmerzen in der Herzgegend hätten wahrscheinlich mit der Trauer um meine Mutter zu tun. Und auch rund ums Thema Lockerheit sei etwas ins Rollen gekommen, worauf die stressvollen Träume hindeuteten. Dass beim Knie alles beim Alten geblieben ist, erstaunt sie nicht: «Der Heilungsprozess, bei dem Körper und Psyche ineinanderspielen, braucht Zeit.» Sie schlägt vor, mir eine neue Mischung zu kreieren. «Wahrscheinlich benötigen Sie nicht mehr alle Essenzen. Es funktioniert nach dem Zwiebelprinzip: Schicht um Schicht tiefer zum essenziellen Thema – zur Essenz.»

Ein paar Tage später trifft das neue Fläschchen ein, mit drei Essenzen weniger. Die zwei Wochen waren ein vielversprechender Anfang, der Versuch geht weiter – ich bin gespannt. Marcel Friedli

Genfer Software für Gendefizite

Genf So riesig ist das entschlüsselte menschliche Erbgut, dass die Suche nach Krankheitsgenen jener der Suche nach einer Stecknadel im Heuhaufen gleicht. Nun haben Genfer Forscher eine Software entwickelt, die diese Suche vereinfachen soll.

Die Software Variant-Master könne nicht nur einzelne Genmutationen aufspüren, die Erbkrankheiten verursachen, sondern auch Gene, die das Auftreten bestimmter Krebsarten begünstigen, schreibt die Uni Genf in einer Mitteilung. Die Forscher um Federico Santoni von der Universität Genf haben die frei erhältliche Software im Fachjournal «Genome Research» vorgestellt.

Neu daran ist, dass die Software nicht nur eine präzise Analyse in einem Schritt erlaubt, sondern zusätzlich ein Wahrscheinlichkeitsverfahren eingebaut hat. Damit kann das Rechenmodell unter all den tausenden Genvarianten jene hervorheben, die am wahrscheinlichsten mit der Krankheit zu tun haben.

Aus hunderten von Genproben konnten die Genfer zum Beispiel die Mutationen für eine familiäre Form schwerer geistiger Behinderung, für Schizophrenie und für eine vererbte Störung der Flimmerhärchen in den Atemorganen identifizieren. Nach dem gleichen Prinzip konnten auch Mutationen in Krebszellen eines Darmkrebspatienten aufgespürt werden, die zur Tumorbildung geführt haben.

Die Forscher hoffen, dass sich mit dem Auffinden der verantwortlichen Gene neue therapeutische Möglichkeiten eröffnen. So liessen sich Behandlungen gezielt auf den einzelnen Patienten ausrichten, was die Idee der «personalisierten Medizin» ist. Diese Hoffnung teilen auch die Herausgeber der Zeitschrift «Nature Review Genetics», die Variant-Master in der Rubrik «Research Highlight» hervorgehoben haben. sda

Infoabend zum Thema Fasten

Biel Beim Fasten wird der Organismus entgiftet. Es ist eine der Möglichkeiten, um den Körper auf den Frühling einzustimmen. Die Stadtbibliothek Biel lädt im Rahmen ihres Themenzyklus «Body and Soul» zu einem Informationsanlass ein. Zuerst wird die Vitalstoffexpertin Bernadette Friedli erklären, was zu beachten ist und welche Arten des Fastens es gibt.

Im zweiten Teil kommen die Veranstalter der «Fastenwochen Biel/Bienne und Umgebung» zu Wort. Vom 21. März bis zum 12. April kann jeweils für eine Woche in Gesellschaft gefastet werden. Hermann Schwarzen (Zentrum Christ-König), Elsbeth Caspar (Bruder Klaus) und Bernhard Caspar (ökumenisches Zentrum Pieterlen) stellen die Fastenwochen vor und erzählen von ihren Erfahrungen. mt

Info: Morgen, 19 Uhr, Stadtbibliothek, Dufourstrasse 26, Biel.