

# Blüten, die die Seele trösten

## Die Fünf Wandlungsphasen der TCM in Kombination mit den Bachblüten

Von Heike Friedrich

**I**mmer wenn man sich in der therapeutischen Arbeit mit den fünf Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beschäftigt und sie in andere Therapien mit einbezieht, können sich einem neue Denk- und Heilungsansätze erschließen. Denn den fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser werden entsprechende Emotionen, Jahreszeiten, Farben, Geschmack, menschliche Laute, Sinnesorgane, Gewebe und Gerüche zugeordnet.

Ebenfalls den fünf Wandlungsphasen zugehörig sind die Meridiane (Energieleitbahnen) die im Körper das Qi (Energie) zirkulieren lassen. Treten Imbalancen in den einzelnen Meridianen auf, so zeigt sich dies in körperlichen und emotionalen Störungen. Den körperlichen Beschwerden kann z.B. mit Akupunktur oder Shiatsu begegnet werden, sie normalisieren den Qi-Fluß und der Körper wird in seiner Selbstheilungsphase unterstützt. In Verbindung damit ist es häufig förderlich zur Unterstützung des emotionalen Ungleichgewichtes die Bachblüten mit in die Therapie einzubeziehen. Denn offensichtlich scheint die emotionale Blockierung ursächlich für die körperlichen Beschwerden. Dadurch entstand bei mir die Idee, die 38 Blüten des Dr. Edward Bach den fünf Wandlungsphasen zuzuordnen.

### Die Bachblütentherapie

Wenn wir gesund sind, durchströmt uns die Lebenskraft, bildet eine harmonische Struktur und verlässt uns in Form einer ebenfalls harmonischen Lebensäußerung. Wird sie jedoch darin behindert oder blockiert, dann staut sie sich und wirkt unharmonisch und destruktiv.

Diese Disharmonie oder Imbalance beginnt in unserem Inneren und nimmt schließlich die Form einer körperlichen Krankheit an.

Dr. Edward Bach entwickelte seine Therapie basierend auf der Erkenntnis, dass seelische Störungen auf Dauer den Körper erkranken lassen und fand in 38 Blüten den charakteristischen Seelenausdruck von verschiedenen Menschentypen. Die von ihm entwickelten Heilmittel, die nach einem unkomplizierten Verfahren aus wildgewachsenen Blumen und Baublüten hergestellt werden, unterstützen den negativen Seelenzustand (z.B. Aggression, Ängste, Trauer, Konzentrationsstörungen) und führen den Patienten vom blockierten Zustand in einen transformierten. Nun ist Entwicklung und Wachstum möglich, auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene.

### Der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen

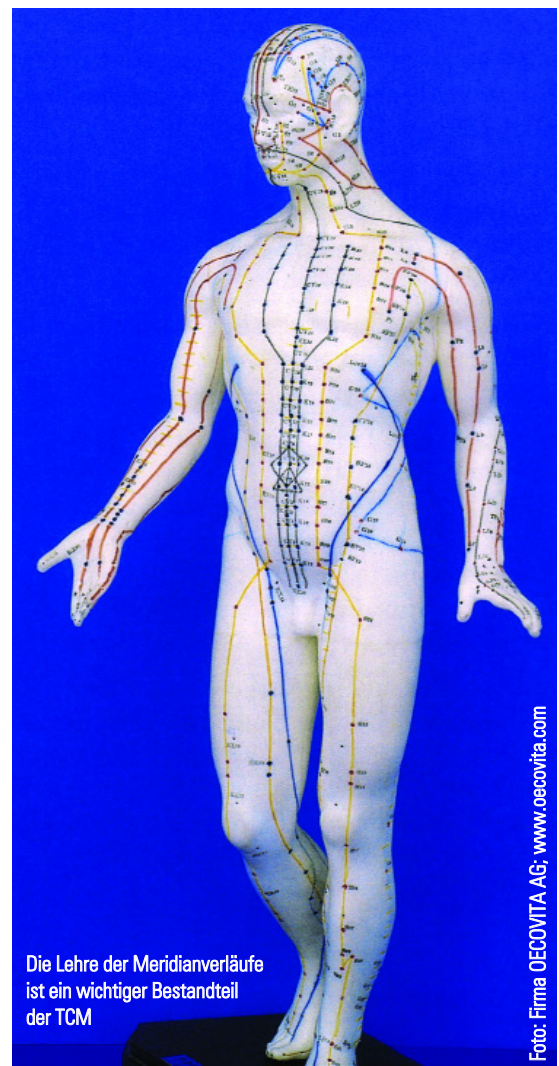
Die fünf Wandlungsphasen existieren nicht isoliert voneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig in vielfältiger, unterschiedlicher Weise. Erst dieses Beziehungsgeflecht, das ein lebendiges, fließendes Gleichgewicht ist, macht den ganzen Menschen aus.

Es ermöglicht einerseits eine relative Stabilität des energetischen Musters und vermag so beispielsweise weitgehende konstante Persönlichkeitszüge zu garantieren. Andererseits ist es die Voraussetzung für lebensnotwendige, fortwährende Veränderungen.

Bei der Beschreibung der fünf Wandlungsphasen stehen die Aspekte der positiven Eigen-

schaften (Balance) den Aspekten im negativen Zustand (Imbalance) gegenüber. Bestimmte Situationen, Erlebnisse und Gefühle können dem Menschen Energie rauben, die eine ständige Imbalance der Energien fördern.

Die körperlichen Symptome oder die körperlichen Problemzonen die der jeweiligen Wandlungsphase zugeordnet werden können, erheben keine Anspruch auf Vollständigkeit. Sie geben allenfalls einen groben Überblick.





Zyklus der Fünf Wandlungsphasen

Es hat sich gezeigt, dass jeder Wandlungsphase zwei oder drei passende Bachblüten zugeordnet werden kann und damit die Regulation der energetischen Imbalancen einleiten und den blockierten Zustand der Lebenskraft des Menschen lösen. Für den Menschen wird somit der Prozess der Veränderung auf körperlicher und seelischer Ebene stärker wahrnehmbar und bietet für ihn die Möglichkeit aktiv damit zu arbeiten.

## Das Wasser-Element

Das Wasser-Element stellt die Ruhe dar, die Ruhe in der die Kraft des Menschen liegt. Das Wasser-Element beherbergt die Basis-Energie (Jing = vorgeburtliche Energie die jedes Individuum mitgegeben bekommt) und ist damit die Grundlage für die energetischen Zustände der anderen Elemente. Die Emotion des Wassers ist die Angst, die Reaktion in bedrohlichen Situations-

nen ist das Zittern. Dem Wasser wird der Winter als Jahreszeit zugeordnet und das Klima ist die Kälte. In dieser Zeit ziehen sich die Menschen mehr zurück, in sich und in die häusliche Umgebung.

### Ist das Wasser-Element in Balance zeigen sich die positiven Eigenschaften:

- kraftvolle Ruhe, Bedachtheit und Ernsthaftigkeit
- starker Lebenstrieb und Lebenswillen
- konsequent
- keine Angst, mutig
- Neugierde, mit Interesse an Neuem

### Im negativen Zustand = Imbalance:

- Unzufriedenheit
- Angst
- innere Kälte

### Die „Räuber“ der Wasser-Energie sind:

- andauernde Angst, vor allem wenn sie den Menschen unbewusst beherrscht
- Dauerstress, unregelmäßiger Lebensstil
- Schlafmangel
- ausschweifende Sexualität
- Drogen, Kaffee, Tee in größeren Mengen

### Eine Imbalance zeigt sich in körperlichen Bereichen oder Problemzonen:

- Rückenschmerzen
- Wirbelsäulenerkrankungen (Ischalgien, Bandscheibenvorfälle)
- kalte oder feucht-kalte Füße
- Ohrgeräusche
- Blasenentzündungen
- Zyklusstörungen
- Haarausfall

## Die unterstützenden Bachblüten bei Imbalancen im Wasser-Element:

### 1. Mimulus (gefleckte Gauklerblume)

Vorhanden sind spezifische Ängste, die man benennen kann, Scheu, Furchtsamkeit und Angst vor der Welt.

### Symptome im blockierten Zustand:

- schüchtern, zurückhaltend und körperlich sehr empfindlich
- weltliche Ängste und Phobien, z.B. Angst vor Kälte, Angst vor Dunkelheit, Angst vor neuen Situationen
- Überempfindlichkeit aller Art, z.B. gegen Kälte, Lärm, grelles Licht usw.

### Körperliche Symptome/ Problemzonen:

- vor Operationen
- bei Schmerzen

Übersicht der Wandlungsphasen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Richtung</b>	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
<b>Farbe</b>	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
<b>Klima</b>	windig	heiß	feucht	trocken	kalt
<b>Menschliche Laute</b>	rufen	lachen	singen	weinen	stöhnen
<b>Emotion</b>	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
<b>Geschmack</b>	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
<b>Yin-Meridian</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
<b>Yang-Meridian</b>	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
<b>Sinnesorgan</b>	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
<b>Gewebe</b>	Sehnen	Blutbahnen	Fleisch	Haut	Knochen
<b>Geruch</b>	beißend	verbrannt	aromatisch	ranzig	faulig



Mimulus (gefleckte Gauklerblume)

#### Potential im transformierten Zustand:

- Tapferkeit und Vertrauen
- man ist über seine Ängste hinausgewachsen und kann mit heiterer Gelassenheit auf die Welt zugehen

#### 2. Rock Rose (gelbes Sonnenröschen)

Es zeigen sich Terror- und Panikgefühle, äußerst akute Angstzustände.

#### Die Symptome im blockierten Zustand:

- die Neigung dazu, schnell in innere Panik zu geraten
- plötzlich eskalierende Angstgefühle in körperlichen oder seelischen Ausnahmezuständen
- häufig bei Menschen die lange Zeit Drogen konsumiert haben

#### Körperliche Symptome/ Problemzonen sind:

- die Füße
- das Steißbein
- die Sexualorgane



**„Energie ist der Anfang von allem, sie ist Bewegung und Ruhe, sie wahrzunehmen und zu spüren, bringt die Begegnung mit sich selbst.“**

Heike Friedrich  
Naturheilpraxis@telnet98.de

#### Das Potential im transformierten Zustand:

- Heldenmut, man setzt sich für das Wohl von anderen ein
- Standhaftigkeit

#### 3. Aspen (Espe)

Es sind unerklärliche, vage Ängstlichkeiten, Vorahnungen, die geheime Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil.



Aspen (Espe)

#### Die Symptome im blockierten Zustand:

- grundlose Gefühle von Angst und Gefahr
- Angst vor der Angst, man traut sich aber nicht darüber zu sprechen
- Gefühl ausgeliefert, bedroht und verletzlich zu sein
- Kinder können schwer allein sein oder im Dunklen schlafen

#### Die körperlichen Symptome/ Problemzonen:

- Folgen von Vergiftungen (z.B. Alkohol, Drogen, Umweltgifte)
- Ahnungen, Einbildungen, Halluzinationen oder Wahnideen

#### Zitat von Edward Bach, 1934:

„Bestimmte wildwachsende Blumen, Büsche und Bäume höherer Ordnung haben durch ihre hohe Schwingung die Kraft, unsere menschlichen Schwingungen zu erhöhen und unsere Kanäle für die Botschaften unseres spirituellen Selbst zu öffnen; unsere Persönlichkeit mit den Tugenden, die wir nötig haben, zu überfluten und dadurch die (Charakter-)Mängel auszuwaschen, die unsere Leiden verursachen. Wie schöne Musik oder andere großartige, inspirierende Dinge, sind sie in der Lage, unsere ganze Persönlichkeit zu erheben und uns unserer Seele näher zu bringen. Dadurch schenken sie uns Frieden und entbinden uns von unseren Leiden. Sie heilen nicht dadurch, dass sie die Krankheit direkt angreifen, sondern dadurch, dass sie unseren Körper mit den schönen Schwingungen unseres Höheren Selbst durchfluten, in deren Gegenwart die Krankheit hinwegschmilzt wie Schnee an der Sonne. Es gibt keine echte Heilung ohne eine Veränderung in der Lebenseinstellung, des Seelenfriedens und des inneren Glücksgefühls.“

#### Das Potential im transformierten Zustand:

- die Fähigkeit, sich in subtilere Bewusstseins Ebenen hineinzusetzen
- Verständnis für religiöse und esoterische Gedankengänge

In der nächsten Fortsetzung wird das nachfolgende Element, das Holz-Element besprochen, es ist dann die Zeit des Frühlings. Es ist die Phase der Wandlungen in der die Energie des kraftvollen Anfangs, des hoffnungsvollen Neubeginns ihren Höhepunkt erlebt.

#### Literaturquellen:

Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin, 13. Auflage O.W. Barth Verlag 1999

Dr. med. Götz Blome, Mit Blumen heilen, 5. Auflage Bauer Verlag 1991

Wilfried Rappenecker, fünf Elemente und Zwölf Meridiane, 2. Auflage Felicitas Hübner Verlag 1998

Mechthild Scheffer, Bach-Blütentherapie Theorie und Praxis, 2. Auflage TB Heyne Verlag 2000

Bea Mark, Arzneimittelportraits der Bach-Blütenessenzen, Sonntag-Verlag 1998