

# Yoga und Bachblüten

## Die Blüthenherapie Edward Bachs

Die Bachblüthenherapie, welche ich hier als hinreichend bekannt voraussetzen möchte, beruht in ihrer Heilwirkung auf der subtilen Verwandtschaft zwischen menschlichem Seelenleben und der Blütenwelt im Pflanzenreich. Intuitiv ahnen wir diese Verwandtschaft zwischen den seelischen „Tugendkräften“ der Blüten und dem menschlichen Seelenleben, wenn wir unseren Mitmenschen Blumen schenken. Rosen gelten traditionell als ein Ausdruck der Liebe und Zuneigung, Lilien werden z.B. in der christlichen Tradition von altersher mit der Reinheit und Unberührtheit der Jungfrau Maria in Verbindung gebracht.

Durch die spezielle Zubereitung der Bach-Blüten wird deren seelische Information auf die Essenz übertragen und stimuliert so die Entwicklung der jeweiligen „Blütentugend“ im menschlichen Seelenleben. Die Bachblüthenherapie wirkt auf der Seelenebene. Dies ist schon allein daran zu erkennen, daß nicht wie bei der Phytotherapie die Krankheitssymptome zur Indikation herangezogen werden, sondern die seelischen Defizite: So empfiehlt E. Bach zum Beispiel die Lärche: *„Für jene, die sich für weniger tüchtig halten als die anderen. Sie wollen und können nicht an ihren Erfolg glauben und erwarten immer nur Fehlschläge. Deshalb wagen sie nichts und geben sich viel zu wenig Mühe um Erfolg zu bekommen.“*

An die Stelle der üblichen rein physischen Diagnose tritt bei Bach eine psychische Diagnose der seelischen Defizite. Dahinter steht die heute in der Naturheilkunde weitgehend anerkannte Vorstellung, daß die Ursache von Krankheit letztendlich in einer „Fehlhaltung“ des Bewusstseins zu suchen ist. Mit Hilfe der „Tugendkräfte“ der Blüten wird das Bewusstsein von negativen Tendenzen gereinigt und kann seinen Entwicklungsweg wieder freier beschreiten.

## Das Bewusstsein aktivieren

Die „Informationsübermittlung“ zwischen Blüte und dem Bewusstsein des Patienten nimmt bei der Blüthenherapie den Umweg über das Physische. Die Blütenessenz wird zum physischen Träger dieser seelischen Information und wirkt durch ihre physische Aufnahme wieder auf das Unterbewusstsein des Menschen.

Diese „klassische“ Form der Bach-Blüthenherapie kann auch eine Ergänzung durch eine mehr bewußtere, direkte „Informationsübermittlung“ bekommen. Nach einer Diagnose werden wie gewohnt die entsprechenden Blüten ausgewählt aber nun nicht nur als Essenzen verabreicht, sondern der Patient erhält darüber hinaus Farbfofos der jeweiligen Blüten und die Anweisung, sich morgens und abends jeweils 10 Minuten mit den Blütenbildern zu beschäftigen. Das seelische Wesen der Blüte kann so auf intensivere Weise zur Wirkung gelangen.

Der Astrologe und Heilpraktiker Gerd Himmel (Bad Reichenhall) berichtet, daß sich die Erfolge einer Bach Blüthenherapie signifikant erhöhen, wenn parallel dazu eine solche Beschäftigung mit Blütenbildern stattfindet. Dieses Vorgehen geht auf die Anregungen des Heilpraktikers und spirituellen Lehrers Heinz Grill zurück, der eine umfassende Aktivierung der Seelenkräfte vorschlägt, um zu einer ganzheitlichen Heilung beizutragen. So schildert Heinz Grill dieses Vorgehen in seinem Werk „Kosmos und Mensch“ am Beispiel der Birke:

*Wir können die Birke studieren, und indem wir die Birke studieren, machen wir etwas ganz Herrliches: wir bilden uns Gedanken. Wir werden die Birke oder überhaupt jede andere Pflanze, jede andere Naturerscheinung nicht ohne schöpferische Gedankenbildung ergründen. Das ist das Wesentliche. Damit ist ein größerer Heilzusammenhang gegeben als bei jenem, bei dem man das Heilmittel nach innen zu sich nimmt. Denn wenn wir die Birke einmal verstehen lernen,(...) wird es fast nicht mehr notwendig sein, sie oral zu sich zu nehmen, denn wir nehmen das Heilmittel auf seelische Weise auf.*

## Bewusstseinsbildung als Heilprozess

Wie geschieht nun dieses Aufnehmen des Heilmittels auf seelische Weise? Heinz Grill erwähnt in dem obigen Zitat das bilden von Gedanken als „etwas ganz Herrliches“. Es steht zu

vermuten, daß er mit schöpferischer Gedankenbildung nicht die Art des Denkens meint, die während des Wachzustandes beständig unser Bewusstsein durchzieht. Vielmehr ist damit ein Prozeß gemeint, der das Objekt der Betrachtung mit einer für uns heute außergewöhnlichen Konzentration in den Mittelpunkt der gesamten Aufmerksamkeit rückt. Grundlage schöpferischer Gedankenbildung ist eine Anschauung, welche die Naturerscheinungen nicht mehr als nur physisch materielle Gestaltbildungen, sondern ganz ähnlich wie es ein Paracelsus oder später auch Goethe zu tun pflegte, als geistige Existenzen betrachtet, die auf seelischer und schließlich zuletzt auch auf irdischer Ebene einen Ausdruck finden. Diese Art der Aktivität ist sicherlich sehr viel anspruchsvoller, als nur die Blütenessenzen zu sich zu nehmen und empfiehlt sich vermutlich nur für Menschen, die dafür Interesse zeigen. Richtungsweisend erscheint aber das gesamte Prinzip einer solchen Heilbehandlung, welches konsequent die Eigenaktivität des Patienten in die Mitte stellt.

### **Die Yogaübung als Ausdruck seelischer Qualitäten**

Edward Bach hatte den Mut, seine Blüten-Medizin von der physischen Symptomebene ganz auf die Behandlung seelischer Disharmonien anzuheben. Seiner Biographie ist deutlich zu entnehmen, daß Bach diesen Mut aus seiner Spiritualität schöpfen konnte.

Heinz Grill ergänzt und erweitert die Aussagen von Edward Bach um die Eigenaktivität des Patienten. Als er Ende der achtziger Jahre des vorigen Jahrhunderts auf der Suche nach einer Möglichkeit war, diese Eigenaktivität anzuregen und so einen ganzheitlichen Heilsprozeß einzuleiten, entdeckte er die Yogaübungen als geeignetes Medium. Während beim „klassischen“ Yoga die Stellungen (Asana) vor allem aus dem Grund eingenommen werden, um die entsprechenden energetischen und gesundheitlichen Wirkungen zu erzielen, werden bei dieser Yoga-Praxis die Übungen als künstlerische Ausdrucksformen seelischer Qualitäten betrachtet:

So wie eine Blüte nicht nur ein materielles Wesen darstellt, sondern die äußere Form eigentlich nur den Ausdruck einer innliegenden seelischen Qualität oder „Aussage“ darstellt, kann man auch die Yogaübungen als künstlerische Ausdrucksformen seelischer Qualitäten betrachten. Diese seelische Qualität hinter den physischen Ausdrucksformen ist eine reale Welt mit ihren eigenen Gesetzen und deutlich spürbaren Wirkungen.

Bemerken wir nun diese Seelenebene, lernen wir sie näher kennen und in ihren Zusammenhängen zum Leben und zum Alltag verstehen, so beginnen wir damit einen integralen Entwicklungsweg, der uns auf neue und bisher unbekannt Weise innerlich stärkt, belebt und innere Stabilität verleiht.

### **Vriksasana, der Baum**



Ähnlich wie Edward Bach, über ein über Jahre trainiertes intuitives Schauvermögen besaß, hat Heinz Grill in seiner Yogaübungsweise nicht einfach nur nach offensichtlichen Analogien gesucht, sondern diese „Seelendimension der Asana“ sehr tief erforscht und aus einer objektiven Wesensschau heraus in seinen Büchern niedergelegt. Als Beispiel kann die abgebildete Übung dienen. Sie wird im Yoga allgemein als *tadasana* oder „Baum“ bezeichnet. Seelisch wird der Baum, ähnlich wie die Lärche der Bach-Blüten ganz nahe mit dem Selbstbewusstsein in Verbindung gebracht.

Wollen wir mit dieser Yogaübung eine nicht nur körperliche Heilwirkung entwickeln, so genügt nach Heinz Grill das bloße Erlernen und wiederholte Einnehmen der Stellung noch nicht. Erst wenn wir im Bewusstsein rege werden, und uns einer Auseinandersetzung zu dieser Stellung mit ihrer seelischen Aussage widmen, können wir unser Empfindungsleben tiefer auf diese Zusammenhänge einstellen. Diese Art der Auseinandersetzung kann am folgenden Beispiel einmal nachvollzogen werden.

Dazu blicken wir zuerst auf die äußere Erscheinung der Übung. Auffällig ist auf den ersten Blick die Handstellung, bei der die Hände vor der Brust gefaltet werden. Die Handstellung deutet das „zur-Mitte-kommen des Übenden an. Der Übende erlebt eine gewisse Einkehr und Innerlichkeit in der Herzmitte. Gleichzeitig ist ein Bein angewinkelt, was eine erhöhte Anforderung an das Gleichgewicht stellt. Das Bein muß dabei nicht unbedingt bis in die Leistenbeuge angewinkelt werden. Der Fuß kann auch ganz einfach auf das Knie oder den Oberschenkel des anderen Beines abgestellt werden. Die Übung bewirkt, besonders wenn die Aufmerksamkeit auf die Herzgegend gelenkt wird, eine Zentrierung der Lebensenergie im Bereich des Herzchakra und damit einhergehend eine gewisse Ruhe und Innerlichkeit im Bewusstsein.

### **Das Herz – Mittelpunkt des Kreislaufes – Quelle des Selbstgefühls**

Um nun der seelischen Seite der Übung näher zu kommen, benötigen wir dazu einige Grundgedanken. Wir entnehmen sie wieder einer Übungsbeschreibung von Heinz Grill: *„Tadasana ist eine Gleichgewichtsstellung, die ihren Mittelpunkt im Herzen besitzt. Das Herz ist das Organ, das für alle Mitteneindrücke und Mittenerfahrungen einen Manifestationspunkt darstellt. Das Herz ist auch der Ort, an dem sich das innerste Selbst oder das göttliche Ich erstmals manifestiert. Es ist der Ort der inneren Persönlichkeit. In diesem Herzen strömt der Blutkreislauf zu einer Mitte zusammen und vereint über seine vielseitigen physiologischen Vorgänge auch alle kosmischen Prozesse zu einer Mitte. Die Physiologie selbst ist ein Ausdruck eines großen, kosmischen, universalen Geschehens, und dieses trägt sich über das Blut zu einer inneren Mitte in den zentralen Punkt des Kreislaufes und das ist das Herz. Tadasana wirkt ganz besonders auf das Selbstbewusstsein des Menschen förderlich. Es ist die Stellung, die für alle Personen wichtig ist, die einen Mangel an Selbstbewusstsein besitzen, die unter Minderwertigkeitsgefühlen unter Persönlichkeitsverlust oder Kummer- und Schuldgefühlen leiden, die besagen, sie wären zu wirklichen, ehrwürdigen Aufgaben nicht fähig.“<sup>1</sup>*

### **Schöpferische Gedankenbildung: Vorstellungen die zu Lebensempfindungen werden**

Vorstellungen, die wir längere Zeit oder wiederholt denken, schreiben sich in unseren Empfindungsleib hinein. Sie prägen unser Selbst- und Lebensgefühl. Stellen wir die heute übliche Vorstellung vom Herz als rein mechanische Pumpe neben die Vorstellung des lebendigen, aus der Peripherie zu einer Mitte hin strömenden Kreislaufes. Wenn wir die Verschiedenheit der Empfindungen betrachten, die aus diesen beiden Vorstellungsbildern resultieren, so bemerken wir bei unserer ersten Vorstellung eine mehr mechanistische Enge, die unseren Organismus ganz als abgeschlossenes System erscheinen lässt, das ohne tieferen Zusammenhang mit der Welt steht. Betrachten wir das andere Bild, so erscheint uns unsere eigene Natur vielmehr offen und in mannigfaltiger Beziehung zum Umkreis. Auch wenn wir solche, aus der konkreten Schau einer seelischen oder geistigen Realität geschöpften Bilder noch nicht sogleich bis ins Innerste verstehen können, so ist doch die Verschiedenartigkeit der Eindrücke sehr signifikant.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, daß ein „Selbstvertrauen“, das auf der ersteren Empfindung beruht, ein sehr kompaktes, mehr der Pubertät entsprechendes, „Sich-durchsetzen“ beschreibt. Lassen wir dagegen die zweite Empfindung auf uns wirken, so entsteht mehr die Vorstellung des Mittel- und Sammelpunktes vieler Einstrahlungen und Strömungen auf eine Mitte hin. Das Herz ist mehr wie ein Knotenpunkt, der wieder mit vielen anderen „Herzen“ in Verbindung steht. Ein viel innerlicheres „Selbstgefühl“ und ein Ahnen, daß unser „Selbst“ bei weitem über unsere nur weltliche Hülle hinausgeht, ist nach einiger Zeit der

---

<sup>1</sup> Das Herz ist für eine okkulte Physiologie, so wie sie auch aus der anthroposophischen Medizin bekannt ist, der Mittelpunkt und gleichzeitig der Endpunkt des Blutkreislaufes. Auch heute noch weitgehend unverstanden wehrte sich der Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner gegen die Auffassung, daß das Herz eine „Pumpe“ sei. Sehr interessante Belege zu dieser Auffassung lieferte vor allem Otto Wolff, der dazu eine jahrzehntelange Forschungsarbeit betrieb.

Beschäftigung mit der Übung das Ergebnis.

## **Heilsame Bilder für das Seelenleben**

Eine Yogaübungsweise, die solche Vorstellungsbilder (Imaginationen) mit den Übungen verknüpft, wirkt auf den ersten Blick vielleicht anspruchsvoll. Die praktische Erfahrung zeigt jedoch, daß die Beschäftigung mit Imaginationen, und ein Üben, das sich an ein solche Beschäftigung anschließt, eine zutiefst künstlerische Bereicherung für unser Seelenleben bietet und die Bilder eine spürbar belebende und heilsame Wirkung auf der Seelenebene entfalten. Es ist damit eine „universale“ Form der unterstützenden Therapie gegeben, die ganz auf einem Aktivwerden des Bewusstseins beruht und die ähnlich wie die Blüthenherapie Bachs und ihre Weiterentwicklungen auf eine (vielleicht noch ferne) Zukunft der Complementärmedizin hindeutet, die immer mehr in der Eigenaktivität des Patienten und seiner Gedanken- und Empfindungsentwicklung ansetzen wird.

*Zum Autor:*



Bernhard Spirkel

Studium des Yoga seit 14 Jahren. 1992 Ausbildung zum Yogalehrer bei Heinz Grill. Seit 1996 hauptberuflich als Yogalehrer und Seminarleiter tätig.

Sein Anliegen ist es, Kurs und Seminarangebote zu entwickeln, welche die Teilnehmer in ihrer Freiheit und Selbstverantwortung stärken und ihnen eine integrale, schöpferische Lebensführung ermöglichen.

*Kurse und Seminare mit Bernhard Spirkel:*

Ständig Seminare in Karlsruhe, Heidelberg und Umgebung

Bernhard Spirkel

Friedhofstrasse 29

69231 Rauenberg

fon/fax: 0700-96420000

[www.bernhard-spirkl.de](http://www.bernhard-spirkl.de)