

## Heilende Blütenkraft

### Bachblüten können helfen, Krisen zu meistern und zu sich selber zu finden



**Regula Zwicky leitet die von ihr gegründete Schule terrafloris in Altnau am Bodensee. Dort bietet sie Ausbildungen in Bachblütentherapie und Spiritueller Lebensberatung an sowie regelmässig auch Kurse zu lebenspraktischen Themen. Sie hat sich während Jahrzehnten mit Bachblüten beschäftigt und sich unter anderem in Psychosynthese und Transpersonaler Psychologie ausgebildet. Sie ist überzeugt, dass Bachblüten in Kombination mit tiefenpsychologischen Gesprächen Menschen helfen können, Lebenskrisen zu meistern und ihr wahres Potenzial zu entfalten.**

**[www.terrafloris.ch](http://www.terrafloris.ch), [info@terrafloris.ch](mailto:info@terrafloris.ch)  
Tel. 071 690 06 30**

***Frau Zwicky, Sie blicken auf ein facettenreiches bisheriges Leben zurück und sind schon vor längerer Zeit auf natürliche Heilmethoden gestossen. Was war der Auslöser dafür?***

Meine Grundlage war ein schulmedizinischer Beruf als Radiologie-Assistentin. So um die Dreissig herum wurde mir aber alles etwas zu eng. Ich empfand eine grosse Reiselust und ging deshalb als Air Hostess zur Fliegerei. Mit 30 Jahren reflektierte ich auch zum ersten Mal mein Leben. Obwohl ich eine schöne Zeit gehabt hatte, fiel ich in eine Lebenskrise. Im Jahr 1989 kam ich dann mit den Bachblüten in Kontakt. Das war wie Liebe auf den ersten Blick. Es zog mir richtig den Ärmel hinein, und es war gleichzeitig meine erste Begegnung mit Alternativmedizin.

***Die Bachblüten halfen Ihnen damals auch selber?***

Im Alter von etwa 20 Jahren war ich mit der Lehre Rudolf Steiners in Kontakt gekommen; es beeindruckte mich damals, dass alles beseelt ist. In meiner gesamten Erziehung und auch in meiner humanistischen Ausbildung war eine solche Reflexion überhaupt nicht vorgekommen, auch, dass ich selber überlegen kann und darf, wer ich bin. Die Bachblüten führten mich in diese Dimension zurück. Bei der Bachblüten-

Expertin Mechthild Scheffer nahm ich Blütenessenzenzen ein, und wenn ich zurückschaue, hat mich das zu mir selbst geführt. Es war so etwas wie der Anfang. Das eine ergab das andere. Viele kamen auf mich zu und wollten, dass ich ihnen das Wissen über die Blüten weitergebe. Vor der Eröffnung meiner eigenen Praxis stand deshalb meine Schulungstätigkeit.

***Zuerst also gaben Sie Kurse zu Bachblüten?***

Ja, und damals noch rudimentär an einem grossen Tisch in einer Wohnung eines Freundes im Seefeld für mein Umfeld des Spitalpersonals. Alle hatten Hunger nach anderen Sichtweisen und nach komplementärmedizinischen Schulungen. Damals war das ein ganz anderes Feld als heute. Das ganze Jahr hindurch gab ich Grundkurse mit manchmal bis zu zehn Leuten aus dem Spital, aber auch mit Freundinnen aus der Fliegerei. Damals arbeitete ich in beiden Jobs parallel. Allmählich entstand dann der Wunsch, selber zu heilen.

***Dann bauten Sie auch eine Praxis auf?***

Richtig. Ich machte Ausbildungen in verschiedenen Bereichen wie Polarity, Craniosacral-Therapie und später auch in Psychosynthese. Aber die Bachblüten zogen sich durchs ganze hindurch und wurden immer wichtiger.

***Auch deshalb, weil sie über die physische Ebene hinaus in einen Seelen- und in den Sinnbereich hinreichen?***

Genau das ist es. Wer bin ich und wohin gehe ich? Das sind zentrale Fragestellungen. Für den Begründer der Bachblüten-Therapie, den englischen Arzt Dr. Edward Bach, war es das Wichtigste, dass der Mensch seine Seelenaufgabe findet und sie lebt, dass er sich dabei nicht beeinflussen lässt von anderen Meinungen, sich nicht davon abbringen lässt. Denn er sagt, man werde dann krank, wenn man, mit seinen Worten gesprochen, der Seele nicht Folge leistet. Er ist überzeugt, dass wir alle eine solche Seelenaufgabe im Leben haben, eine Berufung.

***Wenn man seine Berufung findet und lebt, dann kann man gesund bleiben.***

Edward Bach sagt: "Dann ist man in Harmonie." Dann ist man weniger anfällig für Krankheit, und wenn trotzdem mal etwas auftritt, dann soll man Heilmittel benutzen, die den Körper stärken.

***Das sind zum Beispiel die Bachblüten, die er gefunden und entwickelt hat?***

Bach kam aus der Homöopathie und arbeitete sehr erfolgreich vor allem mit eigenen Nosoden, das heisst Verdünnungen aus Darmbakterien, ging dann aber weiter zu den Blütenessenzen. Sie fordern den Körper sozusagen nicht mehr zu einem Kampf heraus, wie das in der Homöopathie oft der Fall ist, sondern geben dem Menschen aus Liebe etwas, das ihm im Moment gerade nicht zugänglich ist, das ihm fehlt. Damit sind wir auch im Bereich der Schwingungstherapie. Die Struktur und Kraft der Blüten von Pflanzen und Bäumen überträgt sich auf den Menschen.

***Wobei Sie an sich selber erlebt haben, dass Sie zu Ihrer eigenen Berufung geführt wurden? Es kann etwas in einem anklingen lassen, bei dem man plötzlich zu einem anderen Menschen wird?***

Ja, ich werde kompletter. Ich beschäftige mich auch mit der Signatur und der Aussage der Blüten, was sie mit mir machen wollen. Ich empfehle jedem Klienten, darüber zu lesen, und gebe ihm auch einen positiven Satz zu einer jeweiligen Blüte mit, damit er seine Tugenden im  
www.nvs.swiss, Aktuell, NVS Magazin, 24.12.2016

Leben findet. Seine eigenen Talente zu leben, ist das Zentrale. Die Blüten sind Geschenke aus der Natur. Die Potenziale, die diese Pflanzen oder Bäume verkörpern, machen mich darauf aufmerksam, welche Potenziale ich in mir habe – ganz zeitgemäss, so wie das heute jeder Coach bestärkt.

***Dr. Bach war als Arzt zu seiner Zeit im heutigen Sinn eigentlich schon sehr modern und er nahm quasi die Salutogenese bereits vorweg?***

Erstens war er als Pionier sehr mutig in einer damals noch anders orientierten Welt. Er nahm in der Tat die Salutogenese vorweg und sagte, es sei am Wichtigsten, dass der Mensch in seiner Mitte gestärkt wird. Er legte den Fokus auf das Gesund-Bleiben und das Wieder-gesund-Werden und viel weniger auf das Krankhafte und das Kranke. Auch die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, sagt: Wenn der Mensch eine sinnvolle Tätigkeit hat und einen Sinn für sein Leben empfindet und das auch nachvollziehbar und machbar ist, stellt dies einen wichtigen Faktor für die Gesundheit, für die Salutogenese dar.

***Wie gewinnt man Bachblüten-Essenzen?***

Es gibt zwei Methoden, einerseits die Koch-Methode und andererseits die Sonnen-Methode. Die Sonnenmethode war diejenige, die Dr. Bach bei seiner ersten Serie von 18 seiner insgesamt 38 Blüten benutzte. Dabei pflückt man an einem sonnigen Tag eine Blüte und legt sie in eine Kristallglas-Schüssel, die mit Quellwasser oder einem stark energetisierten Wasser gefüllt ist. Dann löst die Sonne als Feuerelement die Informationen aus der Blüte. Das Wasser wird so imprägniert und informiert. Man sieht das auch. Die Blüten werden schlaff und verlieren zum Teil Farbe, und das Wasser beginnt, sich zu beleben. Dieses Wasser wird anschliessend mit Alkohol zur Uressenz angesetzt. Wenige Tropfen davon, nochmals verdünnt, ergeben dann die Bachblüten-Sets zum Einnehmen.

***Wie funktioniert die Kochmethode?***

Anstatt dass man das imprägnierte Wasser der Sonne aussetzt, gibt man es in eine Emaille-Pfanne und kocht es. Den Sud führt man 1:1 mit Alkohol in die Uressenz über. Das ist eine einfache

che Methode. Einfachheit, simplicity, war eines der wichtigen Worte für Edward Bach. Die Schwingung der Blüte und auch ihrer Farbe werden dabei auf die Uressenz übertragen. Wir tauchen als Blütenessenzen-Hersteller gleichsam in einen Mikrokosmos ein. Die Walnuss-Blüte zum Beispiel hat die Form einer Gebärmutter. Und auch der Baum an sich hat eine Signatur und eine Bedeutung.



*Weibliche Blüte der Walnuss, in der Form der Gebärmutter mit den Eileitern; sie hilft bei Neugeburt und psychischer Geburt.*

***Wenn ich dann als Klient die Blütentropfen einnehme, gibt das energetische Muster, das in der Essenz enthalten ist, meinem Körper die nötigen Informationen?***

Richtig. Es geht um eine Informationsmedizin, nachweisbar im Blutserum oder auch mittels Kirlianfotografie in einem Hochfrequenzfeld. Es zeigt sich dort, dass eine Blütenessenz zu einem anderen Strahlungsspektrum führt. Es geht dabei aber nicht um eine chemische, sondern eine um physikalische und eine energetische Wirkung auf der Basis einer Informationsmedizin. Die Blüte schenkt mir diejenige Information, die mir im Moment nicht zugänglich ist, die aber in mir drin als Potenzial bereits schlummert, jedoch im Moment blockiert ist. Die Blüte deblockiert diese Information.

***Das ist also mehr als nur ein Placebo-Effekt?***

Ja, es ist mehr, aber ich möchte betonen, dass in der Therapie das Gespräch sehr wichtig ist. Auch Edward Bach sagt: Ein guter Arzt hilft dem Patienten, über sich selber Klarheit zu gewinnen, damit er sich bewusst wird, wer er ist, www.nvs.swiss, Aktuell, NVS Magazin, 24.12.2016

und sich kennenlernt. Wenn man ihn dahingehend begleitet, dann resultiert das Optimum.

***Entsprechend haben Sie sich auch in Psychosynthese ausgebildet?***

Richtig. Auch in der Ausbildung der Bachblütentherapeutinnen und -therapeuten messen wir der psychologischen Erfassung des Menschen und dem Gespräch grossen Wert bei. Ich persönlich wende zusätzlich eine tiefenpsychologische Methode an, die innere Arbeit mit den inneren Teilpersönlichkeiten aus der Psychosynthese. Sie geht über das Alltagsbewusstsein hinaus. Über eine tiefe Entspannung kommen wir auch in unsere Gefühle hinein.

***Damit können Sie in Kombination mit Bachblüten auch schwerwiegendere Probleme wie eine Depression behandeln?***

Wenn jemand in einer depressiven Phase zu mir kommt, gehen wir natürlich differenziert vor. Zuerst einmal stellt sich die Frage, was eine Depression ist und wie sie entstanden ist. Für mich gibt es zum Beispiel die Differenzierung einer Resignation, einer Lebensmüdigkeit, bei der die Lebenslust fehlt. In diesem Fall würde ich zur Hagebutte, zur wilden Rose greifen. Sie ist quasi das belebende Vitamin C für die Seele. Ist aber jemand melancholisch, traurig, in einem Vakuum und kann zum Beispiel seine Kreativität nicht leben, dann liegt die Ursache ganz woanders. Depression ist für mich immer ein kompensatorischer Zustand für etwas nicht Gelebtes.



*Die Blüte der Hagebutte, die Wilde Rose, kann neue Lebensmotivation vermitteln.*

***Sie versuchen also, einer Depression auf den Grund zu gehen?***

Ja, ich versuche herauszufinden, was für ein Typ Mensch jemand ist, wie er oder sie in der Kindheit gewesen ist. Angenommen, ich habe einen künstlerischen, feinen Typ vor mir, der auf Druck der Eltern und der Gesellschaft in eine Schule ging, in der er seine Kreativität nicht leben konnte. Er bricht, nachdem das dritte Kind zur Welt gekommen ist, zusammen und fällt in eine Depression. Er erzählt mir aber, wie er eigentlich gerne malen und kreativ sein würde, aber keine Zeit dafür findet, weil er zum Beispiel Börsenhändler ist.

***Welche Bachblüten würden Sie in diesem Fall einsetzen?***

Ich würde ihm als erstes die Blüte Mustard geben – bei uns ist das Johanniskraut nicht im System drin, wir haben eine andere Lichtblüte, nämlich den Senf. Er enthält Schwefel, und Schwefel ist *der* Alchemist und der Lichtbringer. Der Senf bringt mit dem enthaltenen Licht zuerst einmal den seelischen Stoffwechsel etwas in Antrieb. Und dann würde ich natürlich den Menschen weiter begleiten und ihn dorthin führen, wo er seine Kreativität wieder leben kann. Ich würde vielleicht auch schauen, wo er ein Burnout hat, wo er ausgebrannt ist, und würde ihn mit verschiedensten Blüten in diesem Bereich unterstützen und ihn schliesslich zur Clematis hinführen, mit deren Hilfe er seine Kreativität wieder leben kann.

***Wie gehen Sie vor, wenn die Hauptursache einer Depression in einem tiefen Verlustschmerz liegt?***

In diesem Fall würde ich eher auf den Stern von Bethlehem zurückgreifen, eine Trostblüte, die ihn wieder mehr ausrichtet und in Ordnung bringt. Damit er einmal trauern kann, würde ich auch mit Beziehungsblüten wie Centaury oder Chicory arbeiten, oder allenfalls mit der Heimwehblüte Honeysuckle.

***Das heisst, sie unterstützen und behandeln jeden Klienten sehr individuell?***

Schon Edward Bach hat gesagt: "Jeden Menschen behandle ich anders." Jeder Mensch ist individuell, und ich habe nicht ein Behand-



*Der Star of Bethlehem hilft als Trostblüte, wieder Struktur im Leben zu erhalten.*

lungsschema wie die Schulmedizin, wo bei einem Symptom alle gleich behandelt werden. Vielmehr will ich schauen: Wer ist hier vor mir? Wie reagiert er in welchen Situationen? Wird er aggressiv, geht er mehr ins Helfen, bleibt er für sich allein im stillen Kämmerlein, zieht er sich zurück? Wir kommen nicht darum herum, auch in die Biografie hineinzugehen und vor allem in die Kindheit. Denn die Kinder zeigen uns den Urcharakter.

***Bei Depressionen könnte man so auch traditionelle Psychopharmaka ersetzen, die oft unerwünschte Nebenwirkungen haben?***

Das ist ein heikles Thema, aber wenn der Patient das will, dann ist das ideal. Aber wir dürfen nicht empfehlen, schulmedizinische Medikamente wegzulassen. Es ist jedoch auch möglich, parallel dazu Bachblüten einzusetzen, weil sie auf einer anderen Schwingungsebene wirken, zusammen auch mit körperlichen Entgiftungsmassnahmen und Tipps für eine ganzheitliche Ernährung oder mehr Bewegung.

***Arbeiten Sie diesbezüglich auch mit Psychiatern oder Psychologen zusammen?***

Das würde ich mir vermehrt wünschen. Das kommt aber heute höchstens aufgrund des entsprechenden Wunsches von Klienten zustande. Mit Psychiatern habe ich bisher noch nicht zusammengearbeitet, aber mit Burnout-Kliniken und Ärzten. Das ist natürlich ideal. Es gibt auch viele Krankenschwestern, die zu mir in die Aus-



bildung kommen, bei denen der Mann Arzt ist und die dann zusammenarbeiten. Es ist wünschbar, dass dies in Zukunft noch vermehrt passiert, auch im Sinn von Edward Bach, der ja selber ebenfalls Arzt war.

***Wie verhält es sich bei Bachblüten mit möglichen Nebenwirkungen?***

Weil man physikalisch arbeitet, gibt es keine Nebenwirkungen im schulmedizinischen Sinn, aber es gibt Reaktionen wie Trauer, was jedoch erwünscht ist. Die Bachblüten-Therapie ist deshalb auch eine der wenigen Methoden, die wir bei Schwangerschaften und Geburt einsetzen können, und auch bei Säuglingen und Kleinkindern.

***Wahrscheinlich sind Mütter und Kinder ohnehin wichtige Ansprechpartnerinnen?***

Ja, denn Mütter wollen für ihre Kinder nur das Beste. Und wenn jemand offen ist, wie es die Kinder noch sind, dann ist die Wirkung besonders positiv. Das ist wie bei klassischer Musik: Ich kann offen dafür sein und mich damit heilen. Ich kann aber auch verschlossen sein, und dann ist die Wirkung nicht derart stark. Das Gleiche gilt für Bachblüten. Im zweiten Fall hilft dann vielleicht die Homöopathie oder die Phytotherapie besser.

***Bachblüten kann man auch selber in der Drogerie kaufen, und im Internet kann man nachlesen, welche für was dient. Fehlt dabei aber das begleitende Gespräch?***

Hand aufs Herz. Wer nimmt sich eine Stunde Zeit, um für sich selber zu reflektieren? Wenn das jemand macht, dann ist das natürlich prima, und dann kann man das alleine machen. Bachblüten kann man durchaus für sich selber anwenden, aber es braucht Zeit, um sich damit zu beschäftigen und darüber nachzulesen. Im andern Fall gehen wir zum Therapeuten, weil wir uns so den Raum nehmen wollen, uns mit uns selber zu beschäftigen.

***Zudem gibt es auch noch die bekannte Universalmischung, die Notfalltropfen oder auch die Notfallsalbe. Wie sehen Sie das, wenn man diese einsetzt, zum Beispiel auch bei Kindern?***

Für mich ist das eine geniale Kombination, die aus dem Vermächtnis von Edward Bach stammt, die für derartige Notfallsituationen gedacht ist, aber kein Langzeitmittel darstellt. Das ersetzt keine chronischen Mittel. Dort sollte man auch auf andere Bachblüten zurückgreifen und tiefer gehen.

***Nebst Ihrer Praxis führen Sie auch Ihre eigene Schule. Steht dort die Bachblütenausbildung ebenfalls im Zentrum, und vermitteln Sie auch begleitendes Wissen?***

Dort ist die Bachblütentherapie eines der Fachmethoden-Module, nebst der spirituellen Lebensbegleitung. Das eine ergänzt das andere. Wenn man Bachblütentherapie lernt, dann führt das früher oder später zur Psyche des Menschen. Zudem wird die NVS Ende November einen Grundkurs veranstalten, und auch bei terrafloris gibt es Tages- und Schnupperkurse. Da muss man nicht schon selber Therapeutin oder Therapeut sein, um sich zu informieren.

***Sie haben sich während Jahrzehnten mit Bachblüten und Psychosynthese befasst. Wo stehen Sie jetzt im Moment selber? Wie hat sich das auf Ihr Leben und auf Ihre Berufung ausgewirkt?***

In einer zweiten Lebensphase hat es sich bei mir so ausgewirkt, dass ich auf meinen Spaziergängen und Wanderungen anders in die Natur gegangen bin. Ich gewann ein ganz neues Verhältnis zur ihr und erhielt auch ein anderes Verständnis für die Mitmenschen, auch für Schwierigkeiten in den Beziehungen. Es gibt mir eine Dimension für einen besseren Umgang mit mir selber und mit der Mitwelt, eine neue Dimension auch in Bezug auf das Verstehen und das Akzeptieren, dass wir verschiedene Menschen sind und trotzdem miteinander verbunden. Ich habe auch zu meiner eigenen Berufung gefunden, ich bin bei mir angekommen. Und mein Weg hat mich zurückgeführt zum Thema Spiritualität, das ich heute in den Alltag einfließen lasse.

***Herzlichen Dank für das eindrückliche und inspirierende Gespräch und alles Gute für Ihre Therapie- und Schulungstätigkeit!***