

Ilka-Maria Thurmann

Bach-Blüten für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Ein Kompendium für Hebammen
und Ratgeber für junge Eltern



Mabuse-Verlag

Bach-Blüten für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Ilka-Maria Thurmann ist Diplom-Pädagogin, Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Gesprächs- und Regressionstherapeutin sowie Heilpraktikerin (HP). Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich vorgeburtliche und Geburtstraumen. Weitere Bereiche sind: Coaching, Psychologische Schwangerenbegleitung, Baby- Kinder- und Jugendlichen Therapie, Kriseninterventionen, Eltern- und Erziehungsbereitung, Regressions-, (Geburts-)Trauma und Gesprächstherapie für Erwachsene, Bach-Blüten-therapie. Sie bietet Fortbildungen in Prä- und perinatal basierter (Spiel-) Therapie an. Im Mabuse-Verlag erschienen auch *Am Anfang waren wir zu zweit* (ISBN: 9783940529718) und *Kaiserschnitt heilsam verarbeiten* (ISBN: 9783863212414).

Kontakt und Adresse:

Praxis Thurmann, Haingasse 11, 61348 Bad Homburg v. d. H.,

Telefon: 06172 – 1770 679.

E-Mail: mail@praxis-thurmann.de, Internet: www.praxis-thurmann.de

Ilka-Maria Thurmann

Bach-Blüten für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Kompendium für Hebammen und
Ratgeber für Schwangere und
junge Eltern.

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

3. überarbeitete Auflage 2017
© 2002 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Str. 1 a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069 – 70 79 96-13
Fax: 069 – 70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de

Umschlaggestaltung: Karin Dienst, Frankfurt am Main
Titelfoto: Noel Matoff, Berlin
Alle Bach-Blüten-Abbildungen: © Institut für Bach-Blütentherapie, Hamburg
Lektorat: Sonja Siegert

eISBN: 978-3-86321-384-8
Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Vorwort von Mechthild Scheffer | 7 |
| Vorwort | 11 |
| Einführung | 15 |
| Bach-Blüten-Therapie: Ursprung, Grundlagen, Wirkungsweise | 15 |
| Praktische Anwendungsmöglichkeiten | 17 |
| Wieso Bach-Blüten als Unterstützung für die Geburt? | 19 |
| Grundlagen | 21 |
| Die psychische Dimension der Geburt aus Sicht der Mutter | 21 |
| Die psychische Dimension der Geburt aus Sicht des Babys | 24 |
| Was bei der situationsbezogenen Auswahl zu berücksichtigen ist | 27 |
| Bach-Blüten | 37 |
| Bach-Blüten in sieben spezifische Gruppen unterteilt | 37 |
| Die 38 Bach-Blüten in ihrer Charakteristik kurz vorgestellt | 44 |
| Rescue – das Mittel für den emotionalen Notfall | 133 |
| Geburts-Hilfe | 139 |
| Bach-Blüten unter der Geburt | 139 |
| Der ‚normale‘ Ablauf | 139 |
| Bach-Blüten für den Vater oder die Begleitperson | 141 |
| Bach-Blüten bei Komplikationen | 141 |
| <i>Geburtseinleitung</i> | 142 |
| <i>Kaiserschnitt, Not-Kaiserschnitt</i> | 145 |
| <i>PDA</i> | 150 |
| <i>Geburtsstillstand</i> | 151 |
| <i>Sauerstoffmangel, Saugglocke, Zangengeburt</i> | 152 |
| <i>Frühgeborene</i> | 154 |

| | |
|---|------------|
| Nachsorge | 157 |
| Bach-Blüten für die Mutter unmittelbar nach der Geburt | 157 |
| Bach-Blüten für das Baby unmittelbar nach der Geburt | 158 |
| Bach-Blüten nach Geburts-Komplikationen | 159 |
| <i>Kaiserschnitt – damit es keinen Riss in der Beziehung gibt</i> | 160 |
| <i>PDA</i> | 165 |
| <i>Sauerstoffmangel, Saugglocke, Zangengeburt und andere Komplikationen</i> | 166 |
| <i>Geburts-Traumata</i> | 168 |
| <i>Frühgeborene</i> | 169 |
| Bach-Blüten in der Nachsorge für die Mutter | 171 |
| <i>Stillprobleme, Kommunikationsprobleme</i> | 171 |
| <i>Die Wochenbett-Depression</i> | 174 |
| <i>Der ungewollte Kaiserschnitt</i> | 175 |
| <i>Die traumatisierte Mutter</i> | 177 |
| <i>Das Schreibaby aus Sicht der Mutter</i> | 180 |
| <i>Mütter in der psychologischen Beratungspraxis: Beispiele</i> | 182 |
| Bach-Blüten in der Nachsorge für das Neugeborene | 188 |
| <i>Das traumatisierte Neugeborene</i> | 188 |
| <i>Zwillingsverlust während der Schwangerschaft</i> | 192 |
| <i>Das Schreibaby</i> | 194 |
| <i>Stillprobleme, Kommunikationsprobleme</i> | 196 |
| <i>Babytherapie in der psychologischen Beratungspraxis: Beispiele</i> | 199 |
| | |
| Schwangerenbegleitung und Prophylaxe | 205 |
| Bach-Blüten als optimale oder notwendige Geburtsvorbereitung | 205 |
| Bach-Blüten als Intervention, um möglichen Komplikationen vorzubeugen | 206 |
| Schwangere in der psychologischen Beratungspraxis: Beispiele | 206 |
| | |
| Bach-Blüten und andere Angebote für Hebammen | 219 |
| Die eigene Geburt erleben | 219 |
| Angebote für Hebammen, -Verbände, -Schulen und interessierte Laien | 221 |
| | |
| Literaturverzeichnis | 223 |

Vorwort von Mechthild Scheffer

Das Ziel der Bach-Blüten-Therapie ist die Reharmonisierung verzerrter seelischer Potenziale oder Verhaltensweisen. Zum Beispiel: Gutes Urteilsvermögen, das in übertriebene Kritiksucht ausgeüfert ist, wird wieder konstruktiv. Gesunde Disziplin, die zu zwanghaftem Perfektionsstreben ausgeartet ist, erhält wieder Maß und Ziel.

Weil unsere wesentlichen seelischen Verhaltensmuster, wie man heute weiß, vor, während und im ersten Jahr nach der Geburt geprägt werden, ist die frühzeitige Reharmonisierung seelischer Verzerrungsmuster in diesem Zeitraum eine unwiederholbare Starthilfe für die positive weitere Entwicklung von Mutter und Kind. Hierzu bietet dieses Buch eine reiche Fülle wertvoller Erfahrungen aus vielen Praxisjahren.

In Vorbereitung auf dieses Vorwort habe ich einige Schwangere befragt, was sie von ihrer Hebamme erwarten. Die Wunschliste ist aufschlussreich und anspruchsvoll:

- Die Hebamme soll den menschlichen Gegenpart zur technischmedizinischen Geburtsvorsorge bilden.
- Sie sollte die Frau als Individuum betrachten – nicht nur jeder Charakter ist anders, auch der Schwangerschaftsverlauf mit dem dazugehörigen Körpergefühl. Auch das soziale Umfeld, die Unterstützung durch die Familie sollte hinterfragt werden.
- Wichtig ist das Behandeln der Schwangerschaft als ein normaler Lebensprozess (Risiko = Ausnahme).
- Die Hebamme sollte die Gebärende in dem Gefühl bestärken, dass diese Zeit eine Zeit der „freudigen Erwartung“ und nicht der Sorge/des Besorgtseins ist.
- Es sollten Gespräche über das Mutterwerden stattfinden. Es wird nicht nur das Kind geboren, sondern auch die Mutter. Aus einer Frau wird eine Mutter.

- Dazu gehört die Förderung der Eigenverantwortlichkeit der Frau – Bestärkung im Finden des eigenen Weges. Sie gebärt das Kind und wird nicht entbunden.
- Sie sollte das Selbstwahrnehmen, die Intuition fördern, das Hören auf die eigene Stimme.
- Dazu gehört auch Vertrauen in die Signale des Körpers und des Kindes unabhängig von der Medizintechnik.
- Stärken des Selbstbewusstseins der Frau, dass jede Schwangerschaft individuell ist und sich völlig von den Erlebnissen der eigenen Mutter, Freundin, Bekannten ... unterscheiden kann. Denn jede Schwangere wird mit negativen, angsteinflößenden Kommentaren/Horrorstories zur Geburt konfrontiert.
- Sie sollte das Urvertrauen stärken, dass alles gut ist und bleibt, dass alles schaffbar ist.
- Die Geburt sollte nicht mit Angst gesehen werden, sondern auch als große Chance der Frau aufgezeigt werden, über sich selbst hinauszuwachsen. Geburt ist auch ein spirituell wertvolles Erlebnis.
- Die Hebamme gibt diesen Raum, zu wachsen und auch loslassen zu können.

Aus dieser Listung erkennen wir, dass der Beruf, die Berufung der weisen Frau über die Jahre nichts von ihren geistig-seelischen und körperlichen „Höchstanforderungen“ verloren hat.

Wenn Sie, liebe Leserin, die Bach-Blüten-Therapie bisher lediglich als eines von vielen Werkzeugen im Repertoire der Hebammenkunst gesehen haben, lege ich Ihnen ans Herz, das Geschenk von Edward Bach auch für Ihr eigenes Leben noch einmal neu zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihrer weiteren Arbeit mit den Bach-Blüten und diesem Buch.

Hamburg, den 30.8.2005

Mechthild Scheffer
Institut für Bach-Blütentherapie Forschung und Lehre
Eppendorfer Landstr. 32
20249 Hamburg
www.bach-bluetentherapie.com

Vorwort

Die Ihnen nun mehr vorliegende 3. Auflage wurde so überarbeitet, dass sie nicht nur ein nützliches Hilfsmittel für Hebammen ist, sondern sich ebenso für Schwangere und junge Mütter eignet.

Die Indikationen und konkreten Einsatzmöglichkeiten der Bach-Blüten-Therapie sind in kaum einem Bereich so vielfältig wie in der Geburtshilfe.

Die Einnahme der Bach-Blüten unterstützt die psychischen Prozesse und erleichtert schwierige Situationen deutlich. Dies ist unabhängig davon, ob die Bach-Blüten in der Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett oder in der Nachsorge bei der Mutter und ihrem Neugeborenen zur Anwendung kommen. Insbesondere bei Traumata jeder Art haben sich die Bach-Blüten in der Praxis sehr bewährt.

Während sich immer mehr Frauen im Verlauf ihrer Schwangerschaft für die nebenwirkungsfreie Bach-Blüten-Therapie öffnen und sie anwenden, ist im Klinikalltag und selbst in Geburtshäusern noch viel zu tun. Trotz des allgemeinen Interesses an der Methode der Bach-Blüten-Therapie werden die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten nur selten im vollen Umfang genutzt.

Ein Wort über die Bach-Blüten-Therapie zu Beginn. Diese Therapieform stammt von Dr. Edward Bach aus dem letzten Jahrhundert. Sie wurde von Mechthild Scheffer vor fast 40 Jahren aus England eingeführt. Sie hat zugleich die Institute für Bach-Blüten-Therapie, Forschung und Lehre in Deutschland, Österreich und der Schweiz ins Leben gerufen, und sie war es auch, die Grundlagenwerke über die Bach-Blüten und ihre charakteristische Wirkungsweise verfasste und veröffentlichte.

Erst ein Medienboom, der im Frühjahr 1995 durch eine Talkshow von Margarethe Schreinemakers ausgelöst wurde, machte die Bach-Blüten-Therapie populär und brachte eine wahre Literatur-Flutwelle ins Rollen. Plötzlich wuchsen die Ratgeber über diese so genannte ‚neue‘ Therapie wie Pilze aus dem Boden.

Wenn Sie sich mit der Bach-Blüten-Therapie über die praktische Anwendung hinaus beschäftigen wollen, empfehle ich Ihnen sehr, sich an den Ori-

ginalwerken von Dr. Bach selbst oder an den Grundlagenwerken von Frau Scheffer zu orientieren (vgl. Literaturliste im Anhang).

Weil dieses Nachschlagewerk nicht die ‚siebenundachtzigste‘ Kopie von Mittelbeschreibungen sein soll, sondern seinen Schwerpunkt in der praktischen Anwendung für Hebammen, Schwangere und für junge Mütter im Wochenbett sieht, habe ich mich – in Absprache mit Frau Scheffer – an die offiziellen Originalbegriffe ihres Institutes für die einzelnen Bach-Blüten gehalten (vgl. Literaturliste im Anhang, Scheffer, 2000). Besondere Aufmerksamkeit verdienen in diesem Zusammenhang die einzelnen Mittel der so genannten Notfall-Tropfen (Rescue-Tropfen) sowie die Bach-Blüte ‚Walnut‘, die mit dem Begriff ‚Die Geburtshelferin‘ bezeichnet wird.

Für einige Blüten habe ich eigene Metaphern gesucht. Diese Bilder beschreiben die Grundenergie der einzelnen Bach-Blüten. Damit lassen sie sich in ihrer Wirkungsweise leicht nachvollziehen und besser einprägen.

Dieses Buch ist einerseits ein praktisches Nachschlagewerk für Hebammen, das vor allem die alltägliche Arbeit unter der Geburt sowie während der Vor- und Nachsorge erleichtern soll, aber es ist ebenso ein wertvoller Ratgeber für Schwangerschaft und Wochenbett.

Es bietet einen kurzen Überblick über Hintergründe, Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Bach-Blüten-Therapie. Es will Sie als werdende Mutter mit konkreten Anleitungen unterstützen und ermutigen, sich intensiver mit dieser natürlichen und **nebenwirkungsfreien** Therapiemethode zu beschäftigen und möchte Sie als Hebammen ermutigen, die Bach-Blüten in Ihrer täglichen Arbeit auch wirklich einzusetzen.

In der Benutzung des Buches gibt es die Möglichkeit, den schnellen Einstieg über die konkreten Situationen aus der Geburtshilfe, in denen die Gabe von Bach-Blüten sinnvoll und angezeigt ist, zu suchen.

Andererseits lässt sich dieses Kompendium ebenso als Repertorium und Nachschlagewerk benutzen.

Damit können Sie das große Potenzial jeder einzelnen Bach-Blüte in Bezug auf das breite Gebiet der Geburtshilfe im Nu erfassen, und es wird in seinem vollen Umfang auf einen Blick sichtbar.

Mein persönlicher Weg zu den Bach-Blüten begann 1988 mit meiner ersten körpertherapeutischen Ausbildung. Von Beginn meiner selbstständigen Praxis- und (auch telefonischen) Beratungsarbeit an habe ich diese natürliche Methode für meine großen und kleinen Klienten immer als ein ausschließliches oder zusätzliches Therapieangebot, eingesetzt und genutzt.

Darüber hinaus habe ich bisher zwei Bach-Blüten-Jahresgruppen geleitet, die jeweils über 39 Wochen (38 Bach-Blüten sowie Rescue als Kombinationsmittel) liefen. Jede Blüte wurde einen Abend lang besprochen, erklärt, in ihrer Wirkung an sich selbst erfahren und mit ihrem geistigen Grundprinzip vermittelt. Über die vielen Monate machte jeder Teilnehmer eine positive Wandlung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit durch und war am Ende in der Lage, sein Wissen über die Bach-Blüten praktisch umzusetzen.

Meiner Erfahrung nach gibt es bei einer Geburt, die bereits in der Schwangerschaft oder unmittelbar vor der Entbindung mit Bach-Blüten begleitet wird, deutlich weniger Komplikationen. Frauen, die während der Schwangerschaft Bach-Blüten einnehmen, sind entspannter und verkrampfen sich deutlich weniger. Sie sind psychisch gut vorbereitet und können all ihre Energie wirklich in den Geburtsvorgang legen.

In diesem Buch werden auch die Bach-Blüten aufgeführt, die schon vor den jeweiligen Geburtssituationen, z. B. vor einer PDA, gegeben werden können, um weitere Komplikationen zu verhindern. Die Seelenlage der Gebärenden und ihre aktuelle Befindlichkeit sind für Sie als Schwangere spürbar und als Hebamme deutlich zu erkennen. Sie können Bach-Blüten vorbeugend (und auch im Nachhinein) einsetzen. Die positiven Ergebnisse werden vermutlich die geübten Anwenderinnen bestätigen und die ‚Neulinge‘ in Erstaunen versetzen.

Bach-Blüten sind ein Instrument, das man sehr unterschiedlich nutzen und beherrschen kann.

Nehmen wir das Klavier: Man kann den Flohwalzer, längere Etüden oder virtuos ganze Klavierkonzerte von Bach, Beethoven oder anderen großen

Komponisten darauf spielen. Es stehen jeweils nur die sieben Grundtöne einer Tonleiter zur Verfügung, die mit dem achten zusammen eine Oktave bilden. Aber es ist – mit einiger Übung, und sofern man die Grundlagen wie Noten und Grifftechnik beherrscht – möglich, alle Oktaven des Klaviers zu nutzen und damit alle Ebenen des Instruments zum Klingen zu bringen.

So ähnlich verhält es sich auch mit den Bach-Blüten. Manche Anwendung ist einfach: Als Mittelgabe zur sofortigen Einnahme im Wasserglas können Rescue-Tropfen im wahrsten Sinne des Wortes die ‚Erste Hilfe‘ sein, um den Umgang mit schwierigen Situationen deutlich zu erleichtern.

Die Mütter können jedoch auch in komplexen psychologischen Situationen und Gefühlslagen, wie sie in der Schwangerschaft und vor der Geburt die Regel sind, Unterstützung erfahren, sofern Sie die Bach-Blüten in ihrer Charakteristik gut kennen: Zum Beispiel bei der inneren Auseinandersetzung mit der Beziehung zur eigenen Mutter oder auch bei den zum Teil großen Ängsten vor Missbildung, Fehlgeburten oder vor der Geburtssituation selbst. Hier können die Bach-Blüten sehr zur Beruhigung beitragen und damit sie und das Baby gleichermaßen entlasten.

Dennoch ist es natürlich auch wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen.

Gerade zu Beginn kann für Hebammen eine Fortbildung oder für die Schwangere eine (telefonische) Beratung beim Bach-Blüten-Therapeuten sehr hilfreich ggf. sogar unverzichtbar sein.

Ich freue mich schon jetzt auf Ihre Rückmeldungen und Berichte über Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Anwendung der Bach-Blüten in der Geburtshilfe.

Einführung

Bach-Blüten-Therapie: Ursprung, Grundlagen, Wirkungsweise

Die Bach-Blüten-Therapie wurde von Dr. Edward Bach, der von 1886 bis 1936 in England lebte, begründet. Dr. Bach war Arzt, Bakteriologe, Immunologe und Homöopath. Er wollte einen Beitrag für eine menschenwürdigere und ganzheitliche Form der Medizin leisten. Sein Anliegen war es, die Reaktivierung und Stärkung der körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte zu fördern. Mit Hilfe der Bach-Blüten konnten seine Patienten dieses Ziel erreichen, weil sich die ursächlichen Faktoren für die körperlichen und seelischen Symptome sanft auflösen ließen.

Aufgrund seiner Herkunft, die ihn als jungen Mann hatte unter Tage arbeiten lassen, war es ihm ein Herzenswunsch, eine Therapieform zu finden, die so einfach und klar sein sollte, dass sie als Hilfe zur Selbsthilfe von jedem eingesetzt werden könnte. Zumindest in England ist ihm dieses in kürzester Zeit gelungen, denn die Bach-Blüten sind dort seit Anbeginn allgemein bekannt und verbreitet (Bach, 1995; Weeks, 1993).

Mechthild Scheffer, Leiterin des ‚Instituts für Bach-Blüten-Therapie, Forschung und Lehre‘ in Hamburg, brachte die Bach-Blüten vor über 40 Jahren nach Deutschland. Ihrer unermüdlichen Arbeit im Ausbildungsbereich sowie vor allem ihren Grundlagen- und Standardwerken ist es zu verdanken, dass diese sanfte Therapie-Methode sich auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit und Bekanntheit erfreut.

Die Bach-Blüten-Therapie lässt sich nur verstehen, wenn man die innere Haltung und den Ansatz von Edward Bach nachzuvollziehen versucht. Dr. Edward Bach war ein tief religiöser, sensitiver und hellfühligter Mensch, der geprägt war von seiner Liebe für die Menschen und für die Natur. In seiner Weltanschauung war jeder Mensch für ihn sowohl Individuum als auch Teil eines größeren Ganzen. Er unterschied die Ebenen der unsterblichen Seele,

der sterblichen Persönlichkeit und des Höheren Selbstes. Letzteres können wir heute mit dem Begriff der Intuition übersetzen, die als Vermittlerin zwischen Seele und Persönlichkeit fungiert.

Krankheit war für ihn der körperliche Ausdruck und das sichtbare Zeichen eines zugrundeliegenden inneren Konfliktes. Diese, nicht unbedingt bewusste innere Disharmonie wird dem Menschen nach Bachs Meinung durch die auftretende Symptomatik bewusst (Scheffer, 2002, S. 32 ff.).

Die Therapie mit Bach-Blüten wirkt demzufolge ausgleichend und (re-)harmonisierend. Das Ungleichgewicht wird aufgelöst und Körper, Seele und Geist werden auf sanfte Weise wieder in Einklang gebracht.

Im Grundsatz **„Behandle die Persönlichkeit und nicht die Krankheit“** (Scheffer, 1993, S. 34) wird der therapeutische Ansatz von Edward Bach sichtbar. Er orientierte sich bei der Auswahl der passenden Blüten nicht an den körperlichen Symptomen, sondern an den, wie er es nannte, ‚negativen Seelenzuständen‘. Im heutigen Sprachgebrauch würde man am ehesten von aus dem Gleichgewicht geratenen Gefühlen und den Ursachen dafür sprechen – ein Zustand, der in der Schwangerschaft und unter der Geburt häufig vorkommt.

Bach-Blüten lösen diese emotionalen Blockaden sanft und unaufhaltsam auf. Ängste, Panik, Ungeduld, Unentschlossenheit und andere hemmende Gefühle werden gemildert und ausgeglichen. Bach-Blüten wirken beschleunigend und unterstützend für die psychischen Prozesse. Dabei fungieren sie als Katalysator, denn sie stoßen den inneren Heilungsvorgang an und sind eine wertvolle Hilfe dabei, die Erlebnisse von Schwangerschaft und Geburt schnell zu integrieren.

Die 38 Bach-Blüten selbst sind 37 Blüten von wild wachsenden Pflanzen, Büschen und Bäumen, die Dr. Bach in England zwischen 1930 und 1935 zu einem ganzheitlichen Heilsystem zusammengestellt hat. Bei der 38. Bach-Blüte handelt es sich um Quellwasser aus der Region. Bach-Blüten werden in den so genannten Stock-Bottles vertrieben. Darin befinden sich die Ur-Essenzen der einzelnen Bach-Blüten, die in Tropfenform eingenommen werden, und ein wenig Alkohol zur Konservierung. Die einzige Ausnahme in der Anwendungsform bildet die Notfall-Creme (Rescue-Creme).

Ihre Einsatzmöglichkeiten sind, ebenso wie die der Rescue-Tropfen, im entsprechenden Kapitel beschrieben.

Die Bach-Blüten sind keine Heilpflanzen im klassischen Sinne, wie Kamille oder Salbei. Die Auswahl genau dieser Blüten traf Dr. Bach intuitiv aufgrund ihres jeweiligen seelischen, archetypischen Heilungspotenzials. Die Energieschwingungen dieser Pflanzen sind in der Lage, die entsprechenden Beeinträchtigungen im Energiefeld des Menschen aufzulösen. Das gilt besonders für psychische Extremsituationen. Die seelischen Traumata, wie sie in Geburtssituationen oft vorkommen, werden durch Bach-Blüten ausgeglichen. Apathisch wirkende Neugeborene, die sichtbar noch unter einem seelischen Schock stehen, können sich beispielsweise erstaunlich rasch regenerieren. Sie sind schnell(er) ansprechbar und fähig zu reagieren, und sie können das Erlebte erkennbar besser verarbeiten.

Praktische Anwendungsmöglichkeiten

Die Bach-Blüten-Therapie im Sinne Dr. Bachs kann für chronische Beschwerden ebenso eingesetzt werden, wie für akute seelische Not- und Krisensituationen. Bach dachte auch an eine prophylaktische Einnahme, die der seelischen Gesundheitsvorsorge und damit der eigenen psychischen Gesundheitsförderung dienen sollte.

Die Einnahme der Bach-Blüten-Essenzen ist medizinisch völlig *nebenwirkungsfrei*.

Nicht benötigte Blüten, die irrtümlicherweise gegeben wurden, werden ohne Wirkungen wieder ausgeschieden. In der psychologischen Schwangerschaftsbegleitung oder bei einer notwendigen Betreuung des Neugeborenen und seiner Mutter nach der Geburt ist eine längerfristige Einnahme sehr empfehlenswert. Hier werden von der Apotheke jeweils drei Tropfen von bis zu sieben verschiedenen Bach-Blüten-Essenzen in eine 30-ml-Einnahmeflasche mit Tropfpipette gegeben und mit Wasser und ggf. etwas Alkohol oder Essig zur Konservierung aufgefüllt. Bei der Standarddosierung nimmt man viermal täglich vier Tropfen. Diese Dosis sollte für eine erwachsene

Person auf keinen Fall geringer sein. Viele Klienten bevorzugen allerdings eine häufigere Einnahme oder sie möchten mehr als jeweils vier Tropfen einnehmen, was bedenkenlos möglich ist.

Bei einer individuellen Geburtsmischung, die bereits in den Wochen vor der Geburt aufgrund der persönlichen Biografie und der aktuellen emotionalen Befindlichkeit für die bevorstehende Geburtssituation zusammengestellt wird, empfehle ich die ständige Einnahme ab Beginn der ersten Geburtsanzeichen. Es hat sich als günstig für die Gebärende erwiesen, in jeder oder jeder zweiten Wehenpause bzw. so oft, wie sie es selbst möchte, jeweils vier Tropfen einzunehmen.

Bei den meisten Frauen, die im Krankenhaus entbinden, gab es keine Geburtsvorbereitung durch die Bach-Blüten. Hier empfiehlt es sich, dass die Hebammen, sofern die berufsrechtliche Situation das zulässt, die passenden Essenzen für die jeweilige aktuelle Situation in der Klinik zusammenstellen oder die Schwangere sich die eigene Mischung bereits mitbringt.

Dieses kann nach dem oben beschriebenen Prinzip geschehen (pro Essenz jeweils drei Tropfen in eine 30-ml-Einnahmeflasche). Die sogenannte Wasserglasmethode ist für die akute Geburtssituation weniger geeignet oder nur für sehr routinierte Anwenderinnen empfehlenswert.

Nach der Geburt ist langfristige Unterstützung über die Einnahme der Bach-Blüten-sinnvoll, weil das Neugeborene über die Muttermilch von den ausgleichenden Essenzen profitiert.

Nach traumatischen Geburtssituationen ist es auch möglich, dem Neugeborenen die Tropfen (dann jedoch jeweils nur zwei Tropfen) der Bach-Blüten-Mischung direkt zu geben. Sie können entweder z. B. vom Finger abgelutscht werden oder auf einen kleinen Plastikteelöffel mit etwas Muttermilch gegeben werden. Bei Frühgeborenen empfiehlt sich die Gabe in der abgepumpten Muttermilch. Die Tropfen sollten in einem kleinen Teil der Milch, der vor dem Füttern vorab gegeben wird, hineingeträufelt werden, damit sichergestellt ist, dass das Neugeborene es tatsächlich bekommt. Auch Einreibungen oder Bach-Blüten im Badewasser sind möglich (siehe Kapitel: Bach-Blüten für das Baby unmittelbar nach der Geburt).

Wieso Bach-Blüten als Unterstützung für die Geburt?

Bach-Blüten wirken auf der Seelenebene des Menschen, und genau hier wirken sie ausgleichend und reharmonisierend. In akuten Situationen helfen sie sehr schnell und wirkungsvoll, weshalb insbesondere die Rescue-Tropfen mit großem Erfolg eingesetzt werden (siehe Kapitel: Rescue – das Mittel für den emotionalen Notfall). Anders als bei langwierigen chronischen Gemütszuständen oder Erkrankungen greifen Bach-Blüten vor allem bei sich schnell ändernden Emotionen oder wechselnden Negativzuständen ohne Umweg und führen eine Beruhigung direkt und mitunter binnen weniger Minuten herbei.

Das ist für die Geburtssituation, für die solche schnellen Wechsel durch den Geburtsablauf an sich sehr charakteristisch sind, hilfreich sowohl für die Mütter als auch für die Hebammen. Sie können damit eine bessere und vor allem effektivere Unterstützung geben.

Aus der Praxis gibt es die Erfahrung, dass die Bach-Blüten bei Babys und kleinen Kindern besonders schnell ihre Wirkung zeigen. Bei Neugeborenen oder bei Säuglingen in den ersten Lebenswochen sind die ersten Veränderungen oft bereits nach wenigen Minuten sichtbar.

Das gilt ebenfalls für viele andere Bereiche, z. B. bei Stillproblemen unmittelbar nach der Geburt oder bei Schwierigkeiten, die sich zeigen können, bevor ‚es‘ eigentlich losgeht.

So gibt es das Beispiel eines Babys, das sich unmittelbar vor seinem Geburtstermin noch einmal in Steißlage drehte und dort (aus Angst?) verharrte. Mit einer Bach-Blüten-Mischung für Mutter *und* Kind (das bedeutet, es wurde eine Zusammenstellung gewählt, die die psychische Situation von beiden einbezug) drehte sich das Kind innerhalb von zwölf Stunden in seine ‚richtige‘ Lage, und die Geburt konnte beginnen. Diese endete dann allerdings aus medizinischen Gründen doch mit einem Kaiserschnitt, was die Mutter sich eigentlich anders gewünscht hatte.

Die psychische Dimension hier im Detail zu erläutern, sprengt den Rahmen. Es zeigt sich allerdings in der Beratungspraxis häufig ein Zusammenhang zwischen (teils bewusster, teils unbewusster) Ambivalenz dem Kind

oder der zukünftigen Situation gegenüber (z. B. als allein erziehende Mutter oder das bereits jetzt eifersüchtige Geschwisterkind) und dem Geburtsverlauf mit Kaiserschnitt oder anderen Komplikationen.

Konkrete Beispiele über den Einsatz der Bach-Blüten aus der Praxis finden sich in den Abschnitten über Schwangere, Mütter und Babys in der psychologischen Beratungspraxis.

Zusammenfassung:

Bach-Blüten wirken schnell, und zwar

- vor allem in Akutsituationen
- bei allen Beteiligten, bei den Müttern, Babys und dem Ungeborenen
- in angstvollen Situationen, wenn es zu Komplikationen kommt.
- Bach-Blüten bieten eine ‚natürliche‘ Unterstützung für Mutter und Kind, und zwar ohne Nebenwirkungen.

Bach-Blüten wirken

- beschleunigend auf den Geburtsverlauf
- beruhigend auf Mutter und Kind
- entkrampfend und stresslösend in lang andauernden Geburten
- fördernd für das Selbstbewusstsein und ermutigend für die Mütter
- vorbeugend gegen Geburtskomplikationen

Grundlagen

Die psychische Dimension der Geburt aus Sicht der Mutter

Die seelischen Faktoren spielen bei der Geburt eine entscheidende Rolle. Innerpsychisch und daher unsichtbar sind sie für das persönliche Erleben der Schwangerschaft und für die Geburt von großer Bedeutung. Die emotionale Befindlichkeit der Frau vor, während und nach der Geburt sowie ihre gesamte psychische Situation haben erheblichen Einfluss auf das Seelenleben und das Erleben des Babys.

Bei jeder Schwangerschaft wird die eigene Mutter-Tochter-Beziehung reaktiviert. Dieser psychische Prozess wird von den Schwangeren unterschiedlich bewusst erlebt. Einige Frauen rücken durch ihre eigene Schwangerschaft näher an die Mütter heran, andere ziehen sich aus den unterschiedlichsten Gründen von ihnen zurück. Gemeinsam ist ihnen jedoch die Frage nach dem Verlauf der eigenen Geburt, und diejenigen, die ihre eigenen Mütter dazu nicht (mehr) befragen konnten, bedauerten dies sehr.

Einige entscheiden sich allein aus diesem Grund, eine eigene Geburtsregression zu machen, um sich die kommende Geburt auf diese Weise zu erleichtern.

Aber auch andere Faktoren haben erheblichen Einfluss auf das psychische Erleben der Schwangerschaft und der Geburt. So gibt es oft Fragen, die ich aus vielen Therapie-Protokollen der Geburts- und Vorgeburtsregressionen kenne, die für die Mutter und ihr Ungeborenes gleichermaßen gelten. Sie können große Auswirkungen auf den Ablauf der Geburt haben, beispielsweise: Bin ich gewollt, bin ich willkommen, lässt Mutter mich los, will ich überhaupt raus in die Welt oder bin ich ambivalent, zögerlich, ängstlich oder noch immer starr vor Schreck von einem Erlebnis in der pränatalen Zeit.

Dies alles sind Fragen, die jede vor der Geburt stehende Frau, die ja selbst unter individuellen und ganz persönlichen Umständen in die Welt kam,

unbewusst wieder beschäftigen und ihre Gedanken und Energien binden. Die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse werden oft, insbesondere wenn es ‚Stress‘, d. h. Unvorhersehbares oder Komplikationen gibt, unter der Geburt des eigenen Kindes wiederbelebt und aktiviert.

Die volle bewusste Konzentration und Aufmerksamkeit in der Gegenwart ist zu keiner Zeit mehr gefordert als zur Geburt. Alles, was ablenkt (unbewusste Gedanken und Erfahrungen, wie beschrieben), fehlt für den Geburtsvorgang und fehlt damit der Mutter und dem Baby. Das gilt natürlich insbesondere dann, wenn Ängste oder Panik dem Prozess des Gebärens zusätzlich diametral entgegenwirken.

Bei traumatischen oder auch ‚nur‘ bei ungenutzten eigenen Erfahrungen des In-die-Welt-Kommens können sich die Auswirkungen in einer erschwerten Geburt oder in unterschiedlichen Geburtskomplikationen zeigen.

Nun ist die Geburt selbst der absolut falsche Zeitpunkt, um alte Traumata zu bearbeiten! Dafür wäre die persönliche Bach-Blüten-Mischung als individuelle Geburtsvorbereitung zu empfehlen (vgl. Kapitel Prophylaxe), die je nach Biografie am besten mindestens zwölf, acht oder vier Wochen vor dem Geburtstermin beginnen sollte.

Eine andere Hilfe bieten Gruppen zur Aufarbeitung der eigenen Geburt, deren Besuch sich ab dem zweiten Trimester anbietet (Thurmann, 2005), und psychologische Gespräche oder Geburts-Regressionen in Einzelarbeit, die allerdings ihren Schwerpunkt auf dem so genannten ‚Reparenting‘ haben sollten, das heißt auf dem Erschaffen neuer positiver Geburtsmuster, um die kommende Entbindung zu erleichtern.

Das Wissen um diese psychische Dimension ist unabdingbar, um eine Mischung zu finden, die in der akuten Situation der Geburt auch wirklich greift und effektiv hilft. Denn die Blüten sollen ja bewirken, dass sich die Gebärende angstfrei(er) auf die Geburt konzentrieren kann und wieder Mut und Zuversicht bekommt.

Ganz besonders wichtig ist auch der Faktor der Entspannung, denn die Anspannungen und Verkrampfungen müssen sich lösen, damit die Geburt leichter gelingt. Bis auf sehr wenige Ausnahmen befindet sich jede Mutter während der Geburt in einer seelischen Ausnahmesituation. Im Mini-