

Studietur: Besøg på Mechthild Scheffer Institutet , Hamborg , d. 1. juni 2010.

Bach Blomsterterapiforeningen har gennemført sin første mini-studietur med besøget i Hamborg.

Formålet var at hilse på forfatterinden til den bog, som nok er den mest kendte rundt om i verden blandt Bachinteresserede og terapeuter. Bogen som blandt bachterapeuter populært kaldes for Biblen: "Den originale Bach Blomsterterapi, den samlede teoretiske og praktiske viden om Bachs blomster" (i det følgende forkortet til DoBBT). Bogen giver en fylldig beskrivelse af hvert enkelt remedie, indikationerne og de positive virkninger, som udgør det specifikke sjælspotentialer, som hvert bach remedie kan åbne op til i en.



Vejret var med os. En dejlig varm solskinsdag, med lidt vindpust. Det tydede på en god tur med højt humør og energiniveau, og det blev en fantastisk rejse med en positiv og entusiastisk indstilling og en næsten kammeratlig omgang med hinanden i den 18 personer store gruppe. "Stemning , energi, sammenhold og kommunikation" fremgik det blandt andet af evalueringsskemaet på hjemturen.

Vi skulle med bus fra det sted, hvor Bach Blomsterterapiforeningen holder til i Aabenraa: Troldkær Centret.



Deltagerne kom fra Jylland og Sjælland og havde interesser eller kundskaber om Bach Blomsterremedierne, der spændte lige fra Trin 1 til reg. Terapeuter og en enkelt underviser på Den Internationale Bachterapeutuddannelse. Allerede ved ankomsten til Troldkær Centret var folk i godt humør og fik talt lidt sammen over en kop the eller kaffe inden afrejsen.

Efter en hyggelig og afslappet bustur ned til Hamborg, med masser af tid til pauser og medbragt madpakke, nåede vi Hamborg ca. 3 kvarter før tid. Det var dejligt at kunne strække ben og indstille os på energien i Hamborg og indtage varme eller kolde drikke inden mødet på Institutet.

Besøget

Kl. 15. 00 blev vi hilst velkommen af en træt, men oplagt Mechthild Scheffer, der var kommet hjem om natten fra et besøg i Wien, hvor hun også har et institut. Beate Wüpper, psykoterapeut og Bach rådgiver, samt en assistent Hannah Plettenberg, var også tilstede. Det viste sig at være ret praktisk, da vi senere flokkedes om at købe bøger og kort.

Mechthild Scheffer holdt et spændende foredrag, som hun kaldte for "Forenkling og nyheder i Bachs Blomsterterapi".

Mechthilds undersøgelse



Mechthild indledte foredraget med at henvise til en over 5 år gammel undersøgelse i de tysktalende lande, der skulle afdække kendskabet til Bachs Blomsterremeder. For hver 100 der svarede, at de kendte Bachs Blomsterremedier, mente over 70 % at de kendte *Nødhjælpsremediet* og ikke andre remedier. Kun 30 af 100 kendte nogle få enkeltremedier udover *Nødhjælpsremediet*, og en endnu mindre del - måske under 10 af hundrede- kendte alle 38 remedier.

Mechthild sagde endvidere, at kenderne oftest kun kender *virkningerne* af Bachremedierne. Hun fortsatte med at *dét* ikke var meningen ifølge Dr. Bach.

I hæftet "Helbred dig Selv" (=Heal Thyself, kap 8, side 1, redaktionens henvisning) har Bach et budskab til fremtidens læger om, at deres opgave består i dels at give patienten sjælelige råd til lindring og helbredelse, dels at bruge lægemidler fra blomster og urter.

For der var en grund til at Edward Bach læste medicin og overvejede at læse teologi: Han interesserede sig for de store linier for menneskers eksistens, for sand helbredelse og åndelighed.

Retorisk spurgte hun: "Hvad er det særegne ved Bachs Blomsterterapi?" Hvad er det, der gør denne form for terapi helt særlig? Det handler om menneskelig eksistens. Det er årsagerne for menneskelig eksistens som bliver tilgodeset med denne form for terapi. Fordi konceptet med de 38 remedier og deres positive potentialer virkelig kan få de åndelige sider eller lag frem i mennesket: Man tager remedierne, og de forårsager også en virkning gennem det finstofflige lag i mennesket til kroppen. Ingen anden terapi formår at få samme resultater på det sjælelige plan frem, som Bachs Blomsterremedier, i modsætning til hvis man f.eks. får en amulet, som man skal kigge på, så er der i BBT rent faktisk en virkning, der påvirker gennem det finstofflige plan i mennesket.

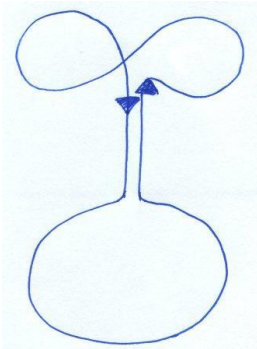
Mechthild påpegede den store forskel mellem homøopatiens mål, der kun går ud på, at gøre mennesker *raske* gennem at behandle symptomer, hvorimod Bachs Blomsterterapi hjælper mennesket med *at tage det første sjælelige skridt*. Hvor mennesket forbindes med den højere dimension, målet med BBT.

Mechthild henviste til, at hun har skrevet en helt ny bog for terapeuter. "Lærebog om Bachs Blomsterremedier for terapeuter", som dog ikke er oversat til dansk.

Mechthilds Livsplan-model:

Heri beskriver hun sin "**livsplan –model**" som åbenbarer, hvorledes vores sjæle er forbundet med kosmos, og hvor vores opgave består i at stræbe efter at opnå "**det indre lederskab**". Formålet med Bachs Blomsterremedier og filosofien bag er derfor at hjælpe mennesker med at *opnå det indre lederskab*. Når det er opnået, eller når man evt. har fundet andre metoder til at opnå det indre lederskab, er der ifølge Mechthild ikke længere brug for remedierne. Vi har alle sammen mere eller mindre et livsformål, der kommer fra vores guddommelige natur. Vi skal ikke alle være som Jesus Kristus, men udføre det, som vi er her for, vort livsformål. Dertil har vi brug for indre fred og vejledning (lytte til vores indre stemme).

Livsplan-modellen:



Viser hvorledes vores sjæle er forbundet med kosmos:

=**kosmos**, helhed, det åndelige

=her opstår der fejl eller de opklares og det fulde karakterpotentiale folder sig derefter ud.

=**Personligheden** udfører livsplanen/formålet, der dukker op når mennesket åbner op til sin sjæl (dette hjælper BBR også med). Dermed opstår **det indre lederskab**.

Hvordan virker remedierne?

For at forstå hvordan Bach Blomsterremedier kan virke, må man forstå at, vores sjæle er forbundet med kosmos eller helheden. Denne forbundethed med kosmos gør, at vi er her med et livsformål. Når vi er forbundet med vores indre livsformål, så er grundtanken den, at vi alle er en del af en helhed, hvor vi hver især har en plads at udfylde. Det som vi hver især gør iht. vores livsplan, vil være vores bidrag, hvor vi tjener helheden. Vi må derfor udføre vores livsplan, det er jo netop det som Dr. Bach hele tiden postulerer. Hvis *ikke* vi bruger vores liv på vores livsplan, så oplever vi negativt. (følelse, modstand, tab af penge, sygdom etc.) Læs også i Dr. Bachs : **Helbred dig selv**, hvor han siger: **følg dit livsformål!**

Tag f.eks. **Bøg/Beech**: Bøgs karakterpotentiale er god iagttagelsesevne, god dømmekraft.

Eller **Jernurt/Vervain**: hvor karakterpotentialet er evnen til at engagere sig, evnen til at gå ind i en sag. I det **positive aspekt** ville det kunne se således ud: En kvindelig dommer har hele sit liv (= livsplan, livsformål) bestræbt sig på at skabe retfærdighed gennem sit hverv, og når man spørger hende, når hun er 70 år, om hun ville gøre det samme igen, ville hun svare **JA!**. Hun ville ikke gøre noget om. Hun ville føle sig tilfreds, såfremt hun har opnået Jernurts positive potentiale: gjort sit ypperste for at retfærdighed kunne ske, hvilket var hendes livsopgave.

Hvad sker der med mennesker, når der opstår en åndelig fejltagelse eller misforståelse?

Når man i lang tid, måske i årtier har misforstået, at man er en del af helheden, er man i konstant indre spænding. Man vil ikke føle sig godt tilpas, er utilfreds og udvikler måske allergi eller sjælelige sygdomme o. lign.

Når vi ikke forstår vores livsformål, så opstår der åndelig forvirring: "jeg er ikke forbundet med andre, jeg er helt alene i verden". Vi føler os nu afskåret fra helheden.

Ved Bøg bevirker dette, en afvisende kritik, således at *alt hvad man ikke er enig i, bliver afvist – frastødt*. F.eks." jeg kan ikke lide hendes hår, altså er hun åndssvag". Hende vil jeg ikke være venner med.

Hos **Jernurt** er den åndelige forvirring, at man udvikler en *fanatisk tendens*: "de ideer JEG synes er gode, må andre også synes er gode". Man benytter en form for tvang, for at få andre overbevist. . .

Læringen: Når man så bliver 70 år og kigger tilbage på sit liv med de fejltagelser, så ville man måske sige: Det ville jeg ikke gøre igen!, det ville jeg gøre anderledes!!!! F. eks. **Bøg** fik måske ingen venner fordi man afviste alles forskelligartede holdninger, eller **Jernurt** oplevede at blive isoleret, fordi andre ikke brød sig om at skulle tvinges eller overbevises hele tiden!

Konklusion på livsplan-modellen:

Når vi sådan betragter livsplan – modellen, så er den helt enkel at forstå: Bliv forbundet med din sjæl, kend din livsplan, dit livsformål, udfør det! Oplever du karakterpotentialet og tilfredshed, er du på rette vej, oplever du spændinger og negativer har du brug for at rette op.

Mechthilds metode til remedievalg: "Der Teufelskreis"

I den klassiske Bachterapi (E.Bach og Bach Centret) er det følelsen her og nu, der er helt central, for at opnå en virkningsfuld effekt. Derfor er det vigtigt, at vælge lige akkurat det eller de remedier, der er brug for lige nu (man piller løget).

MS oplyser at man må holde Edward Bachs oprindelige intention for øje: at det mindst er lige så vigtigt at *forklare* klienten, hvilken mental forvirring, der ligger til grund for den nuværende følelsesmæssige situation. For så vil denne befriende AHA oplevelse sørge for impulsen til den ønskede konstruktive forandring, som BBR dernæst frembringer hurtigere og mere effektivt.

Man må give klienten den mest nyttige information om den mentale misforståelse, hvordan den kan blive korrigeret, så den følelsesmæssige krise dermed kan blive løst ved hjælp af de relevante remedier.

Mechthild giver os **et eksempel**: Når vi har klienter, finder vi ofte flere remedier og op til 7, som blandes i en behandlingsflaske med kildevand og cognac eller æbleeddike. Mechthilds metode går ud på, at når man har fundet flere remedier – ifølge MS typisk 3-4-5- remedier, så er disse ikke isoleret at betragte (som de godt kan være det i den klassiske bachterapi, hvor det som udgangspunkt er "løget vi piller").

De beskriver nemlig ifølge Mechthild tilsammen en situation, der har forekommet før i form af et bevidst eller ubevidst mønster, en vane hos klienten.

Se model nedenfor:



= nedadgående spiral ("Teufelskreis")

Feks. En kvinde kan ikke sige nej (=1. **Tusindgylden**), derfor vil hun gøre alle tilpas (=2. **Agermåne**, Når hun så selv har brug for hjælp, er der ingen der for hende! (3.**Guldpil**)).

Mechthild forklarer, at disse beskrivelser peger henimod at kvinden i virkeligheden har følgende overbevisning/tanker, og at hun har brug for at sættes i forbindelse med det sande potentiale bag de tre remedier på følgende måde:

- 1. Positiv Guldpil:** "Hvis jeg oplever, at jeg SELV har indflydelse på det der sker, og SELV har ansvaret, bestemmer jeg også selv, hvad andre gør eller ikke gør, som berører mit liv, derfor må
- 2) Positiv Agermåne:** jeg også være ærlig om, hvordan det ser ud, og
- 3) positiv Tusindgylden** så kan jeg også sætte grænser"!!! Og bedre skelne imellem hvornår jeg gør sand tjeneste og hvornår jeg lader mig udnytte som en slave.

Spiralen bliver nu omvendt:



=den opadgående spiral

Mechthild henviser også til hendes bog, som endnu ikke er oversat til dansk: "Bachblüten, Selbsthilfe in Krisensituationen" ("BBR, Selvhjælp i krise" ikke på dansk, men oversat til engelsk) som handler om, hvor de åndelige misforståelser er opstået, og *hvordan* man kan rette op på disse.

Gode råd til Bach Blomsterterapiforeningen:

MS går nu over til at give foreningen nogle gode råd, som vi har spurgt om før besøget: Generelt så forsøg ikke blot at finde det rette remedie, men udred misforståelserne! – forklar din klients fejltagelser, så der kan ske en oplysning, en opklaring. Dermed kan remedierne gøre deres arbejde hurtigere og mere effektivt.

Råd nr. 1: Giv bekræftelser:

Giv bekræftelser med til *hvert eneste remedie*, som tilsættes behandlingsflasken. Det befordrer virkningen af remedierne. (der er angivet bekræftelser i DoBBT til hvert remedie). Gør det især når klienterne har det meget dårligt, for så vil der være en hurtigere virkning ifølge Mechthild.

Råd nr. 2: Som forening vil jeg opfordre jer til at nå ud til dem, der kun bruger RESCUE (se ovenfor - undersøgelsen – 70 % af kenderne!) og oplys om alle de øvrige bachs blomsterremedier, samt filosofien bag.

Typiske misforståelser:

MS påpeger tre misforståelser i afgørelsen af, om man har brug for remedierne:

- 1) oftest mænd: *"jeg har ikke brug for BBR, for jeg er jo ikke syg"*! Svar: man skal ikke nødvendigvis være syg for at tage BBR.
- 2) *"Jeg tager Rescue for det gør mig så godt"*! Korrektion: Man tager ikke BBR for at få det godt, man tager Rescue i krise – eller stresssituationer, ved akut opstået stress. . .
- 3) *Andre terapeut-retninger f.eks. i zoneterapien*, tager ofte BBR til sig og blander en flaske til en klient, men kender ikke til filosofien bag. Det bliver ren symptombehandling.
- 4) *Bachterapeuter*, der ser tusindvis af bekymringer og problemer, og som ikke er i stand til at finde ud af, hvilket remedie de skal begynde med.

Mechthilds seneste nytænkning: at bruge Bachs Blomsterremedier som grundharmonisering efter ens reaktionstype!

Mechthild er fra 2009 optaget af at integrere den originale Bach blomsterterapi i et sundhedsdannende koncept og andre initiativer inden for det psykosociale sundhedsfremmende arbejde, se side 381 i DoBBT. I den forbindelse har hun i 2009 udgivet (frit oversat): BACH-BLOMSTERREMEDIER EFTER REAKTIONSTYPE, DEN NYE TILGANG TIL BACH-SYSTEMET.

Læs om bogen her: <http://www.bach-bluetentherapie.de/Buecher/buecher.html>

Mechthild gik nu over til at fortælle os – meget engageret – om den fornyende del af hendes foredrag: Grundharmonisering med Bach Blomsterremedier efter reaktionstype. En helt ny tilgang hvor der gives blandingsflasker til tre grundlæggende mennesketyper, inspireret af de gamle ayurvediske skrifter på sanskrit sprog, med de 3 grundenergier: Vata, Pitta eller Kapha.

Hun henviser til sin helt nye udvikling af sammensatte bachblandinger der har en træfsikkerhed på over 95 % (når visse forudsætninger er opfyldt). Hendes inspiration stammer dels fra årlige besøg i Indien i januar måned samt den tyske tradition herom, hvor den knap så kendte tyske Carl Huber (1861 - 1912) og hans *"Psycho-Physiognomik"* handler om, at mennesker kan opdeles i tre energimæssige grund-typer (gul , rød og blå ifølge Mechthild) som har sine egne helt forskellige energimæssige eller psykologiske grundtræk.



Tankerne bag denne måde at bruge Bach Blomsterremedier på er at man kan komme ud for at skulle give Bach Blomsterremedier til f.eks. en institution på 50 personer, hvor det skal være praktisk og enkelt at hjælpe de mange. Det formål opfylder blandingsflaskerne, der gives efter et forudgående spørgeskema (er i den nævnte bog). Man kunne f.eks. bruge blandingsflaskerne efter energi-typer som indledning til den klassiske BBT (= helt individuelt udvalgt remedier). De tre energi-grundtyper: **Gul (=Vata)** for *nytænkende, hurtig og fleksibel*,

Rød (=Pitta) for *målrettet, handlekraftig og engageret*, og **Blå (=Kapha)** for *ro, stabilitet og fredsommelighed*.

En af tur-deltagerne spørger Mechthild om de eksamensblandinger, som hun i den første danske udgave af DoBBT redegjorde for, men som ligger langt fra Bachs teori om at vælge remedier individbestemt og ikke situationsbestemt. Hertil siger Mechthild, at træfsikkerheden i de nye blandinger er langt større under visse forudsætninger, fordi der her er taget hensyn til menneskets natur. Hun gør os opmærksom på, at eksamensblandingen fremkom ved en oversættelse af en lille bog af Julian Banard i 1980'erne som dengang havde en stærk tilknytning til BachCentrets daværende leder, Nickie Murray, og at Mechthilds holdning har ændret sig med hensyn til at lave færdigblandinger til bestemte *situationer*, da træfsikkerheden vedr. disse ikke var så stor. Dog fremhæver hun stadig, at det kan være nødvendigt at lave blandinger f.eks. til en hel familie af hensyn til overskueligheden, og fordi man i disse situationer er del af en fælles gruppe med samme mønstre og reaktioner. Hun understreger, at den individuelle udvælgelse af remedierne selvfølgelig er vigtig, dog med undtagelse af de nye blandinger, der ofte vil kunne bruges som det indledende step til den klassiske Bachterapi. Men de nye sammensætninger – i alt 6 for seks forskellige reaktionstyper, heriblandt blandinger af gul- rød og blå – egner sig godt til at blive brugt af den erfarne Bachterapeut. Se mere i hendes nye bog eller på hjemmesiden.

På spørgsmålet om det ikke er i strid med Dr. Bachs anvisninger, hvor han siger, at man skal holde Bach systemet fri for teori og videnskab, svarer Mechthild, at det ikke er videnskab, (da man ikke *analyserer remedierne*, redaktionen), men at det mere er "underhistorien til Bachs historie", fordi man blot lægger vægt på menneskets grundlæggende natur, hvilket han jo nærmest opfordrede til.



Mechthild oplyser til slut lidt om sit eget personlige liv: Da hun var 40 år, arbejdede hun som kreativ konsulent (uddannet på en kunsthøjskole i en kommunikativ retning). Da hun var 42 år, vidste hun ikke, at hun blot et halvt år senere havde skrevet bogen DoBBT!

Da bogen udkom og blev meget populær, sårede det Mechthild meget, at moderen, der var jurist og aldrig overvandt sin skepsis, reagerede

ved at sige, at læserne kun tog Bach Blomsterremedierne til sig, fordi bogen var så velskrevet. Det fik Mechthild til at begynde at forske i remedierne og få erfaringer og endte med, at hun i dag har skrevet rigtig mange bøger om BBR. Moderen overvandt aldrig sin skepsis, men faderen, der også var jurist, dog knap så dygtig en jurist som moderen iflg . Mechthild, - gjorde.

Mechthild fik kontakt til en anerkendt tysk etnolog, der kunne påvise, at egenskaberne for hvert remedie symbolsk blev brugt i mange forskellige gamle kulturer. F.eks. **Kirsebærblomme** for at afgrænse vildskab fra andre fremmede lande/folk, og på den måde blev alle egenskaberne symbolsk gennemarbejdet for de resterende 37 remedier, som en slags "arketypiske træk" tilbage til mange gamle kulturer. Mechthild påpeger at selv **Rescue Remedy** (Nødhjælpsremediet) symboliserer en arketype, nemlig der hvor det er afgørende, at man får "stress for at redde liv". **Fuglemælk** for det chock, det hele starter med, så man her og nu bliver klar over sagens alvor og "vågner op". **Soløje** for den akutte indre panik, der klargør en til at handle lynende hurtigt. **Kirsebærblomme** for at man kan få styr på situationen. **Balsamin** for at ville gøre noget i en fart og **Klematis** for at kunne fortrænge. Alle personlighedstræk kan redde liv i en nød-situation.



Bach systemet har sine bølger og dale helt naturligt, og vinder sympati hos mennesker, når de kommer i krise. I 1995 som var en af de perioder, hvor Bach systemet kulminerede, kom Mechthild således i landsdækkende TV pga. den nye viden, som var blevet så populær i de tysktalende lande.

Ref. Anette Lei, Juni 2010 NB Vær opmærksom på, at der kan forekomme fejl mm pga sproglige uklarheder og fejloversættelser☺. Brug det derfor blot som inspirationskilde.

Fotograf: Jan Granberg.