

Düfte regulieren Emotionen

Wir alle kennen sie, die Streiche, die uns Appetit, Hunger oder Sättigungsgefühl manchmal spielen. Wie oft kämpfen wir in schwierigen Situationen mit machtvollen Impulsen wie: »Ich bin so gestresst, ich könnte eine ganze Tafel Schokolade verputzen«, oder: »Ich habe so einen Hunger, ich futtere mich mal schnell quer durch den gesamten Kühlschrank.« Eine typische andere Situation ist es, nach einem langen, stressigen Arbeitstag ohne Essenspause abgehetzt nach Hause zu kommen. Nur schnell ein Fertiggericht in den Ofen oder die Pfanne geben, das Essen verschlingen – meistens viel zu viel, weil ja schnell das Sättigungsgefühl eintreten muss, und meistens viel zu eilig, um endlich den Tag abschließen zu können ...

Wer jetzt zügig reagiert, kann die emotionale Macht solcher Momente wirksam entschärfen, zum Beispiel indem man die Duftlampe einschaltet, tief einatmet und erst einmal ankommt. Ätherische Öle können wunderbar und vor allem effektiv helfen, eine Ernährungsumstellung erfolgreich durchzuhalten. Doch ich zeige Ihnen nicht nur, welche ätherischen Öle sich dafür eignen – ich habe über zwanzig Rezepte kreiert, mit denen Sie dieses Ziel erreichen, sodass Sie sich ganz in Ruhe auf das konzentrieren können, was Ihnen im Moment wichtig ist. Sie erfahren in diesem Buch, wie ätherische Öle auf unseren Körper und unsere Seele wirken. Auf dieser Basis lernen Sie, was Ihr feinstes Sinnesorgan alles kann und wie Sie Ihre Nase richtig einsetzen.

Düfte und Erinnerungen

Jeder von uns hat es schon einmal erlebt, dass ein bestimmter Geruch eine so starke Erinnerung hervorrief, dass man sie sogar regelrecht fühlen konnte – egal, welcher Art diese Erinnerung war und wie lange sie her war. In diesem Zusammenhang muss ich gleich erwähnen, dass es positive, aber auch negative Duft-Erlebnisse gibt. Auch auf die negativen Erlebnisse kann man so stark reagieren, dass man weinen muss oder Angst bekommt.

Ein Beispiel, das zum 30. Jahrestag der deutschen Wiedervereinigung vielleicht gerade besonders aktuell ist: In meinen Aromavorträgen und Aromaseminaren

frage ich die Teilnehmer immer, ob sie sich noch an den Geruch vom Intershop in der ehemaligen DDR erinnern können. Sofort werden dann Geruchsbeschreibungen in den Raum gerufen: Kaffee! Kaugummi! Waschpulver, Weichspüler, Seife! Das maßgebliche Wort aber war: Westen. Es roch nach Westen! Doch wie riecht eigentlich der Westen? Egal, wie alt man ist, wie lange man in der ehemaligen DDR gelebt hat oder ob man sich jemals etwas im Intershop kaufen konnte – alle wissen in dieser Sekunde, welchen Duft ich meine. Das funktioniert natürlich nur bei den Teilnehmern, die diese Zeit im Osten erlebt haben. Allerdings sagen sie heute meist dazu, dass der Westen dann gar nicht so schön »nach Westen« gerochen hat, als sie das erste Mal tatsächlich dort waren. Aber den Geruch vom Intershop kennen sie alle und er wird ihnen auch immer in Erinnerung bleiben.

Eine Teilnehmerin erklärte uns Ossi gleich, wie »der Osten« gerochen habe. Sie wuchs bis zu ihrem sechsten Lebensjahr in Leipzig auf und kam 50 Jahre später dorthin zurück. Sie und ihre Schwester fuhren durch die Stadt und die Tränen rollten über ihre Gesichter. Der immer noch vorhandene Geruch nach Zweitaktmotoren, alten Gemäuern, Braunkohle und typischer Industrie ergriff die beiden Damen so sehr, dass sie weinen mussten. So roch »der Osten«.



Ein anderes Beispiel, mit dem sich vermutlich die meisten identifizieren können, ist Weihnachten. Wie duftet Weihnachten für Sie? Auch hier werden – ganz unabhängig von der Region – sofort Dufterinnerungen wach. Meist wird das Fest mit Zimt-, Orangen-, Tannen- und Spekulatiusaromen verbunden. Es ist eine wahre Freude, solche Dufterlebnisse zu analysieren. In meinen Seminaren wird es dann immer sehr lebhaft, denn jeder hat etwas zu erzählen.

Klassische Weihnachtsdüfte sind Tannen-, Vanille-, Zimt- und Nelkenduft.

Die schönsten Erlebnisse von Duftgeschichten jedoch erfahre ich immer wieder an Abenden mit Freunden. Zuallererst frage ich, ob nicht jemand Lust hätte, eines seiner Dufterlebnisse zu erzählen. Alle lehnen es ab, weil ihnen erst einmal gar nichts einfällt. Sobald aber einer angefangen hat, eine schöne, spannende oder sogar gruselige Geschichte aus seiner Erinnerung hervorzukramen, fallen alle mit ein. Dann gibt es kein Halten mehr – jeder hat etwas zu erzählen! Oft werden die Erinnerungen mit der Jugend verbunden. »Weißt du noch, als ...«-Geschichten in Zusammenhang mit Gerüchen sind großartig.



Eine meiner besten Freundinnen war früher Leistungssportlerin im Eisschnelllauf. Sie trainierte unter anderem in der Berliner Eisschnelllaufhalle. Für die Präparation der Eisfläche werden Eisbearbeitungsmaschinen eingesetzt, die früher noch mit Dieselkraftstoff betrieben wurden. Das ganz persönliche, positive Dufterlebnis aus der Kindheit und Jugend meiner Freundin war die kalte, muffige, nach Dieselabgas riechende Eishalle. Sie verbindet es mit der Zeit vor ihren eigenen Kindern, vor Job und Verpflichtungen. Auf der anderen Seite war da aber auch der Geruch von ungewaschenem, pubertärem, altem Schweiß der Eishockeykollegen, der schon weit im Voraus zu riechen war – und nicht erst, wenn sie an der Umkleidekabine vorbeiging. Die Schutzkleidung der Jungs wurde nicht sehr häufig gewaschen und roch damals sehr penetrant. Herrlich, gleich zwei Dufterlebnisse, positiv und negativ, in einer Geschichte. Solche Erlebnisberichte sind es, die unsere Abende immer wieder zu etwas Besonderem machen.

Der Einfluss des Geruchssinns auf den Körper ist also wesentlich höher, als wir denken. Viele Duftbegegnungen und Dufterlebnisse begleiten unseren Lebensweg. Gute wie auch schlechte Ereignisse können wir jahrzehntelang abspeichern und wiederbeleben, sobald wir den Duft erneut wahrnehmen. Bei nicht so guten Erinnerungen – zum Beispiel wenn die nach Lavendel duftende Tante keine nette Frau war – wird der seelische Zustand sofort negativ. Bei negativen Emotionen durch wieder aufkommende Dufterinnerungen ist es möglich, sofort mit einem starken, kräftigen Zitronenöl oder Neroliöl gegenzusteuern.

Tipp

Dufterinnerungen nutzen

Dufterinnerungen lassen sich wunderbar nutzen, um dem eigenen Appetit ein Schnippchen zu schlagen. So haben meine Freundin und ich es in einem Selbstversuch geschafft, unsere Lust auf Zucker mit ätherischen Ölen zu zügeln. Wir haben einfach süße Öle wie Kakao und Vanille gemischt und daran gerochen. Der Weg über die Nase zum Gehirn dauert zwar etwas länger als der Weg über den Geschmackssinn, aber es klappt: Schon nach kurzer Zeit werden Sie allein durch den Duft eine ähnliche Zufriedenheit erreichen wie durch das wirkliche Naschen von Süßigkeiten.

Sie werden in diesem Buch immer wieder eingestreute Duftgeschichten finden, anhand derer ich Ihnen die Wirkung von ätherischen Ölen in den verschiedensten Alltagssituationen näherbringen möchte. Sie sollen zeigen, welche Auswirkung Düfte auf das menschliche Gehirn und somit das Leben haben können, und sie können zum Nachdenken, zum Lachen oder als Anregung dienen.

Wenn der Geruchssinn gestört ist

Alle Dufterlebnisse, ob gut oder schlecht, werden im limbischen System abgespeichert. Das ist die Region im Gehirn, in der Gefühle und Emotionen verarbeitet, aber auch Triebe gesteuert werden. Bei schönen Dufterlebnissen fangen wir an zu lächeln. Der erste Freund, die erste Liebe duftete nach einem bestimmten Parfüm ... Das wird man einfach nicht vergessen. Babys verströmen immer so einen vanilleartigen, süßen Geruch – da kommen viele sofort ins Schwärmen.

Jedoch gibt es auch Krankheiten, bei denen das Riechvermögen beeinträchtigt ist. Man weiß nicht genau, wie viele Menschen auf der Erde gar keinen Riechsinn haben, also unter einer Geruchsblindheit, der *Anosmie*, leiden. Man schätzt, dass es etwa fünf Prozent sind. Weitere 15 Prozent weisen eine verminderte Riechfunktion auf, eine *Hyposmie*. Auch das ist eine geschätzte Zahl. Im Gegensatz dazu steht die *Hyperosmie*. Hierbei handelt es sich um eine gestei-

gerte Riechwahrnehmung. Dieses Phänomen kann zum Beispiel bei Psychosen oder auch in der Schwangerschaft auftreten. Der Begriff *Parosmie* beschreibt eine qualitativ veränderte Riechwahrnehmung. Dabei werden Gerüche, die die meisten Menschen als eindeutig bezeichnen, wie zum Beispiel der nach Zitrone, völlig anders wahrgenommen. Bei einer *Kakosmie* werden Gerüche subjektiv als übel riechend wahrgenommen, selbst wenn es sich im Grunde um angenehme, blumige Gerüche handelt. Die betroffenen Menschen leiden schrecklich darunter. Neben Lebensmitteln, die sie als übel riechend empfinden, kann man schlimmstenfalls den Partner »nicht mehr riechen«. Die *Phantosmie* – der Wortstamm *phan-* kommt aus dem Griechischen und bedeutet »Vorstellung« oder »Erscheinung« – ist ein Phänomen, bei dem Gerüche wahrgenommen werden, die nicht vorhanden sind.

Der Verlust des Riechsinn ist viel weiter verbreitet als der des Hör- oder Sehens. Es gibt zahlreiche verschiedene Ursachen, die dazu führen, dass ein Mensch nicht mehr richtig riechen kann. Da ist zum einen die Entzündung der



Die Kakosmie lässt Betroffene Gerüche, die die meisten Menschen als wohlriechend empfinden, als unangenehm wahrnehmen.