

Aromen - Begleiter im Alltag und in schweren Zeiten

Von Martin Henglein

Kaum ein Phänomen durchdringt das tägliche Leben so subtil, - gelegentlich aufdringlich - wie die Aromen, Düfte und Gerüche. Der nachfolgende Text möchte näher zu bringen versuchen, warum es sich lohnt, den „Weg der Düfte“ (1) - zu gehen. Wem es gelingt, eine wirkungsvolle Beziehung mit den Aromapflanzen aufzubauen, ihre Lebensbedingungen und Formen der Kommunikation zu erlernen, der beginnt eine lange, aufregende und letztendlich transformierende Reise. Die integrale Osmologie hat hierfür einen Rahmen bereitgestellt, der es den Praktiker/innen erlaubt, erfahrungsbezogen und zugleich sicher voranzugehen. (2)

Die „integrale Osmologie“ ist eine Methode ganzheitlicher (Zusammen)-Arbeit mit dem Klienten. Sie vermeidet konsequent die symptom- und defizitorientierten Ansätze, welche in der Schulmedizin und in weiten Bereichen der Aromaanwendungen weiterhin vorherrschen. Die Kommunikation mit der Pflanzensignatur steht im Vordergrund. Der Duft bietet die einmalige Chance, aufgrund der gemeinsamen Evolution, eine tiefe Ebene zu erreichen. Nicht zufällig hat sich aus dem Riechhirn über viele Etappen der Neocortex entwickelt. Düfte bleiben privilegierte Boten, um unsere Gefühle und intuitiven Anteile zu erreichen. Um Intuition und Verstehen, um die spirituelle Dimension mit der praktischen Dimension zu verbinden, haben sich in der integralen Osmologie zwei Werkzeuge bewährt: der **Duftkreis** und der **Riechtest**. Man könnte sie als Schloss und Schlüssel der seelisch-biologischen Duftkommunikation bezeichnen. Kreismodelle helfen ganzheitliches Denken einzuüben. Der Duftkreis ist eine Art Mandala, ein archetypisches Kreis-Bild. C.G. Jung entdeckte, dass solche symbolischen Kreise die inneren Individuationskräfte anregen und die Integration von Schattenzonen unterstützen. Der Mandala-Kreis enthält immer vier Achsenpunkte, die vier Elemente vertreten und ein Zentrum, dem Ort der inneren Besinnung. Aus neuro-kognitiver Sicht helfen sie rechte und linke Gehirnhälfte, Bewusstes und Unbewusstes, sowie ältere und neuere Gehirnareale zu integrieren.

Im Mittelpunkt der integralen osmologischen Beratung und Begleitung steht immer die Kommunikation und das heißt zunächst, der Riechtest. Die Reaktion auf bestimmte Düfte leitet die wei-

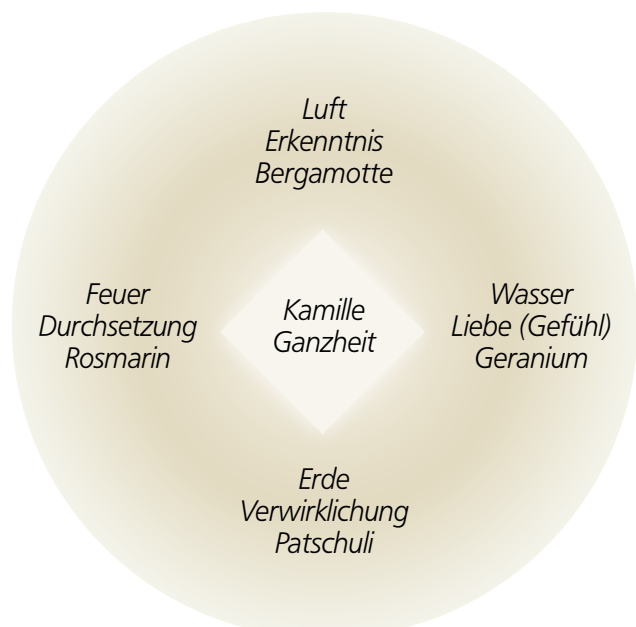
tere Kommunikation. Berater und Begleiter erweitern diese Reaktionen mit Anregungen und Wissensangeboten, die sie aus eigener Erfahrung und in Orientierung durch den Duftkreis gewinnen. Der Duftkreis gibt die Orientierungshilfe. Er erlaubt die Einordnung der individuellen Reaktion in einen biologischen und psychologischen Gesamtrahmen. Es entwickelt sich ein einmaliger komplexer Lernprozess, der das Gehirn verändert. Sich auf neue Düfte, und auch auf neue Nahrungsmittel, einzulassen, „verjüngt“ das Gehirn! Die Kommunikation geschieht auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Die Dimension der unbewussten Kommunikationsdynamik mit den Pflanzen wird durch eine feine, empathische und zugleich mit Wissen getragene Kommunikation über die Bewußtseinsgrenze geführt. Je nach Thema und Richtung mit unterschiedlicher Intensität, Dauer und Form. Letztlich wird hierbei immer die Verbindung mit der Mitte, dem „Selbst“ das wesentliche Ziel sein. Wenn diese Verbindung zum Klingen kommt, wird sie zum Träger von Selbstbestimmung und Freiheit. Ich will einige Beispiele anführen, wie Duftpflanzen ihre Mitarbeit ankündigen und wie man in der osmologischen Begleit-Arbeit damit umgehen kann.



Die Wahl der Pflanzenfamilien

erlaubt eine erste Orientierung zum Thema des gewählten Duftes: So stehen zum Beispiel die Myrtengewächse kämpferisch für Klarheit und Reinheit. Ohne sie wären riesige Gebiete in Australien (Teatree) und Asien (Nelke) sumpfig und eine Brutstätte für Insekten. Selbst der Süden von Europa wurde nur durch Anpflanzungen von Eukalyptus von der Malaria befreit! Die grosse Masse der Nadelbäume hat mit ihren

ARCHETYPISCHER DUFTKREIS



wertvollen Harzen eine Lebensgrundlage geschaffen, nachdem die Eiszeiten die vorherige Biomasse reduzierten. Wir verdanken Ihnen bis heute die heilsame Luft der Wälder und Berge. Düfte werden komplexer in dem Maße, wie die Pflanzen sich höher entwickeln. Die **Asteraceen** bilden den Höhepunkt der Duftpflanzenevolution-, sind also gewissermassen die "menschlichsten" Pflanzen. Zusammen mit den Rosengewächsen stehen sie für die geistige Entwicklung. Beim Menschen fördern sie die Entfaltung des "Selbst"-der inneren Mitte. Rose und Kamille vertreten ihre Familien und bilden im Duftkreis die Mitte. **Lippenblütler (Lamiaceen)** können in bestimmten Situationen das innere Potential stimulieren: herausgehen aus dem gewohnten Trab, entdecken was in Einem steckt. Die typischen Labiaten haben sich eng mit der Menschheit verbunden. Sie entwickeln Düfte, die uns nahe sind und meistens eine gewisse Helligkeit, und Frische besitzen. Dadurch unterstützen sie die Entwicklung der bewussten Anteile der Persönlichkeit. Speziell hilfreich werden sie, wenn es um die Bearbeitung der Ich-Stärke geht. Sie regen an, das richtige Maß "Ego" oder Ich-Stärke zu entwickeln...

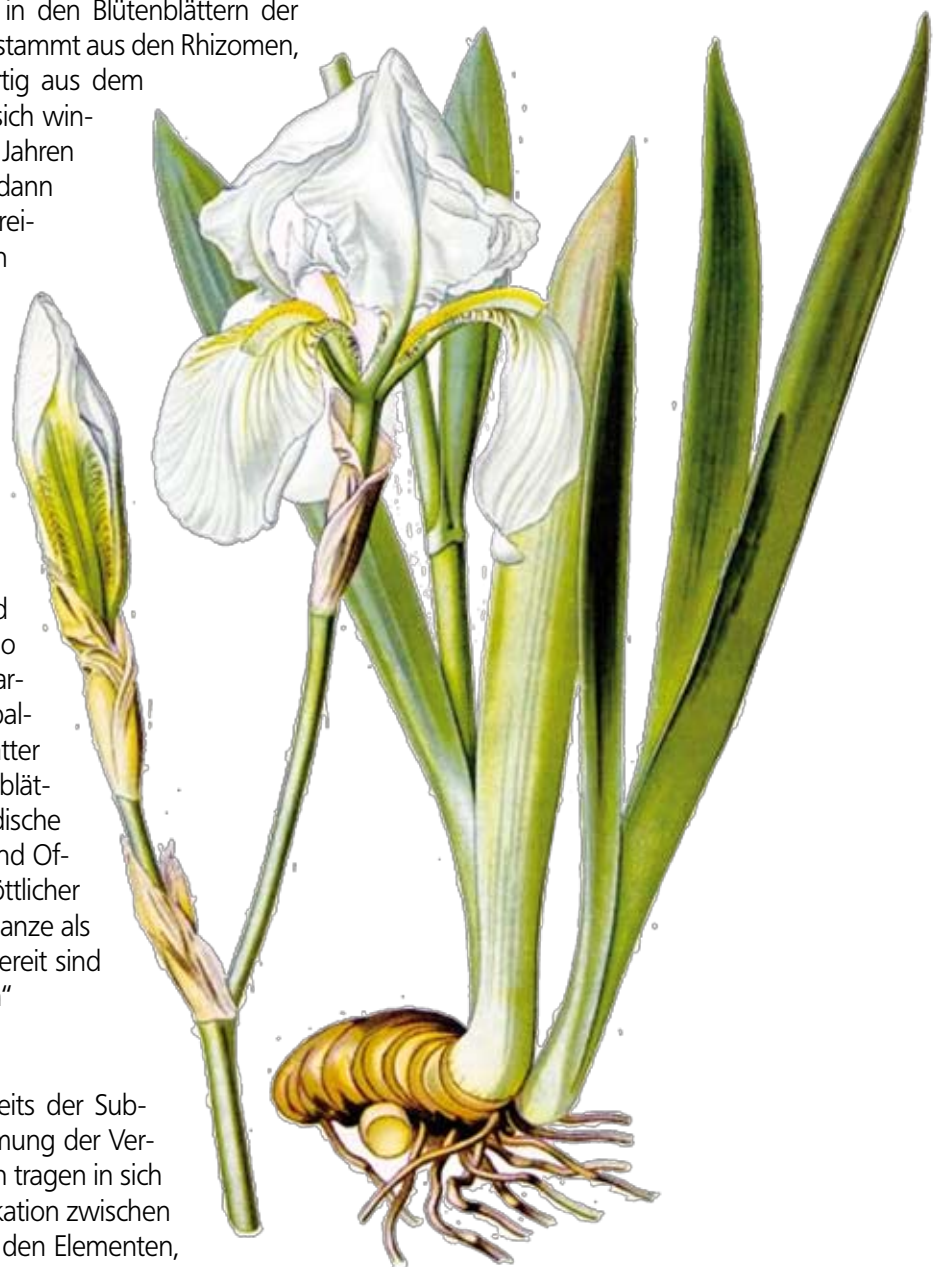
Iris - die Botin

Als die Dinosaurier verschwanden begann der Aufstieg dieser wunderbaren Pflanze. Ihr Name kommt von den alten Griechen. Iris war eine Götterbotin und verkörperte sich im Regenbogen. Auch hier geht es also um ein Lichtphänomen, das sich in den Blütenblättern der Gattung Iris zeigt. Der feine Duft allerdings stammt aus den Rhizomen, dem Wurzelstock. Dieser ragt oft eigenartig aus dem Boden, wie ein wurmartiger Drache - ein sich windender Lindwurm... Erst nach mehreren Jahren der Reifung entstehen die Duftstoffe, die dann extrahiert werden. Nur in der Toskana erreichen sie die besondere Subtilität. Bei guten Qualitäten wird das Iris-Absolute der teuerste Duft der Welt! In der Osmologie sind es die feinstofflichen Wirkungen, die interessieren. Man spricht davon, dass der Iris-Duft das Energiefeld, auch Aura genannt, regeneriert. Nur ein spezielles Mikroklima erlaubt die Verwandlung der Ionone in Irone, die besten Qualitäten finden sich oft auf etruskischer Erde. Sicher ist, dass dieser Duft die Seele beruhigt und harmonisiert. Kaum ein Duft verkörpert so optimal das Ziel der osmologischen Begleitarbeit. Iris florentina (auch I. germanica und pallida), - zwischen Kampfkraft der spitzen Blätter (Schwertlilie!) und orchideenartigen Blütenblättern - war für viele Herrscher das heraldische Symbol (fleur de lis) Es bedeutete Stärke und Offenheit für geistige Botschaften - (unter göttlicher Leitung stehend). Das uralte Prinzip der „Pflanze als Lehrer“(3) bleibt bestehen – solange wir bereit sind den Pflanzen und ihrem Duft zu "lauschen"

Signatur der Pflanzen

Unter "Signatur" verstehen wir eine jenseits der Subjekt-Objekt-Trennung stehende Wahrnehmung der Verwandtschaft mit der Duftthematik. Pflanzen tragen in sich die Essenz einer langen Zeit der Kommunikation zwischen Himmel und Erde. Sie vermitteln zwischen den Elementen,

den Tieren und schliesslich den Menschen. Der Begriff der Signatur soll diese Dimension der Pflanzenkraft verdeutlichen. Leben auf der Erde beruht auf der Fähigkeit, kosmische Energien, vor allem Licht in irdische Energien umzuwandeln. Die autotrophen Pflanzen, welche den grünen Farbstoff Chlorophyll erzeugen, können „Licht ernten“, wodurch sich die Grundlage der „Biosphäre“ bildete. Pigmente, Farbstoffe sind auch im menschlichen Körper von grosser Bedeutung. So zeigt sich die Verwandtschaft von Riechstoff und Licht. Aus den durch Lichtumwandlung gewonnenen ersten Speicher-Energien, einfachen Zuckern, kann die Pflanze Terpene bilden. Terpene gehören zum sekundären Stoffwechsel. Nachdem sie früher als Abfallprodukte angesehen wurden, deutet sich in der heutigen Forschung an, dass sie die Träger eines aussergewöhnlichen, alle Lebewesen verbindenden Kommunikationssystems sind. Die Terpene und ihre vielfältigen Andockmöglichkeiten sind vielleicht eine der Kommunikationsfor-



men der Zukunft. Sie erlauben Wesenserkenntnis ohne Besitznahme oder Zerstörung (4) Es ist sicher kein Zufall, dass die kleinen Moleküle dieser Duftstoffkategorie die Blut - Gehirnschranke überwinden und als hormonartige Stoffe bzw. als Neurotransmitter aktiv werden. Jeder Duft ist Träger einer präzisen Information, welche den biologischen Auftrag und ein Raum-Zeit Ordnungsmuster enthält. Die Signatur verrät das jeweilige Thema und den Bezug zur Ganzheit. Der Duftkreis liefert hierzu alle nötigen Angaben. Der zyklische Verlauf des Sonnenlichts im Tages- und Jahreslauf ist der "Zeitgeber" (5) Jede individuelle Pflanze durchläuft ihren Lebenszyklus und entwickelt dabei Kräfte und Informationen. Ein intensiver Duft ist oft Hinweis, darauf, dass es ihr gelungen ist, viel Energie anzusammeln. Die Bezeichnung "ätherisches Öl" stammt aus den alchemistischen Forschungen und bezeichnet eine energetische Qualität. Götter haben sich, nach den Vorstellungen vieler Völker von Aromen genährt. "Ambrosia" und Nektar wurden als aromatisch-feinstoffliche Essenzen gedacht.

Anmerkungen:

1. Der Weg - Tao, jap.: Do. siehe auch: M.Henglein, Kôdô, die Kunst des japanischen Räucherwerks, Veroma-Journal 1987
2. Der Duftkreis entstand 1986 und wurde seitdem veröffentlicht und auf Fachkongressen (ECRo, ISEo, Sepawa etc.) vorgestellt. ISAO und Veroma existieren seit 1992. Weitere Infos unter: isao.aroma@gmail.com und veroma.org
3. Luis E. Luna, the concept of plants as teachers, Journal of Ethnopharmacology, 1984
4. M. Henglein, Geruch und Ganzheit, Luzern 1984
5. „Zeitgeber“ ist ein Begriff der Chronobiologie. Es ist der externe Stimulus der dem Organismus die kosmo-biologischen Impulse vermittelt. Osmologie und Chronobiologie sind durch den historischen Begründer, J.J. Virey eng verbunden



Martin Henglein

*Heilpraktiker, Aromatherapeut und Osmologe
Ausbildung für Aromatherapie bei Prof. A. Taylor in London, Ausbildung in chinesischer Medizin. Seit Jahren*

*internationale Vortrags- und Seminartätigkeit
- Präsident der VEROMA - Vereinigung für Osmologie und Aromatologie - 1995 Gründung der Schule ISAO (Internationale Schule für Aromatherapie und Osmologie)
Buchautor von „Die heilende Kraft der Wohlgerüche & Essenzen“*

Gesundheitstips die man kennt, die man kennen sollte

Von Anne Witt

September - Wendezeit von der Aktivität in die Ruhe und Sammlung.

Zeit des Loslassens, so wie die Bäume die Blätter fallen lassen
Zeit sich auf Einkehr im Winter vorzubereiten

- wieder wärmer anziehen, um innere Wärme zu bewahren und die äußere Kälte draussen zu halten
- 1 mal am Tag Brühe trinken um dem Körper Wärme zu bringen und das Element Wasser zu stärken (Zeit des Winters)
- weiterhin rausgehen an die Luft und das Licht, es kommt die Zeit, wo Licht und Vitamin D fehlen werden
- öfter mal scharfe Gewürze nutzen und Gewürztees trinken, sie wärmen und wirken gegen Keime
- Saunazeit beginnt wieder - mit kaltem Guß, stärkt das Immunsystem und bringt Entspannung
- sich darauf einstellen, was einen immer schon im Herbst und Winter ‚erwärmte‘

Sich bewusst mit der Ernte beschäftigen, was man erreicht hat, was reif geworden ist. Zeit zum Sortieren nehmen. Was will ich bewahren, was kann oder muss losgelassen werden, um Platz zu schaffen für das, was im Winter wichtig wird.