



i got a feeling! *(Black eyed peas)*

Emotions-Regulierung mit natürlichen Düften

Die Arbeitsweise der integralen Osmologie am Beispiel des Rosmarin

Von Martin Henglein

Die Osmologie ist eine Form der seelischen Aromatherapie. Ziel und Zweck der integralen osmologischen Arbeit bildet das fachkundige Begleiten und die Entfaltung von Lebensqualität. Dies beinhaltet die Annäherung an die Schattenseiten der eigenen Persönlichkeit. Deren Akzeptanz und Integration eröffnen den Weg der Individuation. (siehe auch *Aromen, Begleiter im Alltag und in schweren Zeiten*; Artikel in *„Gesundheit beginnt mit Genießen“* Heft 1-2011, im web: www.dgam.de, [downloadbereich](#))

Mit osmologischen Anwendungen stehen einfache und wirksame Hilfen zur Verfügung, um emotionalen Stress zu bewältigen und den Gefühlen eine neue Qualität zu geben. Der Alltag wird zum Übungsfeld. Statt Opfer zu sein, nutzen wir Herausforderungen, aus denen sich innere Stärke entfalten kann. Im folgenden Text werden zunächst einige Grundlagen dargestellt und am Beispiel des Rosmarin und seiner Rolle im Duftkreis die Arbeitsweise erläutert.

Gefühl und Emotion:

von innen und aussen betrachtet

Verwirrend ist oft der Unterschied zwischen Gefühl und Emotion. Bei den Gefühlen geht es um die erlebte, subjektive Qualität des Gefühlten. Mit Emotionen sind im allgemeinen die Prozesse gemeint, die sich physiologisch-anatomisch objektivieren lassen. Ausserdem werden kurzlebige Affekte von länger andauernden Stimmungen unterschieden. Viele Philosophen (zum Beispiel Kant, Descartes) standen den Gefühlen misstrauisch gegenüber. Erst die „kognitive Wende“ der 60er Jahre brachte eine philosophische Aufwertung und verstärkte das Interesse der Forscher. Antonio Damasio konnte nachweisen, dass Emotionen für das Überleben der Tiere und Menschen eine lebenswichtige Rolle spielen (1). Geistige (kognitive) Leistungen und Gefühle lassen sich offenbar gar nicht trennen. Aus unzähligen einzelnen Untersuchungen leitete der brillante Wissenschaftler die Theorie der „somatischen Marker“ ab. Das Gehirn braucht demnach einen dauernden Strom körperlicher Rückmeldungen, die dann über verschiedene Funktionskreise in Emotionen verwandelt werden.

Die integrale Osmologie folgt der Einsicht, dass die Intention unabweicher Bestandteil der Gefühle ist. Verständlich gesagt - es kommt darauf an was wir wollen, welche Ziele wir haben. Selbst wenn ein Teil der kognitiven Wissenschaft den freien Willen bestreitet (2), gesichert ist, dass auch Tiere, wahrscheinlich sogar Pflanzen auf unsere Intentionen reagieren. Mit viel Humor, aber wis-

senschaftlich fundiert, konnte dies J. Panksepp beweisen. Die „lachen-den Ratten“ die gestreichelt und gekitzelt wurden waren nachweislich gesünder und hatten mehr Spass am Lernen. Sie waren dankbar für die kleinen Aufmerksamkeiten und tatsächlich bildeten sich in ihrem Gehirn deutlich mehr neue Neuronen. (3) Auch beim Menschen ist das inzwischen nachgewiesen. Das Gehirn ist erneuerungsfähig, insbesondere im Bereich der Geruchsverarbeitung und der Hippocampus-Region. Hier gibt es ökologische Nischen, in denen sich neue Neuronen bilden können. Damit allerdings diese Neubildung wirksam wird, braucht es Unterstützung durch positive Signale: Spass und Übung! Vieles deutet darauf hin, dass Düfte optimal geeignet sind diese Stimulation zu übernehmen. Selbst schwere Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Parkinson usw. könnten davon profitieren.

Die Ergebnisse der Gehirnwissenschaften beweisen, dass der Körper als Ganzes die Gefühle erzeugt. Candace Part, Entdeckerin der Endorphine, (körpereigene Opiate). (4) konnte nachweisen, dass Rezeptoren für diese Botenstoffe praktisch überall im Körper existieren. Wohlgefühle entstehen so u.a. auf der Haut, an Organen und nicht nur im Gehirn! Die „Neuropeptide“, darunter Oxytocin und Vasopressin haben sich als universelle Botenstoffe herausgestellt. Oxytocin verstärkt die Empathie, macht seelisch ausgeglichener und kann bei verschiedenen emotionalen Störungen Hilfe bieten. Wie nahe sich Geruchssinn und die «Gefühls-moleküle (C. Part) sind, zeigt die nasale Verabreichung des Oxytocins. (5) Parallel dazu entdeckte Prof H.Hatt (6), dass Geruchsrezeptoren ebenfalls an verschiedenen Körperorganen vorkommen. Eine Art Chemo-taxis (7) scheint an mehreren Organen vorzukommen.

Allmählich offenbart sich eine neue Körperlandschaft, in der Gefühle komplexe ökologische Realitäten ausdrücken. Die Gefühle zirkulieren nicht nur im Kopf, sie verkörpern energetische Fluktuationen, sind Teil eines umfassenden Feldes. Diese Sichtweise ist keineswegs neu. Ethno-Medizin, Schamanismus oder die traditionelle Heilkunde des alten Ägypten, Indien etc. zeigen ein erstaunliches Verständnis der Zusammenhänge.

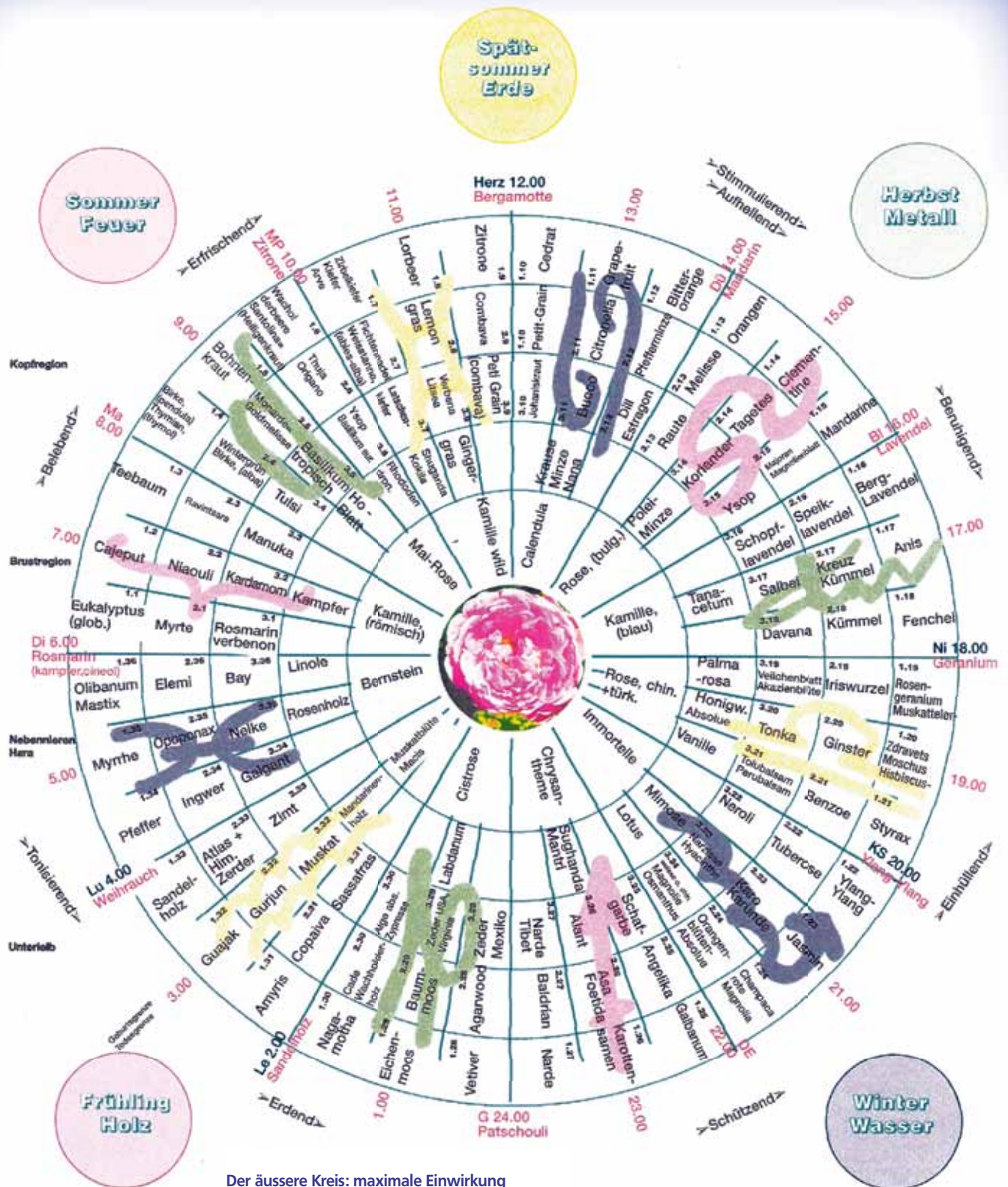
Die chinesische Heilkunde beschrieb schon vor vielen Jahrhunderten systematisch die „sieben Gefühle“. Sie regulieren den Chi -Fluss und werden daher als wertvolle „Yang „-Energien geschätzt. Die Organuhr und ihre 12 Doppelstunden zeigen, wie die Elemente (Wandlungsphasen) ihre spezifischen Emotionen aus dem Kontext der biologischen Herausforderungen entwickeln und durch die aufbauenden und abbauenden Zyklen (Sheng -Ke) modulieren.

Im Taoismus ist die innere Arbeit wesentlich und es gehört zu den wichtigen Aufgaben zB Emotionen wie Wut in Mitgefühl zu transformieren. (8) So kann jede Emotion und jeder Affekt aus einer negativen Variante in eine positive „Tugend“ verwandelt werden.

Im Duftkreis finden sich ebenfalls die fünf Elemente oder Wandlungs-Phasen. Sie helfen uns, die Verbindung zwischen individueller Situation und allgemeiner Emotions-Energetik herzustellen.

Geruch und Gefühl - der Duftkreis

Der Geruchssinn und seine Bahnen geben Zugang auf uralte Verknüpfungen zwischen Emotion und Geruch. Im limbischen System flüstert weiterhin eine Tiefendimension archaischer und doch lebenswichtiger Selbst-Wahrnehmung. Als Orientierungshilfe habe ich seit 1986 den archetypischen Duftkreis entwickelt. Hier werden emotional bedeutende Düfte in einem Kreisschema geordnet und biologischen, kosmologi-



Der äussere Kreis: maximale Einwirkung
Qualität: Kardinal - Satva

Der mittlere Kreis: Verarbeitung
Qualität: Fix - Tamas

Der innere Kreis: Transformation
Qualität: Beweglichkeit - Rajas

Die Vermittler
zwischen Kreis und Kernbereich

Der Kern (Nukleus)
Die Düfte des wahren Ichs (Self)

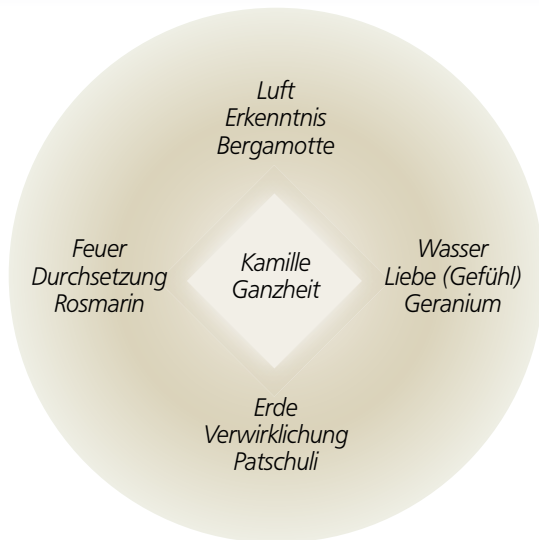
© Duftkreis von Martin Henglein

schen und psychologischen Faktoren zugeordnet. Der Jahreskreis mit seinen chrono-biologischen Ordnungsimpulsen bildet den Hintergrund. Viele wissen und erleben, dass sich im 24 - Stunden Zyklus die rhythmischen Licht- Impulse des gesamten Jahres wiederholen („Ein Jahr wird wie ein Tag sein“)

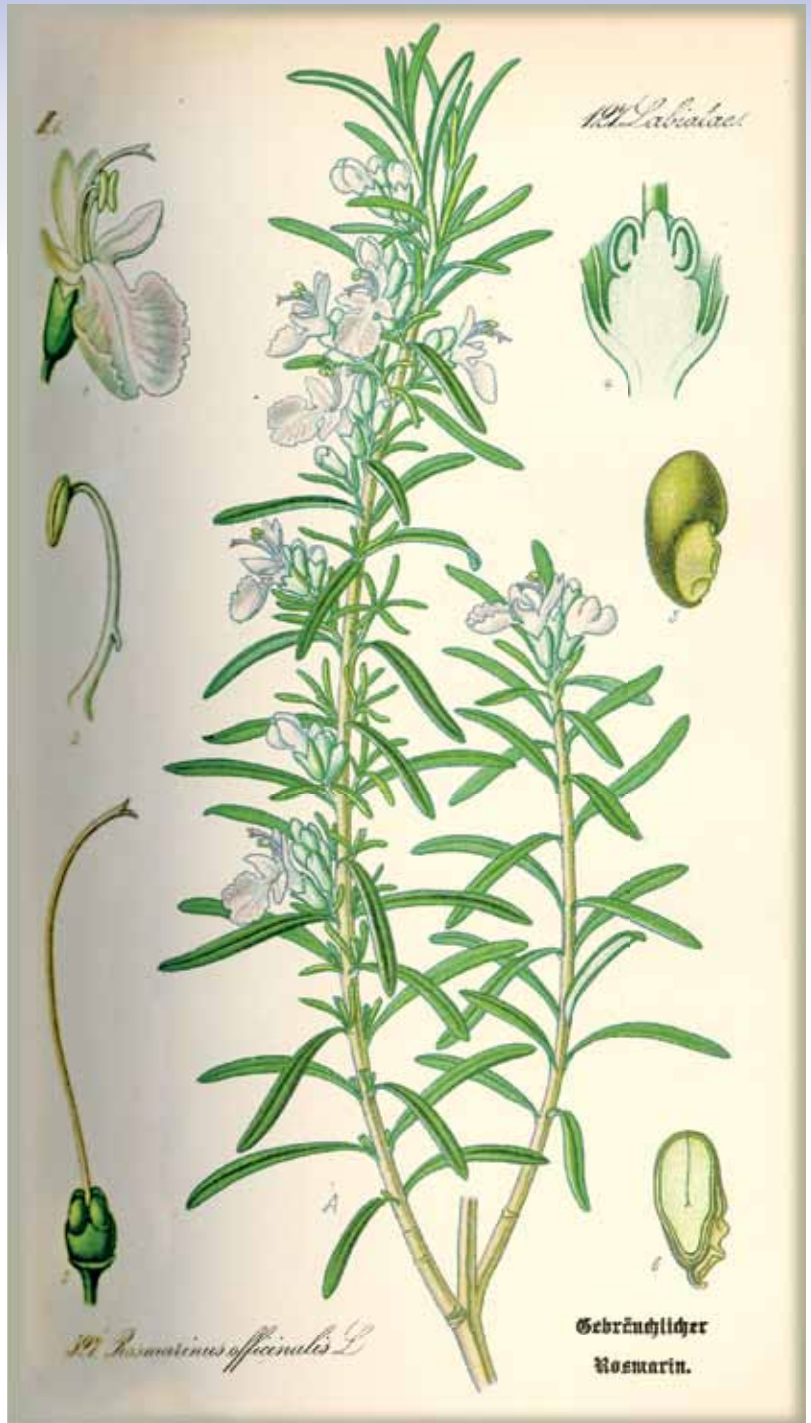
Der Kreis ist ein Hilfsmittel für Assoziationen und die professionelle Begleitung. Der Riechtest, die Zusammenarbeit zwischen den Pflanzen, dem Klienten oder Patienten sowie dem/der Begleiterin erzeugt eine einmalige kommunikative Situation.

Im aktuellen Kontext geht es darum, persönliche, emotionale Verhaltensweisen zu verstehen und erfolgreich zu regulieren. Unsere Strategie des „emotionalen Bewältigen mit Düften“ vertraut auf die selbstregulierenden Fähigkeiten der archetypischen Düfte.

ARCHETYPISCHER DUFTKREIS



Das Schema erlaubt eine erste Orientierung. Die vier antiken Elemente, auf die Hippokrates seine Heilkunde und Galenus die Temperamentenlehre aufbaute, geben den primären Rahmen. Letztlich hängt alles Leben von den Zyklen der Lichteinstrahlung ab. Feuer ist das erste Element und wird polar ergänzt vom Wasser. Aus dieser Ur-Reaktion, zugleich Kampf und Liebesakt, entsteht die weitere Dynamik. Luft (Gas) ist das „Kind der Eltern-Elemente Feuer und Wasser -Vater und Mutter aller Erscheinungen. Als beweglich- sich ausdehnender Prozess, der seelisch mit Freude erfüllt, steht der notwendige Gegen-Prozess der Abkühlung und Zusammenziehung. Auf diese Weise geben die Kern- Emotionen durch ihren Kreislauf und die energetischen Gesetzmässigkeiten dem verwirrenden Spiel einen nachvollziehbaren Hintergrund. Im Wechselspiel der biologischen Herausforderungen bilden sich Kompetenzen, Ressourcen, aber auch Schwachstellen.



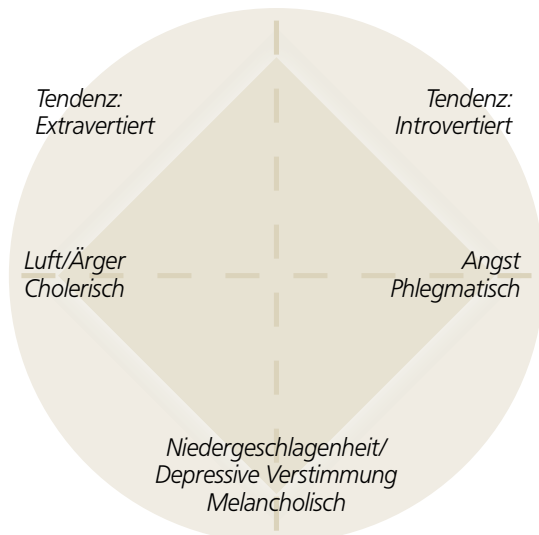
Rosmarin – das Lebens-Elixier

Die Rosmarin -Pflanze liebt die Herausforderung der trockenen, kargen Böden und der Knappheit an Ressourcen. Rosmarin ist eine Pflanze, die in der Herausforderung schwieriger Lebensbedingungen ihre Vitalität entfaltet.

Im archetypischen Duftkreis verkörpert Rosmarin die feurige Qualität. Sein ätherisches Öl passt sich der Situation an und bietet uns drei hauptsächliche Chemotypen, die wir auch als psychologische Typen lesen können: Der Cineol-Typ, ein Oxyd, ist der praktische „Typ“, der vor allem auf materielle Herausforderungen reagiert. Ein relativ einfach gestrickter „extravertierter“ Charakter. Sein Gegenpol: fein -sensibel und hintergründig ist der Chemotyp Verbenon. Er sucht komplexe Herausforderungen und braucht ästhetische Umgebung. Zwischen Beiden bewegt sich der Borneol-Typ. Auf der Suche nach neuen Horizonten und nach Befreiung kann er labil werden und „ketonisch“. (Ketone sind Ausdruck von Abbauprozessen und lösen aus seelischer Verhaftung)

Der Verbenon-Typ hat die Krise schon hinter sich und seine Emotionen wandelten sich in wertvolle, integrierende Impulse. Das Beispiel der Ty-

KERN-EMOTIONEN



pen zeigt, dass für eine differenzierte Anwendung eine umfangreiche Erfahrung und Ausbildung gehört, wenn man entsprechend effektiv mit Pflanzen und Menschen kommunizieren will.

Als Initiator energetischer Prozesse, als Motivator und Unterstützer der Willens-Kräfte ist der Rosmarin tatsächlich einmalig. Bereits im Mittelalter entdeckten die Alchemisten seine wunderbaren Kräfte. Arnoldus v. Villanova der katalanische Arzt, Forscher und Alchemist entwickelte ein „Elixier“ das versprach, die Lebensgeister aufzumuntern. Elixiere kamen aus der arabischen Heilkunde und Spanien öffnete damals das Tor zur orientalischen Welt. Was jedoch seine fast wundersame Verjüngungskraft bekannt machte, war die Geschichte der Königin von Ungarn: - vielleicht das erste erfolgreiche Parfum-Marketing der Geschichte, das allerdings auf einem Kern authentischer Eigenschaften beruht. Karmeliter-Geist und Kölnisch-Wasser inspirierten sich an der Rezeptur. Immerhin hat Rosmarin-Destillat eine schmerzlindernde (bei Arthrose, Rheuma) Kreislauf stärkende, und hautpflegende Wirkung. Sogar regenerierende Eigenschaften wurden festgestellt.(9) In der Klostermedizin des Mittelalters bekamen die Elixiere, meistens mit Rosmarin, Lavendel und Melisse als Hauptbestandteil, eine hervorragende Bedeutung. Der Medizin-Historiker H. Schipperges zeigte, wie die Heilkunde damals auf „ökologischen“ Ordnungsprinzipien beruhte. Schon in der Antike gab man Rosmarin-Kränze um den Schülern das Gedächtnis zu stärken. (!) Die Gehirndurchblutung scheint tatsächlich positiv beeinflusst zu werden und je nach Situation kann der Blutfluss auch die Liebesorgane stimulieren.

Wirklich spektakulär wird seine Wirkung jedoch erst, wenn nach chronobiologischen Prinzipien vorgegangen wird. Wir verwenden ihn deshalb als Motivator und Anreger des gesamten Organismus. Folgende Gesichtspunkte sind dabei zu beachten: Die besten Momente für die Verwendung sind der frühe Morgen, wenn der Körper (gegen 6h) definitiv das Melatonin abgeschaltet hat und auf Cortisol-Ausschüttung umstellt. Es ist der Zeitpunkt zwischen Schlaf und Wachsein, wenn bereits erste Sorgen und Zipperlein plagen. Noch hat die Cortisol-Maschine nicht die Betäubung eingeschaltet. Weder Kaffee noch andere Stimulantien greifen und das ist der gute Moment das System durch neue Ordnungsimpulse umzuleiten. Es empfiehlt sich deshalb den Tag mit einer Rosmarin-Dusche zu beginnen. Auch sanfte Friktionen (Abreibungen) der Arme und des Rückens sind empfehlenswert oder Kombinationen mit Chi-Gong. Wichtig ist, den Vorgang zu wiederholen, am besten eine Woche immer zur gleichen Zeit. Der Grund ist, dass auf diese Weise in Verbindung mit der inneren Uhr die neuen Erfahrungen im Gehirn gebahnt uns stabilisiert werden. Zur Effektivität gehört auch nur dann weiterzumachen, wenn ein Grundwohlsein damit verbunden ist. Bei Unwohlsein sollte unbedingt etwas anderes unternommen werden, denn sonst wird die Dufterfahrung mit diesen Gefühlen zu einem Programmuster. Im Zweifelsfall ist es empfohlen Fachleute zu Rate zu ziehen.

Anmerkungen:

1. Antonio Damasio, Descartes Irrtum 1997 /2006 siehe auch: Wolfgang Lenzen, Damasio's Theorie der Emotionen 2. M. Gazzaniga und in Deutschland W. Prinz bestreiten die Willensfreiheit. Gegenüber solchen „Neuromythologien“ vertritt Th. Fuchs (Heidelberg) einen ganzheitlichen Ansatz. 3. Jaak Panksepp ist Psychologe und Neurowissenschaftler. Seine „Affective neuroscience“ (1998) war wegberaubend. 4. Candace Pert vertritt konsequent eine körperorientierte Sicht der Emotionen. Das Buch „Molecules of emotions“ 1997 erreichte Millionen Menschen
5. Oxytocin ist ein Neuropeptid, welches Emotionen reguliert. Forscher in Freiburg entdeckten dass über die Nase besonders gute Wirkungen erzielt wurden: (Domes, Lischke,2009)
6. Hanns Hatt, prominenter Geruchsforscher (Das Maiglöckchenphänomen)
7. E. Haeckel vermutete bereits Ende des 19.Jh. einen chemischen Ur-Riech-Sinn
8. Die antioxidative Wirkung des Rosmarin wurde in vielen Studien belegt. Diterpene, Triterpene und Steroide geben Hinweise auf potentielle Wirkungen. Man kann insgesamt von „anti-aging“ sprechen. u.a. gutes Resumé bei Mosheim-Heinrich, Rosmarin.
9. George Bonanno ist der beste Kenner der Trauerverarbeitung und „Resilience-Forschung“ in den Vereinigten Staaten.

Vor allem geht es darum, die entstehende Welle von Auftrieb, Wohlbefinden, oft sogar Euphorie, für die Verstärkung der Durchsetzungsfähigkeit und der Motivierung zu mobilisieren. Dies ist der Zeitpunkt mit geeigneten Partnern die Lebensbewältigungs-Strategien umzusetzen, sei es für das emotionale Stress-Management, Trauerarbeit, Schmerz oder die bessere Nutzung der eigenen Ressourcen. Je nachdem wann und wie der Rosmarin eingesetzt wird, gibt er andere Aspekte seines Wirkspektrums. Am Abend, in einem Gläschen Südwein in (in Porto, Madeira das frische Kraut eingelegt) hilft er das Gedächtnis zu verbessern. Auffällig ist auch, dass er die Kopfhaut besser durchblutet und so die Haare kräftiger macht); In der Nahrung verstärken Ingwer, Galgant und Nelke die „feurige“ Qualität. Sie verankern den Willensimpuls im Unterleib. Rosmarin wirkt unterstützend auf die Gallentätigkeit. Psychosomatisch gesehen, steht die Gallenblase in Verbindung mit Gefühlen wie Wut und Ärger.

Es sind Themen der Durchsetzung. Es liegt an uns, ob wir das Angebot der Pflanzenwelt annehmen und sie als wahre Partner akzeptieren.



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“