

# Die vier Jahreszeiten im Spiegel der Düfte

## Der „goldene Herbst“

Die Sommerhitze ist verfliegen, mit ihr auch das extrovertierte Leben in der Außenwelt. Jetzt machen sich feuchtere und kühlere Energien bemerkbar - Zeit zum Nachdenken... Bevor wir jedoch in trübes Grübeln verfallen, hilft ein altbewährtes Mittel: bei einem Spaziergang die Schönheit der Natur genießen! Die herben, krautigen Gerüche und die bunten Blätter erinnern uns daran, dass das Leben ein Kreislauf ist, und auf den Aufstieg ein Niedergang folgt. An manchen Orten ist das Spiel des Lichtes, der Wolken und des sich verfärbenden Laubes spektakulär, so an der Ostküste der Vereinigten Staaten, in Vermont oder im Staate New-York.

Dort ist es der „Indian Summer“, hier der „Altweibersommer“, mit seiner sanften Melancholie, die einen sanften Einstieg in das herbstliche Geschehen bieten.

Energie - Wahrnehmung, Stimmungen erspüren - gehört zum Rüstzeug der asiatischen Therapien und auch der Arbeit mit den Düften. Wo kann man besser seine Wahrnehmung trainieren als im zyklischen Geschehen der Natur, wenn Feuer auf Wasser trifft und allmählich der jahreszeitliche Abstieg beginnt. Dann kündigen goldene Farbtöne und milde, heuige Aromen die Ausreifung an.. In Japan erlebt die ganze Familie, Kinder und Großeltern die Jahresfeste und lernt die Schönheiten der Blüten und Blätter zu bewundern. Das „Kisetsukan“, das Wahrnehmen der Jahreszeiten ist fester Bestandteil der japanischen Kultur. Im Herbst gehört „Momiji Gari“, die Beobachtung der sich verfärbenden Blätter, zum Umfeld der Jahresfeste.

In den kurzen Gedichten den „Haikus“ und den Tuschzeichnungen schlägt sich dieses wunderbare Naturempfinden nieder.



Chrysantheme und Kiefer



Bambus und Chrysantheme

Sehen, Riechen und Schmecken der Aromen gibt Trost und neue Energie, wenn der „Herbst des Lebens“ die ersten Stürme hervorruft. Die vom Karotin geröteten Blätter senden aber auch optimistische Botschaften. Das orange-rote Pigment ist nahe verwandt mit den Terpenen, den Grundgerüsten der ätherischen Öle und wirkt aktiv bei energetischen Umwandlungen. In der Pflanze findet hier ein zweiter Höhepunkt im Lebens-Zyklus statt, es ist nicht nur Niedergang, sondern auch ein Triumphieren über die Abbauvorgänge.

Ein Lärchenwald im Herbst ist ein erhebendes Erlebnis, gibt optimistische Zuversicht. Früher wurde das Lärchenterpentin hoch geschätzt und in ganz Europa als „Allheilmittel“ verwendet. Vor allem bei Erkältungen, Gliederschmerzen, Arthrose und rheumatischen Beschwerden. So offenbart der Herbst seinen Sieg über die rein materiellen und biologischen Abbau-Prozesse. Das Gold dieser Tage ist die Signatur unzerstörbarer Erinnerungen.

Chinesen und Japaner feiern die herbstliche Thematik mit der „goldenen Blume“, der Chrysantheme. Am 9. Tag des neunten Monats ist ihr Fest. Sie verkörpert die Tapferkeit des Herzens in schwierigen Situatio-

nen. Wenn es kalt wird und ungemütlich, hält sie der Witterung stand. Sie lässt sich nicht beugen, genau wie ihre „Freunde“, der Bambus und die Kiefer. Die Motive der drei Freunde, die alle Widerstände überwinden, beherrscht die alte Malerei Chinas und Japans. Dabei können unterschiedliche Pflanzen den Geist der jeweiligen Jahreszeit verkörpern.

In die Tiefenpsychologie wurde sie durch Carl Gustav Jung eingeführt. Im Vorwort des „Geheimnis der goldenen Blüte“ fand er zum ersten Mal Zugang zur orientalischen Philosophie. Es ist ein wichtiger Text der taoistischen Mystik, der die Chrysantheme als Vorbild nimmt. Alchemisten im alten China tranken den Tau auf ihren Blättern. Ihr Teeaufguss galt als regenerierend und verjüngend. Im Feng-Shui wird sie als Unheil verhütend und Glück bringend bezeichnet.

Die amerikanische Anthropologin Ruth Benedikt beschrieb in „Die Chrysantheme und das Schwert“ den japanischen Charakter. Es ist ein Klassiker, in dem sich die Japaner wiedererkennen.

Als Duft- und Heilpflanze ist sie ebenfalls von Interesse. Chrysanthemen-Tee vertreibt überschüssige Hitze (Feuer) aus dem Körper, lässt die Sommerhitze der Hundstage überstehen. Der Duft ist faszinierend, erinnert ein wenig an die verwandte Kamille, ist aber hintergründiger.

Ketone sind stärker vertreten, geben eine gewisse Eleganz, künden ihr spätes, saturnisches Wesen an. Das Absolve besitzt eine eigentümliche, schwebende Schwere, wie alter Wein, mit erdigen Nuancen und fruchtigen Beintönen. Osmologisch teilt sie die Thematik der inneren Mitte, welche in erster Linie von der deutschen und römischen Kamille vertreten wird. Es geht um das Annehmen des eigenen Schicksals. Hadere nicht! Wobei das Annehmen keineswegs passives Unterwerfen oder Resignation bedeutet. Die europäischen wilden Chrysanthemen wie *Chrysanthemum parthenium* werden in England als „hardy mums“ bezeichnet. Ein Hinweis auf ihre „matriachale“ mütterliche und zähe Natur. Sie helfen u.a. bei Migräne und Arthrosen. Die Familie der Asteraceen mit ihrer sternartigen Anordnung der Blütenblätter verweist insgesamt auf die innere Mitte und die hierfür nötigen Wandlungsprozesse.

Während es bei den Myrtengewächsen um kämpferische Auseinandersetzung des Ichs mit der Außenwelt geht und bei den Lippenblütlern um den „Helden“, eröffnen die Asteraceen den Weg zum Selbst.

Die weiblichen oder männlichen heroischen Archetypen, die sich in den bekannten Duftpflanzen wie Rosmarin, Thymian, Minze oder Lavendel verkörpern, mobilisieren das ungelebte Potential zur Erweiterung der eigenen Persönlichkeit. Jung bezeichnete diesen Weg als „Individuation“. Im gleichen Umfeld der inneren Mitte wirken auch die Immortelle und die Schafgarbe, beides sehr mächtige Essenzen, deren Eigenschaft sich im lateinischen Namen offenbart. *Helichrysum*, Gold der Sonne weist auf die gemeinsame Kraftquelle wie bei der Chrysantheme, - der goldenen Blüte. Es ist die Sonne die hier dem Wesenskern Kraft



### **Martin Henglein**

*Heilpraktiker, Aromatherapeut und Osmologe  
Ausbildung für Aromatherapie bei Prof. A. Taylor  
in London, Ausbildung in chinesischer Medizin.  
Seit Jahren internationale Vortrags- und Seminar-  
tätigkeit - 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“*

spendet. Bei der Immortelle kann sie Regeneration bewirken auch bei komplizierten seelischen Situationen, darunter selbstzerstörerischen Impulsen. Die Schafgarbe hingegen wirkt heilend bei körperlichen und seelischen Verletzungen, deren Ursache mit Gewalt gegenüber der Unterleibszone oder der weiblichen Identität verbunden ist. Missbrauch, sexuelle Gewalt gehören dazu.

In China war die Schafgarbe eine bewusstseinsverändernde schamanistische Heilpflanze. Ihr blau-grünes Azulen wirkt tief in zurückliegende Wurzelthemen. Nicht zufällig wurden ihre Stengel gewählt um das I-Ging Orakel zu vollziehen. Die Immortelle mit den mächtigen, abgründigen Ketonen verbindet mit der Welt der Toten und versetzt gleichzeitig die Zellen der Haut in einen Regenerationszyklus.

Wie im Herbst sind hier Lebenswille und Nähe zum Jenseitigen nahe beieinander.

In der abendländischen Heilkunde, von Hippokrates, Galenus bis Paracelsus geben die vier Jahreszeiten die Ordnung für die Abfolge der Elemente und Temperamente. Aus Feuer, Wasser, Luft und Erde entstehen die vier Säfte und diese prägen die Temperamente.

Selbst die aktuelle Persönlichkeitspsychologie von Eysenck, Gray bis Scherer bauen auf die archetypische Struktur der Quaternität (Vierteilung des Kreises). Wir finden deshalb überall Varianten des Cholerikers, Sanguinikers, Phlegmatikers und Melancholikers.

Im Duftkreis vereint sich die traditionelle Typologie der vier Elemente/Temperamente mit den fünf chinesischen Wandlungsphasen und Einsichten der modernen Persönlichkeits-Psychologie. Aber auch die Kategorien der Jung'schen Tiefenpsychologie werden berücksichtigt. Auf diese Weise entstehen wertvolle Hilfen für den Gesundheitsberater.

Die extravertierte und die introvertierte Haltung spiegeln sich jeweils in der rechten und linken Hälfte des Duftkreises. Die Herbstzeit wird im chinesischen Modell Überwiegend dem Metall und der Erde zugeordnet. Menschliche Aktivität und die Emotion der Trauer prägen diese Phase. Aus westlicher Perspektive erleben wir den Übergang vom luftig-sanguinischen Temperament zum Phlegmatischen. Beide Konzepte beziehen sich jedoch auf den schwächer werdenden Einfluss der Sonne auf Körper und Gemüt. Wenn die Yin-Energien Stärkung brauchen, wird die Geranium (*Pelargonium*)-Essenz Hilfe leisten. Herbstdüfte öffnen das Herz für den Austausch mit den Anderen. Die Bereitschaft „dialogisch“ (M.Buber) und offen auf das Du zuzugehen wird gefördert.