

## Ein Hilferuf und die Duftantwort

Das Telefon klingelte. Am anderen Ende eine gequälte Stimme: „Ich habe solche Schmerzen im Arm, kann nicht mal mehr den kleinen Finger bewegen ... Hast du nicht ein ÄÖ, das mir Erleichterung verschaffen kann?“ Meine Rückfrage: „Warst du beim Arzt, was sagt er?“ „Ja, ich habe eine Spritze bekommen, es wird aber noch nicht wirklich besser. Kannst du mir helfen ...?“ Boah! Da war guter Rat teuer.

Hin und her gerissen zwischen „aromatherapeutischen“ ÄÖ-Check und gesundheitspraktischen Prinzipien. Ich bin doch keine Therapeutin! Was sollte ich tun ... wie konnte ich helfen? Schnell solide Aromafachliteratur gewälzt (zur Sicherheit) - welches sind die besten ÄÖ für Schmerz-mischungen ... Öle-Köfferchen gepackt, Blaulicht aufs Haupt gesetzt und los ging die Fahrt. Ich gestehe, ich war voll im biochemisch-pharmakologischen Wirkmechanismus, da war nix von gesundheitspraktischer Duftkommunikation zu spüren - und ja, es ging ihr wirklich schlecht. Tränen in den Augen, schmerzgequält und mutlos.

Ich hoffte, dass meine ausgewählte Schmerz-mischung passt und ihr Erleichterung verschaffen würde. „Dummerweise“ ließ ich sie an einigen „Schmerz“ölen riechen (ich kann es halt nicht lassen, zu ‚duftkommunizieren‘) und erlebte eine unerwartete Überraschung.

Sie lehnte die ÄÖ vehement ab. Die Schmerzen verstärkten sich sogar noch, so ihr Empfinden. Für mich in ihrem Gesicht und ihrer Körperhaltung ablesbar. Angewidert wandte sie sich ab ... die sind ja eklig, viel zu süß und penetrant! Hast du nicht was frisches, klares, Kräftiges?

Es waren u.a. folgende ÄÖ: Cajeput, Eukalyptus radiata, Waldkiefer... Wer sie kennt, wird sie in der Regel kaum mit süß, eklig, penetrant in Verbindung bringen. Ich war sprachlos und am Ende mit meinem Schmerz-mischungs-latein ... die vorgesehene „gute“ Mischung konnte ich jedenfalls vergessen. Was bitte ist für jemanden frisch, klar, kräftig? Ich ging nicht in ihren Schuhen ... ich schaute sie an, folgte meinem Impuls und meiner Überlegung, die sich aus dem Wissen um die Duftinformationen der abgelehnten ÄÖ ableitete.

### Mandarine rot kam in den Sinn. ... Volltreffer!

Das Gesicht entspannte sich, sie atmete tief ein und ein Lächeln erschien auf ihrem Gesicht ... und dann folgten Worte. Worte, die ein ungewöhnliches Bild malten. Da war ein großer Krankensaal, voll mit verletzten Soldaten und emsigen Schwestern mit gestärkten Häubchen. Alte Wunden wurden gereinigt, beschädigte Gliedmaßen versorgt... usw. Die Worte sprudelten heraus, die Stimme wurde kraftvoll, vehement und klar wie nach einem anstrengenden aber erfolgreichen Hausputz, bei dem altes Angehäuftes entfernt wurde.

Dieses Krankensaalbild hatte für mich etwas grusliges, erschreckte mich und ich wollte schon eingreifen, hielt mich jedoch zurück, da ich ihre Kraft spürte und dass ihr dieses Bild gut tat. Plötzlich wurde es still. Auf meine Frage: Verändert sich etwas? Die Antwort: „Ja, ich bin jetzt in einem anderen Raum (Ich) Ist dieser Raum eher dunkel oder eher hell? Er ist ganz hell, lichtdurchflutet, still, die Fenster reichen bis zum Boden und ich schaue ins Grüne. In der Mitte steht nur ein Bett. Ich liege darin, frische Bettwäsche und eine Schwester, die mir liebevoll über meine Stirn streicht. Ruhe.“ Ein tiefer entspannter Seufzer folgte...

### Was zeigte sich hier eigentlich?

Im Gespräch kam für mich Licht in das Geschehen. Sie sprach davon, dass sie erschöpft war, zu viel gepowert hatte, zu viel wollte, glaubte zu müssen und wohl auf dem besten Weg war, in eine Situation zu

geraden, die schon einmal in ein Burnout führte. Die Balance zwischen Aktivität und Entspannung war verlorengegangen. Man könnte fast sagen, der „Wächter ihres Systems“ hat die Notbremse gezogen und sie im Wortsinne handlungsunfähig gemacht.

**Schaut man sich die „Schmerzöle“ an, dann fällt auf, dass ihnen ein mehr oder weniger aktivierendes und aufforderndes Potential zu eigen ist.**

Die Duftimpulse (Informationen) dieser ÄÖ sprachen die Vitalität, Durchhaltevermögen, Abgrenzung, Tatkraft und Entscheidungsfähigkeit an. Sie erinnerten daran, Klarheit in die Gedanken zu bringen und einem gesunden aktiven Lebensrhythmus (Atem) zu folgen. Alten „Schleim“, überholte „Glaubenssätze“ loszulassen. Eine, in der momentanen Situation, vermutliche Überforderung.

Der Duft der Mandarine bot Ruhe, Entspannung und die Stärkung der Ich-Kraft auf sanfte Art und Weise an. Dieser stabilisierende Wohlfühl-duft bereitete damit den Weg vor, um die Duftinformationen der „Schmerz“Öle zulassen zu können..

Die Mandarine, das „kleine (kindliche) Früchtchen“ mit seiner freundlichen schützenden Schale, half die Weichen wieder neu zu stellen ...

Die ursprünglich geplante Schmerz-mischung wandelte sich in einen Riechstift, mit dem Duft der Mandarine rot. Dieser Duft und die eigenen verbalisierten Erkenntnisse aus dem o.g. Duftkommunikationsbild, veränderten das Schmerzempfinden. Innerhalb weniger Tage war der Arm wieder bewegungsfähig, dank auch ihres tüchtigen Arztes. Eine gute ärztliche Betreuung und ein „gesprächiger“ Wohlfühl-duft können ein starkes Team sein.

**Fazit:** *Unser Gehirn macht keinen Unterschied zwischen körperlichen und seelischen Schmerz. Beide sind in gleicher Hirnregion verortet. Düfte scheinen jedoch einen Unterschied anzeigen zu können. Nach meiner Beobachtung, kann ein, als psychisch-aktiv bekanntes ÄÖ, die Seele völlig in Ruhe lassen, wenn es darum geht einen NOTwendigen „Job“ auf der körperlichen Ebene zu machen. Wie es scheint, gibt es neben der Weisheit unseres Körpers/unserer Seele auch eine, den ÄÖ innewohnende Weisheit. Eine Studie kann ich dazu leider nicht präsentieren - nur meine Beobachtung.*



**Christine Lamontain**  
**DGAM-Regionalstelle Jena**  
Dipl.-Ing. (FH), Aroma Gesundheitspraktikerin (BfG), Duftkommunikation und Duftcoaching  
duftarte@web.de, jena@dgam.de  
<http://dasolfaktorische.blogspot.de>