



# Von den Sinnen zum Sein mit ätherischen Ölen

TEXT ■ LARA-M. VUCEMILOVIC-GEEGANAGE

**Wie man ätherische Öle gezielt und individuell zur Steigerung des Wohlbefindens einsetzt**

## **Impressionen – unsere Sinnesnahrung**

Unsere Sinne sind unsere Tore zur Außenwelt. Über sie nehmen wir unsere Umgebung wahr. Impressionen wandern über unsere aufnehmenden Sinnesorgane und ihre Rezeptoren weiter als Impulse in unser Gehirn und werden dort verarbeitet. Die ayurvedische Medizinphilosophie gibt dem angemessenen Umgang mit den Sinnen einen wichtigen Stellenwert für die Gesundheitserhaltung. Sie verhilft zu einer bewussteren Lebensführung. Der Ayurveda unterscheidet so unsere aufnehmende Wahrnehmungsfähigkeit und unsere abgebende Handlungsfähigkeit, mit der wir mit der Umwelt interagieren können. Der bewusste Umgang mit diesen nach innen und nach außen gekehrten Prozessen ist genauso essenziell wie der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Er erhält unsere psychische und physische Balance. Die Informationen, die wir über die Sinne in uns aufnehmen, sind unsere Nahrung, die

Bausteine, aus denen wir uns zusammensetzen. Nicht nur die Lebensmittel oder der Atem, sondern auch die Sinnesimpressionen als solche nähren uns als Erkenntnisse, Erfahrungen oder Erinnerungen. Aus der Auseinandersetzung mit ihnen bilden sich wiederum unsere Handlungsimpulse, mit denen wir auf die Impressionen reagieren. Wir werden durch sie inspiriert, unsere Lebensumgebung aktiv mitzugestalten, auf sie einzuwirken. Daher sollten wir besondere Aufmerksamkeit auf die Qualität, die Menge und auf die Frequenz, also auch auf die zeitliche Dauer, in der wir uns Sinnesimpressionen aussetzen, legen. Überlasten wir unsere Wahrnehmung und unsere Verarbeitungskapazität, können wir uns die Sinnesimpressionen nicht mehr gut einverleiben, sie nicht mehr verdauen. Das ist die Ursache für viele Disharmonien in unserem Befinden. Wir kommen aus der Balance. Aus der Sicht des Ayurveda bilden sich so Informationen, die nicht verdaut wurden, sie beeinflussen unsere psychischen

und physischen Vorgänge. Adäquate Aufnahme von Informationen durch die Sinne zählt zu den Grundfesten unserer Gesundheit. Die Sinne vermögen Einfluss auf unser elementares Befinden zu nehmen. Dabei ist nicht nur die spezifische Eigenschaft der jeweiligen Sinnesimpression entscheidend, sondern auch, in welchem Zustand wir uns gerade als Wahrnehmender befinden. Auch die Situation nimmt darauf Einfluss, wie wir auf die uns dargebotenen Sinnesreize reagieren. Wählen wir gezielt aus, womit wir uns auseinandersetzen? Hörbares, Fühlbares, Riech- und Schmeckbares haben ihr jeweiliges, ganz eigenes Wirkungspotenzial, wie etwa ein spezieller Duft. Achtsamkeit im Umgang mit unserer Wahrnehmung ist der Schlüssel zum Erhalt der körperlichen und geistigen Balance.

## **Der Geruchssinn**

Unser Geruchssinn nimmt eine besondere Stellung unter den Sinnen ein. Unsere olfaktorische Wahrnehmung



*„Lieber Freund, dem Geist deiner Seele folgend, wandere ich in mein Inneres und lasse deine Inspirationen sich in mir entfalten. Du zeigst mir Erinnerungen, die ich weit in die Dunkelheit gedrängt habe. Lässt mich reagieren, ohne dass sich mein Ich in Einwänden äußert. Du hilfst mir, meinen Impulsen direkt zu begegnen. Durch deine Essenz lässt du meine Essenz erfahrbar werden. Ich verneige mich vor dir und bedanke mich, dass du mit deiner Lebenskraft mein Wesen nährst.“*

*Lara. M. Vucemilovic-Geeganage*

»Wir reagieren sensibel auf Gerüche. Sie unterwandern unsere bewussten, gesteuerten Reaktionen und können uns in Erregung oder aber auch in Entspannung versetzen.«



vermag uns direkt anzusprechen, Erinnerungen abzurufen und uns in Alarmbereitschaft zu versetzen. Wir gehen mehr der Nase nach, als uns bewusst ist. Wir selbst als Mensch haben dabei auch einen Eigengeruch, der nicht nur mit unseren Körperfunktionen verbunden ist und mit dem, was wir als Nahrung zu uns genommen haben, sondern auch mit unseren Emotionen. Wir schwitzen vor Angst und Erregung, geben so Duftinformationen ab, die von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden. Wenn wir jemanden „riechen können“, ist er uns zumeist erstmal sympathisch. Interessanterweise können hormonelle Medikamente wie die „Pille“ auf unsere Geruchssensibilität einwirken und unsere Geruchsintuition verfälschen. Auch Klimaanlage und trockene Heizungsluft setzen unserem Geruchssinn und den Atemwegen zu. Wir nehmen Gerüche und Geschmäcker schlechter wahr, unsere Wahrnehmungsfähigkeit wird beeinträchtigt. Die Duftinformation, die auf uns trifft, wandert über die Nase und den Rachen zu unserem Riechepithel und über weitere Schaltkreise

zum Gehirn. Trifft eine Geruchsinformation auf unsere Riechzellen, so wird der Duft, wie die Informationen der anderen Sinne, über den Thalamus, unser Tor zur Psyche, weitergeleitet. Von dort gelangt sie weiter zu den anderen Arealen unseres Gehirns, in denen Erinnerungen und Wissen, unsere emotionalen Erlebnisse und die damit verknüpften Empfindungen, abgerufen werden können. Dieser Vorgang mündet in eine Entscheidung über die Reaktion auf das uns Dargebotene. Die Informationen, die wir über unseren Geruchssinn in uns aufgenommen haben, wandern aber auch – und das ist das Besondere an der Geruchswahrnehmung – automatisch direkt zu den verschiedenen Subregionen der Amygdala, des so genannten Mandelkerns, ohne dass wir uns in einem Alarmzustand befinden müssen. Die Amygdala könnte man sich als eine Schaltstation vorstellen, die auch ohne große Interaktion mit dem logischen Teil unseres Denkens, direkt auf der Basis von Erinnerungen, auf Gefahren zu reagieren und unser Nervensystem in Alarmbereitschaft zu versetzen vermag. Eine archaische Überlebensreaktion: Düfte frühzeitig zu wittern, bedeutet auch, auf Gefahren rechtzeitig reagieren zu können und sie beizeiten abzuwenden. Wir reagieren sensibel auf Gerüche. Sie unterwandern unsere bewussten, gesteuerten Reaktionen und können uns in Erregung oder aber auch in Entspannung versetzen. Stellen wir uns zum Beispiel vor, dass wir im Winter in einen Raum eintreten und Gewürze wie Zimt, Nelken oder auch Vanille riechen. Haben wir mit den Düften gute Erinnerungen verknüpft, kann uns dies unbewusst sofort in wohlige Freude versetzen.

#### Ätherische Öle als Mittler zur Psyche

Ätherische Öle sind Mittler zu unserer Psyche. Sie sind die Seelen der Pflanzen, die Information, die diese in sich tragen. Daher gilt es mit ihnen bewusst umzugehen, ihre kostbare Energie gezielt einzusetzen. Sie werden aus der Pflanze in verschiedenen Verfahren extrahiert. Methoden zur Herstellung ätherischer Öle und ihre Anwendungsgebiete waren

nachweislich schon vor über 2500 Jahren, zu Zeiten der alten ayurvedischen Fakultäten in Taxila, welches im heutigen Pakistan liegt, bekannt. Ätherische Öle zählen zu den subtilen Mitteln des Ayurveda, um Körper und Psyche wieder zur harmonisieren.

In der Integrativen Yogatherapie (AYTM), bestehend aus Ayurveda, Adya Yoga und Passive Yoga, treffen die alten Wissenschaften auf die neuen Erkenntnisse der Psychologie und Physiotherapie. Über die Sinne zum Sein zu gelangen, ist hier ein Weg, um Achtsamkeit auch im Alltag zu entwickeln. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf die eigene Wahrnehmung zu legen, dehnt sich dabei von der Matte bis in den Alltag aus. Die Sinne und die Verarbeitung der Wahrnehmung sowie das bewusste Auseinandersetzen mit gezielten Sinnesimpressionen spielen nicht nur eine wichtige Rolle, um eine bewusste Lebensführung zu kultivieren, Achtsamkeit zu entwickeln ist essenziell für unser Wohlbefinden und für die Herausbildung von Resilienz. Dank dieser Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Alltags so umzugehen, dass wir in einer energetischen Balance zwischen Aktion und Entspannung verweilen, können wir auch die Entstehung von Dauerstress oder von extremen emotionalen Dysbalancen vermeiden. Achtsamkeit ist auch eine Übungsmethode, um unsere Energie in Form von Aufmerksamkeit zu bündeln, sich gezielt den Impressionen, die sich uns bieten, zuzuwenden, oder uns von ihnen bewusst abzuwenden. Dies üben wir zum Beispiel auch im Yoga, in dem wir uns bewusst von den äußeren Sinnesinformationen zurückziehen, wie im Pratyahara, um einen Zustand der puren Wahrnehmung zu erleben. Ein weiterer Weg besteht darin, uns gezielt unserer Wahrnehmungsfähigkeit zuzuwenden. Dadurch zentrieren wir unsere Aufmerksamkeit und lassen Sinnesinformationen in uns einkehren. Wir begleiten diesen Vorgang aufmerksam mit unserer Wahrnehmung. So können wir Achtsamkeit und Einpunktigkeit entwickeln. Sie bilden auch die Grundlage für den Zustand der Meditation.



### Anwendung ätherischer Öle in der Integrativen Yogatherapie (AYTM)

Die bewusste Sinnesaufnahme und der gezielte Umgang mit Sinnesimpressionen wie den Wirkstoffen der ätherischen Öle spielen in der Integrativen Yogatherapie eine nicht unerhebliche Rolle. Aromatherapie und die Einbindung ausgesuchter Kräuter für Räucherungen sind hier eine praktische Methode, die die Wirkungen des Passive Yoga oder des aktiven Adya Yoga subtil begleiten. Der Geruchssinn, aber auch der Geschmackssinn sowie der Tastsinn werden hier bewusst angesprochen. Wie die ätherischen Öle und die Trägeröle eingesetzt werden, hängt von mehreren Komponenten ab. Die Urnatur eines Menschen, also sein elementares Wesen mit seinen spezifischen Charakterzügen und Gewohnheiten, befindet sich in einem aktuellen Zustand. Soll nun Wohlbefinden unterstützt werden, oder hat sich Unwohlsein eingestellt? Es gilt zuallererst gemeinsam zu erörtern, in welcher Form der Einzelne Unwohlsein empfindet. Je nach den Beschwerden, der Krankheitsursache und ihrer Manifestierung gibt es unterschiedliche Herangehensweisen, die durch die Aromatherapie unterstützt werden können. Ätherische Öle haben ihre speziellen Wirkungsweisen. Diese sind aber nicht für jedes Individuum identisch, da die Verarbeitung der Düfte unsere Assoziationen und Erinnerungen weckt. Was für den einen ein angenehmer Duft ist, kann für den anderen unerträglich sein, gegebenenfalls weil jeweils eine positive oder negative Erinnerung mit dem Duftspektrum verankert war. Außerdem können scheinbar gleiche Zustände, wie zum Beispiel Nervosität und innere Unruhe, bei jedem Menschen andere Ursachen haben. Daher ist eine individuelle Anwendung notwendig. In der Aromatherapie werden neben verschiedenen Duftnoten, von leichten, sich schnell verflüchtigenden Kopfnoten bis hin zu den sich sehr langsam verflüchtigenden Basisnoten, auch die verschiedenen chemischen Wirkungsspektren der ätherischen Öle unterschieden. Beachtet werden sollte, dass die Anwendung nicht nur typologisch oder symptomatisch erfolgt. Es bedarf einer fundierten Ausbildung, um Aromaöle und native fette Öle individuell und zielgerichtet auszuwählen und in den Ayurveda und den Yoga zu integrieren, damit die aromatherapeutische Wirkung die ayurvedische Behandlungsmethodik und die Übungen des Yoga sinnvoll unterstützt.

### Vorgehensweise

In der Therapie ist daher eine ausgiebige Anamnese sinnvoll – besonders da die

ätherischen Öle als Mittler zur Psyche eine Art schamanischer Begleiter sind, der uns mit tiefersitzenden Erinnerungen und Emotionen zu konfrontieren vermag. Der Duft wirkt dabei nicht nur im Moment der Anwendung, er klingt bisweilen viele Stunden in uns nach. In der Anwendung sollten wir daher behutsam mit den ätherischen Ölen umgehen. Die Darreichungsform ist unterschiedlich, auch bedingt durch den situativen Rahmen. Wer steht vor uns? Wie ist sein psychisches und physisches Befinden? Welche Hautbeschaffenheit hat unser Teilnehmer oder Patient? Die direkte, unverdünnte Anwendung eines ätherischen Öls auf der Haut sollte ausgebildeten Aromatherapeuten vorbehalten sein. Sie ist aber in der Aromatherapie eher selten. Trägeröle, Balsame, Sprays oder auch Roll-ons erleichtern die Dosierung. Besonders bei Kindern sollte man sich vorher informieren, welche Anwendungsform und welche Öle geeignet sind. Auch Uhrzeit und Jahreszeit spielen eine Rolle: Hitze und Kälte wirken modulierend auf die Entfaltung der Duftinformation. Die ätherischen Öle können so auch in der Raumbefugung in einer Yogastunde eingesetzt werden. Gerade in großen Gruppen ist eine sorgfältige Auswahl der Duftinformation wichtig. Geben wir eine Gruppenstunde oder eine Einzeltherapie? Welches Thema wird mit der Stunde verfolgt? Welche Beschwerden haben die Teilnehmer? Als Medium eignen sich beispielsweise Duftlampen und Vernebler. In der Integrativen Yogatherapie arbeiten wir auch mit Duftreisen und Duftmeditationen. Jede Übung des Yoga, jedes Asana hat dabei schon eine eigene Impression auf uns. Wir laden die Essenz der Pflanze ein, bereiten uns auf ihre Wirkung vor und lassen sie in uns nachwirken, reflektieren auch über das Wahrgenommene, die Veränderung in unserem Befinden. Die Essenzen der Natur sind etwas Besonderes. Hat man einmal ihre Herstellung erlebt, hat man den Energieaufwand, die Unmengen von Pflanzen und die vielen hingebungsvollen Arbeitsschritte gesehen, die bis zur Entstehung einiger Tropfen eines ätherischen Öls notwendig sind, wird einem bewusst, dass sie, wie so vieles, kein Produkt sind, das wir einfach nur konsumieren können. Ihnen gebührt Aufmerksamkeit. Achtsamkeit im Umgang ist auch hier wichtig. Ätherische Öle können so vielfältig eingesetzt werden. Im Rahmen einer Therapie gilt es dabei auch die verschiedenen Phasen zu beachten: Ein Öl, das begleitend eingesetzt wird, sollte der Phase entsprechende Eigenschaften besitzen, sei es während der Eingangs- oder Vorbehandlungsphase, um

psychische und physische Spannungsfelder ins Bewusstsein zu rücken, oder in der Hauptbehandlung, bei der das Öl die Effizienz der Behandlungsschritte fördert. In der Nachbehandlung kann der Duft den Patienten dauerhaft unterstützen, indem er über die Therapie hinaus als Begleiteröl an die Übungen und erlernten Schritte erinnert und so hilft, Gewohnheiten zu verändern und neue Rituale für mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden im Alltag zu verankern.

### Beispiel zur Anwendung ätherischer Öle im Yoga

#### Wechselatmung bei Erschöpfung und Stress

Nehmen wir als Beispiel für die einfache Anwendung im Yoga die Wechselatmung, eine Übung, die auf unser Nervensystem beruhigend wirkt, unseren Fokus wieder weiter werden und unseren Blutdruck absinken lässt. Stellen wir uns die folgende Situation vor: Es ist Abend. Wir

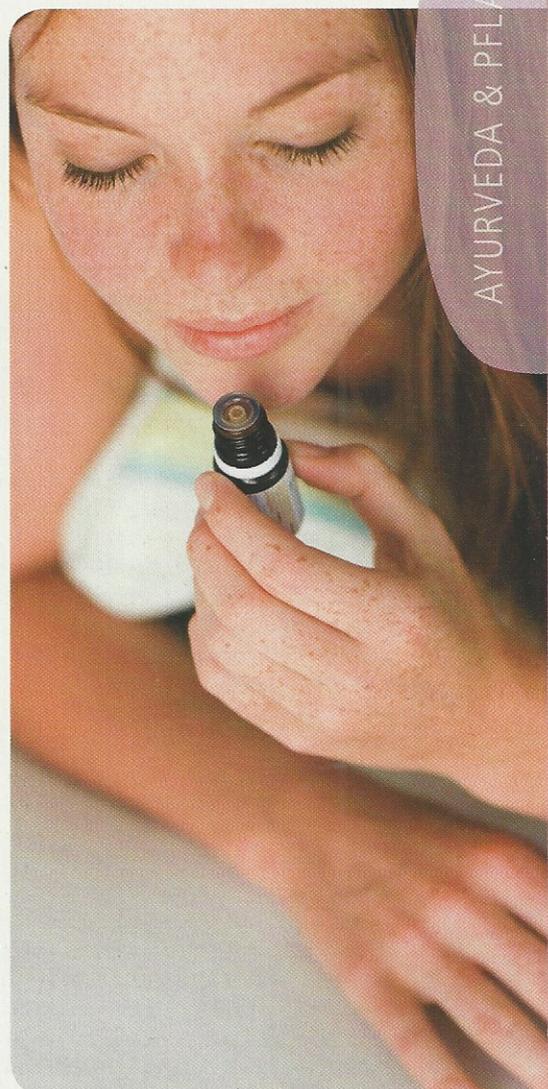


Foto: © Thinkstock/Imperialmag



sind angespannt von der Arbeit. Unsere Gedanken schwirren hin und her, unsere Schultern und der Nacken schmerzen. Den ganzen Tag sind wir nicht wirklich achtsam mit unseren Ressourcen umgegangen. Wir haben weitestgehend flach und unruhig geatmet, uns verspannt und uns kaum Zeit zum Innehalten und zum Rückzug eingeräumt. Nun sehnen wir uns nach geistiger Einpunktigkeit. Bei der Praxis von Pranayama könnte man nun direkt an ein ätherisches Öl denken, das die Belüftung der Atemwege erleichtert, wie zum Beispiel *Eucalyptus radiata*. Treffen beide zusammen, würde jedoch der Eukalyptus mit seiner frischen, intensiven, klärenden Wirkung die beruhigende, ausgleichende Wirkung der Wechselatmung verändern. Es gilt, das aktuelle psychische und körperliche Befinden des Individuums mit der Übung des Yoga und durch ein ätherisches Öl so zu begleiten, dass sie miteinander harmonieren. In diesem Falle würde die Wahl auf ein Öl fallen, das vor allen Dingen den Geist zur Mitte kehren lässt, uns in den Wurzeln zentriert und dennoch eine tiefe Inhalation fördert. In der Therapie würde sich in diesem Falle vielleicht nicht nur ein Öl, sondern eher eine ausgesuchte Duftmischung eignen, in der sich verschiedene Wirkstoffe ergänzen. Als schnell umsetzbare Anregung für den Alltag greifen wir im Weiteren auf schon fertige Mischungen zurück. Bei einem leichten Unruhezustand, wie im Beispiel beschrieben, würde sich vor dem Schlafen eine Duftmischung wie „Schlafwohl“ (Primavera) eignen. Ein subtilerer Duft bei leichter Unruhe und Spannungszuständen, der auch unsere körperlichen Verspannungen in der Nackenregion und im Brustkorb etwas löst, ist eine Einreibung mit Pfefferminze-Melisse (Primavera) als Alternative am frühen Abend. Sie kann eine echte kleine Wohltat sein. Diese Einreibung ist jedoch aus der Sicht des Ayurveda nicht das erste Mittel der Wahl, wenn tiefe Erschöpfungszustände vorliegen. In diesem Falle sind wärmere, erdigere Öle vorzuziehen, die uns zu unseren Wurzeln bringen und uns unsere Bedürfnisse bewusst werden lassen. Bei tiefen Unruhezuständen bedarf es zuvor auch einer Yogapraxis mit intensiven Anspannungs- und Entspannungsphasen oder einer Phase des Passive Yoga, um Spannungen zu lösen und um unsere Körperwahrnehmung zu vertiefen. Der Prozess der inneren Einkehr kann dann am Ende in der Wechselatmung durch eine Duftmischung wie „Inner Tree“ begleitet werden. Die Duftmischung enthält unter anderem „Lavendel fein“ (*Lavandula angustifolia*), Sandelholz (*Santalum album*),



Foto © Thinkstock

Petit-Grain, Vetiver (*Vetiveria zizanioides*) und Immortelle (*Helichrysum italicum*). Jeder dieser Inhaltsstoffe hat auf seine Weise ein besonderes Wirkungsspektrum, welches uns in dieser Situation bei dem nach innen gekehrten, ausgleichenden Prozess unterstützt. Vetiver zum Beispiel, eine Wurzel, deren Destillation einen erdigen Duft verströmt, hat die wunderbare Eigenschaft, Halt zu geben und uns wieder mit unseren Wurzeln in Berührung zu bringen. Diese Eigenschaft wird nicht nur für uns als Menschen auf der inneren Ebene genutzt, Vetiver wird auch in Regionen angebaut, die mit Erdbeben zu kämpfen haben. Das Wurzelwerk der Vetiver gibt Hängen wieder Halt.

Wir erhalten einen guten Ausgangspunkt, um uns wieder zu regenerieren, uns nun gesammelter in die Meditation hineinzugeben oder bewusst den Tag hinter uns zu lassen und uns dem Schlaf zuzuwenden.

### Anwendung und Darreichungsform des ätherischen Öls

Wie wollen wir die Wirkstoffe aufnehmen? Nur über Nase und Mund, oder auch über unsere Haut? Verdünnt oder unverdünnt? Wollen wir uns direkt in einen Dialog mit dem Duft begeben, oder soll er sich subtil im Raum ausbreiten und unbewusst auf uns einwirken? Bezüglich der Menge gilt: Ein Tropfen des ätherischen Öles beinhaltet die Essenz vieler Pflanzen, daher sollte man behutsam in der Anwendung sein. Bei den oben genannten Beispielen gibt es einen fertigen Balsam (Schlafwohl), der aufgetragen werden kann. Die ätherische

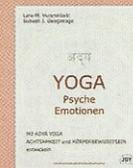
Ölmischung „Schlafwohl“ eignet sich auch, wie der nette Name schon sagt, am Abend in der Duftlampe. Die Pfefferminze-Melisse-Einreibung ist ein fertiges Massageöl. Der Duft von „Inner Tree“ besteht aus der fertigen Duftmischung „Relax“ (3 Tropfen) und aus 2 Tropfen „Lavendel fein“ sowie 1 Tropfen „Immortelle“ in 30 ml Johanniskrautöl. Dieses Basisöl harmonisiert mit dem modrig-erdigen Duft des Vetiver, wirkt stimmungsaufhellend und wärmend zugleich. Bei der direkten äußerlichen Anwendung im Yoga helfen uns die ayurvedischen Kenntnisse über Marma, um ein geeignetes Areal am Körper zu finden. In diesem vorangegangenen Beispiel sollte die Duftmischung mit Vetiver nicht, wie vielleicht der Duft „Schlafwohl“ oder andere, direkt unter die Nase oder auf den Brustkorb aufgetragen werden. Da er sehr lange nachwirkt, kann er uns mit seiner Duftinformation überfluten. Auch auf der Stirn als Duft-Drшти, als Blickpunkt, der unsere Aufmerksamkeit auf sich lenkt, ist der Duft zu präsent. Das harzige, färbende Vetiveröl ist in der fertigen Duftmischung gut eingebunden. Dennoch eignet sich eine ganz geringe Menge an einer entfernteren Stelle, wie am letzten Halswirbel oder am Steißbein, am besten. Der Duft überflutet uns so nicht, und die Konzentration auf die Region der Wirbelsäule wird gleichzeitig verstärkt. Entspannung kann sich nun über die Schulter-Hals-Nacken-Region in unserem Körper fortsetzen. ■

## Infos

Mehr Informationen zu Seminaren und Vorträgen zu dem Thema „Ätherische Öle im Yoga & Ayurveda“ unter:

Internet: [www.aytm.org](http://www.aytm.org)

### Literatur:



Näheres zur Entwicklung von Achtsamkeit und bewusster Sinneswahrnehmung in: YOGA-PSYCHE-EMOTIONEN. Mit Adya Yoga Achtsamkeit und Körperbewusstsein entwickeln, erschienen im Joy Verlag, Kempten. (Mit Informationen zur Wirkungsweise ätherischer Öle und Inspirationen, wie sie im Yoga begleitend zur emotionalen Stabilität beitragen können.)