

Herbert Jost-Hof

Osmopraktik

Aromen als Indikatoren von Störungen des physischen oder psychischen Gleichgewichts

Menschen nehmen Düfte in unterschiedlichen Situationen verschieden wahr und beurteilen sie anders – eine Beobachtung, die jeder Mensch im Alltag nachvollziehen kann und über die kaum jemand nachdenkt. Tatsächlich verbirgt sich dahinter jedoch ein aussagestarkes Phänomen, das zur Analyse des psychischen und physischen Befindens genutzt werden kann. Das Verfahren, das diese Tatsache praktisch zum Wohle der Menschen umsetzt, heißt Osmopraktik.

Geruchsvorlieben sind sehr individuell

Wenn der Volksmund davon spricht, jemanden oder etwas nicht oder nicht mehr riechen zu können, so ist damit ein reales Phänomen gemeint, das alle Menschen immer wieder erleben, sich aber selten bewusst machen: Die Wahrnehmung von Gerüchen ist ständiger Veränderung unterworfen. Und das nicht allein hinsichtlich ihrer Intensität (also quantitativ) sondern auch bezüglich der subjektiven Beurteilung von Gerüchen (also qualitativ). Ein Aroma, das wir gestern noch gern gerochen, deutlich und mit Freude erlebt haben, kann uns heute so flach und flüchtig erscheinen, dass wir es kaum bemerken. Oder es kann uns unangenehm und penetrant vorkommen.

Entwicklung der Osmopraktik

Auf der Beobachtung dieses Phänomens basiert das Verfahren der Osmopraktik, das von Hanna Christiane Günther entwickelt wurde. Die situativen Wahrnehmungsschwankungen bei der individuellen Beurteilung von Düften hat sie zu eigenen Erhebungen veranlasst, um herauszufinden, ob es ein erkennbares Muster gibt, ein System, nach dem diese Erscheinungen funktionieren.

In empirischer Forschung wurden so durch Tests und Befragungen eine Reihe von differenzierten Ergebnissen gewonnen, die den Schluss nahe legten, dass es signifikante Zusammenhänge gibt zwischen der psychischen und physischen Situation einer Person, ihrer Wahrnehmung und Beurteilung von Düften und den Eigenschaften der Pflanzen, aus denen die entsprechenden Aromen gewonnen werden.

Stark verkürzt und sehr oberflächlich dargestellt, lässt sich eine wesentliche Erkenntnis ihrer Forschung so beschreiben: Der Körper strebt nach Harmonie und nutzt den Geruchssinn, um Stoffe zu finden, die ihm geben können, was er aktuell vermisst, um so den Mangel an psychischer und/oder physischer Balance auszugleichen und das angestrebte Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Also werden Stoffe, die die gewünschten und in der jeweiligen Situation gerade vermissten oder unterdrückten Aspekte unterstreichen und stärken, prinzipiell als intensiv wahrgenommen und positiv beurteilt, während die Aromen, deren Wirkung in Bereichen liegen, die bereits übermäßig entwickelt sind und so das Gleichgewicht stören, als negativ, als unschön beurteilt werden (wie sich zeigte, können allerdings auch individuelle Prägungen und Muster hier eine Rolle spielen; Osmopraktiker lernen in ihrer Ausbildung, solche dominanten Prägungen von situativem Empfinden zu unterscheiden).

Es war ein logischer Schritt, daraus mit der Osmopraktik ein Analyseverfahren zu entwickeln, das in seinen Fundamenten auf Erkenntnissen der Aromatherapie aufbaut. Es

steht in einer langen Tradition, deren europäische Seite gleichermaßen auf Erkenntnissen historischer Gelehrter wie Paracelsus und Goethe fußt, wie sie von der Begegnung und Zusammenarbeit Christiane Günthers mit zeitgenössischen Forschern wie etwa Martin Henglein oder Dr. Daniel Pénoël beeinflusst wurde; sie mischen sich mit orientalischem Wissen, das sich die Begründerin der Osmopraktik während mehrjähriger Auslandsaufenthalte aneignete.

Das Osmogramm

Osmopraktiker nutzen ein Analysegespräch, für dessen Auswertung eigens ein spezielles Instrument, das „Osmogramm“ entwickelt wurde, um anhand der Beurteilung unterschiedlicher aromatischer Öle die Befindlichkeit der Menschen zu erkennen, Störungen psychischer und physischer Art zu lokalisieren. Die Erstellung eines Osmogramms für eine beim Osmopraktiker Rat suchende Person kann bis zu zwei Stunden dauern. Es zeichnen sich dabei anhand des festgehaltenen Beurteilungsschemas deutliche Hinweise darauf ab, an welcher Stelle das körperliche oder seelische Gleichgewicht eines Menschen gestört ist.

Abhängig davon, wie stark diese Beeinträchtigung des persönlichen Befindens jeweils ist und welche Art von Störungen sie im Leben eines Menschen verursacht, liegt der nächste Schritt des Osmopraktikers entweder darin, eine individuelle Duftbegleitung zu empfehlen oder aber die Konsultation einer medizinischen oder therapeutischen Fachkraft. Die Duftbegleitung ist ein mehrstufiger Prozess der Regulation des Wohlbefindens mit Hilfe von individuellen Duftmischungen, deren Zusammensetzung anhand der im Osmogramm zu Tage getretenen Störungen bestimmt wird. Ihre einzelnen Komponenten und deren Mischungsverhältnis werden den Rat Suchenden genannt.

Im Verlaufe des Prozesses werden immer wieder anhand von neuerlichen Osmogrammen die Veränderungen im Befinden der Person erfasst und die Duftmischungen entsprechend variiert. Für die erfolgreiche Durchführung spielen Alter, Geschlecht oder andere individuelle Merkmale keine Rolle, ebenso wenig die Art der jeweiligen Störung des Wohlbefindens.

Ein Fallbeispiel

Ein typisches Beispiel für das Verfahren und seine Anwendung ist die Geschichte des Herrn F., der Christiane Günther wegen andauerndem starken Druckempfinden in der Brust und dem damit einhergehenden Gefühl der Beklemmung aufsuchte, das er auch für Schlafstörungen verantwortlich machte. Hausarzt, Internist und Orthopäde hatten ihm keinen schlüssigen Befund geben und die Beschwerden nicht kurieren können, wie er im Vorgespräch mitteilte. Bei der Erstellung des Osmogramms wurde Herr F. gebeten, die Wahrnehmung der ihm angereicherten Düfte zum einen nach einem Schulnotensystem zu beurteilen, zum anderen, die Empfindungen oder Bilder, die sie in ihm auslösten zu beschreiben, ihnen zum Beispiel – wenn möglich – eine Farbe zuzuordnen.

Diese individuellen Zuordnungen von Begriffen, Bildern oder Farbwerten helfen dem Osmopraktiker, die Aussagen eines Rat Suchenden innerhalb seines eigenen persönlichen Vorstellungssystems einzuordnen und zu verstehen. Da es keine universellen Beschreibungen für Duftwahrnehmungen gibt, ist das Verständnis der jeweiligen Vorstellungswelt von zentraler Bedeutung. Es geht dabei nicht um eine Beurteilung der verwandten Vergleiche, sondern darum, innerhalb dieser Äußerungen zu den präsentierten Aromen ein System zu erkennen und diese Erkenntnis für die Auswertung zu nutzen.

Aufgrund der geschilderten Beeinträchtigungen des Wohlbefindens werden zunächst die aromatischen Öle angereicht, die einen inhaltlichen Bezug zu der jeweiligen Störung erkennen lassen, um so deren mögliche Ursache Schritt für Schritt anhand der von ihnen

ausgelösten individuellen Reaktion eingrenzen zu können. Hier wären dies u.a. „Rose“ (hilft, sich zu öffnen) und „Jasmin sambac“ (deckt Ängste auf und unterstützt ihre Bekämpfung).

Das erste Osmogramm, das mit Hilfe von Herrn F. erstellt wurde, gab Hinweise auf Blockaden, die das Ergebnis eines psychischen Verdrängungsprozesses sein konnten und entsprechend wurde Herrn F. als erster Schritt der Duftbegleitung eine aus dem Ergebnis des Osmogramms abgeleitete Mischung aromatischer Öle empfohlen, die dazu geeignet war, die Lösung solcher Blockaden zu unterstützen. Diese Duftmischung wurde von Herrn F. als intensiv und wohlriechend empfunden.

Bereits nach wenigen Tagen kam die Rückmeldung, dass sich zum einen das Befinden von Herrn F. zum Positiven verändert hatte; insbesondere hatten sich auch die Schlafphasen zur Nacht deutlich verlängert, die Wachphasen verringert und verkürzt. Er erzählte außerdem, dass er kaum mehr in der Lage war, das Aroma der ihm empfohlenen Mischung wahrzunehmen. Offensichtlich hatte eine tiefer gehende Reaktion stattgefunden.

In einem zweiten Osmogramm, das nun erstellt wurde, zeigten sich gegenüber der ersten gemeinsamen Sitzung deutliche Abweichungen von deren Ergebnissen. Herr F. berichtete außerdem, in den Träumen seines nun deutlich intensiveren und längeren Schlafes eine kürzlich verstorbene, ihm sehr nahestehende Verwandte gesehen und mit ihr gesprochen zu haben, wobei Herr F. selbst nun einen möglichen Zusammenhang zwischen diesem von ihm noch nicht verarbeiteten persönlichen Verlust und seinen Beschwerden annahm. Das Resultat des zweiten Osmogramms unterstrich diese Annahme. Mit einer neuen individuellen Duftmischung ausgerüstet, deren Gebrauch Herrn F. dabei unterstützen konnte, loszulassen und so den Verlust zu akzeptieren und damit zu bewältigen, wurde ein zweiter Schritt der Duftbegleitung unternommen.

Nach einigen weiteren Tagen war Herr F. frei von den körperlichen Beschwerden, erhielt aber aufgrund der Analyse eines dritten Osmogramms weitere unterstützende Aromen, die in diesem Fall seine seelische Ausgeglichenheit förderten, ihn stärkten und dabei halfen, für sich und sein Leben neue Strukturen zu schaffen und so gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt einzutreten.

Eine Methode mit Zukunft

Mit jeder Anwendung der Osmopraktik entwickelt sich diese Methode weiter, steigert sich ihre Komplexität, ebenso wie mit den Veröffentlichungen wissenschaftlicher Forschungen speziell auf den Gebieten der Biologie, der Chemie und speziell der Botanik, aber auch der Medizin und Psychologie, deren Wissen von Anfang an in das Verfahren Eingang gefunden haben. Schließlich sind alle Menschen verschieden – und es sind längst nicht alle Geheimnisse des menschlichen Organismus, seiner internen Kommunikation und seiner Interaktion mit der Umwelt auch nur erkannt, geschweige denn gelüftet worden.

Literatur

Günther HC. Pflege im Rhythmus der Natur. Die Pflege der Seele über die Haut. CO-med, Heft 05/03, S. 42ff.

Günther HC. Osmopraktiker – integrale Osmologie als Berufsfeld der Zukunft? In: CO-med, Heft 09/03, S. 1ff.

Günther HC. Das osmopraktische Fragenhandbuch. 1. Aufl. Alsfeld: Eigenverlag 2007.

Strassmann B. „Power Pep“ für müde Männer. GEOsaison, Heft Juli/August 2003, S. 98f.

freier Journalist und Publizist; Berater für Integrierte Kommunikation, Trainer und Coach; freier
Dozent für Kommunikation, Rhetorik und Öffentlichkeitsarbeit, wohnhaft in Oberhessen
Kontakt: www.jost-hof.de