

Neben dem von Blüten und ihren Düften durchwirkten Frühling ist wohl keine andere Zeit des Jahres so sehr mit Geruchserlebnissen verbunden wie die Weihnachtszeit. Vanille, Orangen, Zimt gehören ebenso hierher wie die Gerüche des Glühweins mit seinen Kräutern, die von Räuchermännchen und natürlich der Duft der Nadelbäume, die entweder ganz oder in Teilen (Adventskränze) Einzug in die Häuser und Wohnungen halten. Das „Fest der Liebe“ ist auch ein „Fest der Düfte“ – und, das ist nicht neu, ein Fest des Konsums. In Läden und Geschäften werden nicht nur weihnachtliche Lieder gespielt, um die Kunden in die richtige Stimmung zu bringen. Vielerorts wird auch zur Raumbeduftung gegriffen. Was in diesem Zusammenhang ebenso nach hinten losgehen kann, wie in den eigenen vier Wänden. Warum, erklärt die Osmopraktikerin und Duftexpertin Hanna Christiane Günther: „Ist man zu starken Duftreizen ausgesetzt, kann das leicht in Verstimmungen enden. Es ist im Prinzip mit den Düften nicht anders als mit Geräuschen. Wenn sie zu einer Überlastung der Sinne führen, entsteht Gereiztheit, die sich zu Niedergeschlagenheit oder Aggression ausformen kann. Deshalb ist es wichtig, Düfte mit Maß und mit Bedacht einzusetzen.“

Der Einfluss der Düfte und wie man ihn sich in der Osmopraktik zunutze macht

Was die Wirkung von Duftstoffen etwa von der lauter Geräusche unterscheidet, ist ihre Wahrnehmungsweise. Während wir Lärm deutlich erkennen, werden uns viele Duftwahrnehmungen nicht bewusst. „Sie wirken direkt auf das Unbewusste, also auf unsere Gefühlswelt“, weiß die Osmopraktikerin. „Das ist der Grund, warum sie so gern zur Verkaufsförderung an Weihnachten genutzt werden. Obwohl wir sie nicht immer bemerken, wecken sie Erinnerungen in uns, positive Gefühle, Kindheitsbilder. In einer solchen Stimmung greift man umso lieber zum Geldbeutel, um anderen oder sich selbst eine Freude zu machen.“

Doch man kann den Einfluss der Düfte auf das Unbewusste nicht nur nutzen, um Menschen zu manipulieren, sondern auch, um ihnen zu helfen. Das ist das Prinzip der von H. Christiane Günther entwickelten Osmopraktik: Sie benutzt die individuelle Duftwahrnehmung des Menschen, um die Ursachen von Defiziten in seinem Wohlbefinden aufzuspüren und ihm dabei

zu helfen, diese zu beseitigen und zur persönlichen seelischen und körperlichen Balance zurückzufinden.

Wenn der Mensch an Weihnachten aus dem seelischen Gleichgewicht gerät

Gerade die Weihnachtszeit bringt für viele Menschen auch Belastungen mit sich, die das Wohlbefinden beeinträchtigen. Wer etwa dauerhaft unter starkem Stress arbeitet, der muss durch die Entspannung an den Feiertagen und im Urlaub zur Jahreswende mit Problemen rechnen. Der durch die Reaktion auf das sonstige Stressniveau veränderten Körperchemie fehlen die Stimuli, es kommt zu einer Unterversorgung mit den sonst zur Stressbewältigung produzierten Stoffen und das macht sich bemerkbar.

Abgesehen davon bringt die dunkle Jahreszeit ohnehin schon für viele Menschen gewisse Anpassungsprobleme. Der Organismus ist darauf eingestellt, seine Leistung während dieser Zeit des Jahres zu reduzieren, was allerdings in unseren modernen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaften nicht möglich ist.

Da sind auch noch die oft hohen Erwartungen, die gerade zu Weihnachten an das Zusammenleben in Partnerschaften und Familien gestellt werden, wodurch sich schnell Enttäuschungen und Frustrationen ergeben. So wird aus einem Fest der Empfindsamkeit mitunter ein Zusammentreffen der Empfindlichkeiten. Schließlich sind da auch noch all jene, die die Weihnachtstage ungewollt allein verbringen und sie daher als belastend empfinden.

Wie man welche Düfte für gute Stimmung einsetzen kann

Man kann solchen Begleiterscheinungen des Fests durchaus mit Düften begegnen, so lange die Anwendung in Maßen und mit den richtigen Mitteln erfolgt, das heißt mit 100%ig naturreinen ätherischen Ölen, die in Duftlampen erhitzt werden. Dabei sollten diese, so empfiehlt die Osmopraktikerin, nicht mehr und nicht länger als zwei bis dreimal täglich für 20 Minuten bis zu einer halben Stunde genutzt werden; das Mischungsverhältnis hierfür beträgt drei Tropfen reines ätherisches Öl auf 50ml Wasser. Alle Erzeugnisse mit künstlichen Aromen (z.B. Duftkerzen) sind mit größter Skepsis und Vorsicht zu betrachten.

Tipps und Anregungen von der Osmopraktikerin Hanna Christiane Günther

„Wer sich und der Familie etwas Gutes tun will“, so Günther, „sollte zu einer Duftmischung greifen, die den Bedürfnissen der Familie gerecht wird. „Angelika bietet Schutz und Stärke, um nach vorweihnachtlichem Trubel wieder zur Ruhe zu kommen, Lavendel klärt so Manches, was liegen geblieben ist. Wacholder lässt einen partnerschaftliche Enttäuschung schneller verdauen, Jasmin und Blutorange stärken die Persönlichkeit und Geranium und Rose lassen Gefühle sprechen, während Chrysantheme und Kamille Spannungen zwischen Müttern aller Generationen abbauen.“

Natürliche Düfte sind beliebt und tun gut

Natürlicher Weihnachtsduft in Wohnzimmer oder Küche lässt sich auch durch Dekorationen mit Gewürzen wie Vanilleschoten, Sternanis und Zimtstangen erreichen – oder eben durch Tannenbäume oder -zweige.

„Die Düfte von Weißtanne, Balsamtanne, Waldkiefer, Latschenkiefer, Fichtennadel oder Zypresse kennen wir von Kindesbeinen an, weil sie Teil unserer Kultur sind. Ätherische Tannenöle wirken sehr ausgleichend und harmonisierend.“

Auch beliebt und gut einzusetzen sind Fruchttöle, zum Beispiel aus Orangen, Blutorangen, Grapefruit oder Clementinen. „Diese frisch-fruchtigen Düfte wirken entspannend und stimmungserhellend auf die Psyche.“

Für einen guten Start ins Neue Jahr

Nach Weihnachten folgt der Übergang ins neue Jahr – traditionell eine Zeit der Besinnung, der Rückschau und der guten Vorsätze zu denen auch bei vielen ein gesünderes Leben gehört. Wer sich einer solchen Herausforderung stellen will, der muss zunächst mit dem Alten abschließen und seine negativen „Hinterlassenschaften“ beseitigen. Auch das ist durchaus kein neuer Gedanke. Ganz im Gegenteil. Die Tradition des Loslösen von „Schadstoffen“ und unangenehmen „Geistern“ in dieser Zeit führt bis in das Mittelalter zurück. Schmerzlich empfundene Erinnerungen werden mit „Pauken und Trompeten“ zur Faschingszeit und damit zur Fastenzeit beseitigt. So beginnt circa, ab Mariä Lichtmess die Reinigungszeit bis zum Osterfest.

Mit natürlichen Mitteln entschlacken

In dieser Fastenzeit helfen Ätherische Öle und Tees besonders stark bei abnehmendem Mond. Es ist darauf zu achten, dass hier natürlich auch keine extrem neuen Schadstoffe hinzu genommen werden sollten, z.B. künstliche Duftstoffe, synthetische Aromen, aromatisierte Tee's, zu viel Fleisch, Fast Food u.s.w.

Wer sich etwas Gutes tun möchte in der Fastenzeit und keine Heilfastenkur machen kann, kann hier ein Soft-Programm mit ätherischen Ölen durchführen: 2 x in der Woche ein Bad mit Ätherischen Ölen aus Grapefruit, Wacholder, Fenchel, Orange, Zeder, Kiefern, Lavendel, Geranium und Karottensamen – jeweils 3 Sorten mit insgesamt 8 - 10 Tropfen vermischt in 80 - 100g Meersalz als Emulgator und Unterstützer für diesen Wirkvorgang. Für die innere Ausreinigung gelten bekannte „Putzmittel“ wie Tees aus Brennesseln, Malve, Labkraut, Bärentraube, Birkenblätter, Erdbeerblätter und auch Grüner Hafer unterstützt die Fließeigenschaften.

Viele gute Vorsätze für das kommende Jahr, viele gute Gedanken und ein neuer Wind, der Spaziergang an frischer Luft – der Beginn und die Chance für einen gesunden Geist in einem gesunden Körper – all dies vereinen ätherische Öle in ihrer Wirkungsweise: auf den Körper aufgetragen berühren sie auch unsere Seele und lassen uns manche Dinge mit einer guten Anleitung bald positiver und strukturierter und kraftvoller erscheinen.

Autorin: Hanna Christiane Günther, Aroma-Zentrum Asomi, Alsfeld

**Ihr kompetenter
Fachversand
für ätherische Öle
und andere Naturprodukte!**



Tutto Bianco & Nature GmbH

Chr.-Hammerschmidt-Straße 33 • 96355 Kleintettau
Tel.: 09269/9615 Email: service@nature.de
Fax: 09269/9615 Web: www.nature-shopping.com