

InKonstellation

Systemische Coaching-Ausbildung

Abschlussarbeit zum Thema:

„Ein Einblick in die Welt der ätherischen Öle
&
Einsatzmöglichkeiten im Coaching“

Karoline Schlau

Juni 2021



Hast du dich schon mal vom frischen Duft eines Nadelwaldes verzaubern lassen? Oder erinnerst du dich noch wie es in deiner Kindheit zu Hause nach Orangen und Weihnachtssternen duftete? Oder wie der Duft von frischem Heu oder einer frisch aufgeschnittenen Zitrone deine Lebensgeister weckte? All diesen Erinnerungen liegen Düfte zugrunde, die unauslöslich mit deinem Leben und Denken verbunden sind. Kein anderer Sinnesreiz triggert unsere Erinnerungen und Emotionen wie der Geruchssinn. Nur der Hauch eines bestimmten Duftes reicht schon aus und vergessen geglaubte Momente kehren zurück in unsere Erinnerung. Das liegt daran, dass unser Geruchssinn unmittelbar mit dem limbischen System verbunden ist. Düfte haben eine direkte Verbindung zum Gehirn und bleiben über einen sehr langen Zeitraum unverfälscht im Gehirn gespeichert.

Was sind ätherische Öle?

Aber woher stammen diese wunderbaren Düfte? Pflanzen bilden Duftstoffe, eine Art Lebenskraft der Pflanze, die für die Erhaltung ihres Lebens und für Tiere und Menschen geschaffen ist. Diese einzigartige lebendige Essenz kann eingefangen werden, sodass es uns in höchster Konzentration als ätherisches



Öl zu Verfügung steht.¹ Für die Herstellung werden die natürlichen, von Pflanzen erzeugte Substanzen, genauer gesagt die aromatischen Moleküle, aus Pflanzen destilliert oder gepresst. Sie beinhalten meist mehr als 100 sekundäre Pflanzenstoffe, mit denen die Pflanzen Fraßfeinde abwehren, Insekten anlocken, sich vor Krankheiten schützen, extreme Umweltbedingungen ausgleichen und mit anderen Pflanzen und Insekten kommunizieren.² Diese hochkonzentrierten Mischungen natürlicher Stoffe werden schon seit Tausenden von Jahren verwendet und auf ihre medizinische Wirkung untersucht. Für uns Menschen haben sie einen hohen gesundheitsfördernden Nutzen. So haben wir z.B. mit einem Tropfen Pfefferminzöl, die Heilwirkung von vielen Tassen Pfefferminztee. Und die Kräfte des Pfefferminzöls, die wir für uns nutzen können, sind vielfältig: es wirkt kühlend, regt den Geist

¹ Maria L. Schasteen. Duftmedizin für Kinder, 5. Auflage 2020, Crotona Verlag.

² Ava Sage. Ätherische Öle und Aromatherapie für Kinder, 2021.

an und beflügelt die Sinne, lässt uns frei durchatmen und fördert unsere Verdauung. Das sind nur einige Wirkungen dieser tollen Pflanze. In fast jeder Pflanze liegt eine bestimmte Wirkung, die wir für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nutzen können.

Wie erkenne ich gute Qualität?

Die Reinheit der Öle ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig, denn synthetische Düfte – auch diese werden oft „Aromaöle“ genannt – enthalten immer chlorierte Moleküle, die zu Reizungen jeglicher Art führen können. Wichtig ist, dass es sich immer um „100% naturreines ätherisches Öl“ handelt und der botanische Name zusätzlich zum deutschen Pflanzennamen auf dem Etikett versehen ist. Pflanzen sollten ohne Pestizide und Pflanzendünger wachsen dürfen und streng kontrolliert werden. Insgesamt sollten Erzeuger den höchsten Standards entsprechen, vom verwendeten Pflanzenmaterial bis zu Produktionsmethoden und Verpackung.

Ätherische Öle wirken auf Körper und Geist

Durch den Geruchsnerv und das limbische System gelangen Düfte sehr schnell in unseren Körper und beeinflussen dort auch unsere Gefühlswelt. Darüber hinaus sind ätherische Öle fettlöslich und können leicht über Gewebeebenen und Schleimhäute aufgenommen werden.



Moleküle ätherischer Öle erreichen das Gehirn 22 Sekunden, sind nach 2 Minuten im Blut nachweisbar und nach 20 Minuten haben sie jede Körperzelle erreicht.

- Über das Riechen von Duftmolekülen werden Gehirnareale aktiviert
- Über Rezeptoren in Haut, Schleimhaut und Organen werden Reaktionen ausgelöst - Körperzellen können nachweislich riechen
- Über biochemische Wirkmechanismen wirken ätherische Öle hemmend auf Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze) auf unserer Haut und in unserem Körper

Ätherische Öle beeinflussen den Körper systemisch.

Auf körperlicher Ebene wirken sie

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- durchblutungsfördernd
- hautpflegend
- verdauungsregulierend

Auf geistiger Ebene haben sie Einfluss auf unsere Emotionen, Stimmung, Gefühle sowie die Hormonproduktion und wirken

- angstlösend und antidepressiv
- konzentrationsfördernd
- schlaffördernd
- beruhigend oder anregend

Ätherische Öle können nach chemischen Unterschieden klassifiziert, aber auch nach ihrem Aroma kategorisiert werden. Es gibt drei Hauptaroma-Gruppen:

- beruhigende Öle
- erhebende Öle
- Grund-/Gleichgewichtsöle

Verwendung ätherischer Öle

Ätherische Öle lassen sich auf verschiedene Arten verwenden und können dadurch auf vielfältige Weise auf Körper und Geist einwirken. Die Sicherheit und Wirksamkeit jeder Anwendungsmethode wurde durch wissenschaftliche Erkenntnisse gut bestätigt.

Aromatisch: Man riecht direkt aus der Flasche, reibt ein paar Tropfen in die Handflächen und amtet das Aroma ein oder verwendet einen Zerstäuber, der das Öl in der Luft verteilt.

Topisch: Ätherische Öle werden auf der gewünschten Körperstelle aufgetragen.

Innerlich: Tropfen können unter die Zunge geben werden, über eine Gelkapsel oder in einem Wasserglas eingenommen werden.

Ätherische Öle & Emotionen

Emotionen sind ein komplexer psychologischer Zustand. Wir erfahren tagtäglich verschiedenste Emotionen – diese sind dadurch gekennzeichnet, dass sie eher von kurzer Dauer sind und sich relativ schnell verändern können und unsere Entscheidungen, unsere Aktivitäten, Hobbies und sogar unsere Beziehungen beeinflussen. Doch woher kommen unsere Emotionen eigentlich? Emotionen treten in Reaktion auf das auf, was wir sehen, riechen, hören, spüren, schmecken, denken oder erlebt haben und können unsere künftigen Denks- und Verhaltensweisen beeinflussen. Sie basieren auf einer subjektiven Erfahrung mit einer physiologischen Antwort auf diese Erfahrung und führen zu einer Verhaltensreaktion. Oft ist es eine große Herausforderung, die Emotionen zu identifizieren, die man zu einem bestimmten Zeitpunkt erlebt. Emotionen werden im ganzen Körper erfahren, so können wir dort nach Hinweisen suchen. Die meiste Kommunikation findet über unsere Körpersprache statt, wo Emotionen im Wesentlichen ausgedrückt werden.

Es gibt grundlegende Emotionen, die in allen menschlichen Kulturen existieren: Freude, Trauer, Ekel, Angst, Überraschung, Wut und Verachtung. Diese Emotionen können natürlich auch gleichzeitig auftreten und werden unbewusst kombiniert. Das Erleben dieser Emotionen ist höchst subjektiv und emotionale Zustände bewirken Veränderungen des vegetativen Nervensystems. Wir alle spüren das Herzrasen oder das mulmige Gefühl im Bauch, wenn wir z.B. Angst empfinden und es kommt zu einer „Fight- or Flight“ Reaktion. Hierfür ist der Sympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems verantwortlich, der den Organismus auf eine Aktivitätssteigerung einstellt. Wenn wir fröhlich sind, sind wir entspannter und unser System steht weniger unter Stress. Hier greift der Parasympathikus mit der sog. „Rest- and Digest“ Reaktion des Körpers. Diese beiden Systeme stehen im ständigen Wechselspiel zueinander.

Unser Geruchssinn ist eng an den Teil des Gehirns geknüpft, der Emotionen im Langzeitgedächtnis steuert. Ätherische Öle und ihre Düfte können uns unterschiedlich emotional unterstützen und sind ein wunderbares Hilfsmittel zum Ausgleich der Emotionen im menschlichen Körper. Diffuse Gefühle wie Stress z.B. können durch mehrere Emotionen hervorgerufen werden. Mit Hilfe von ätherischen Ölen können wir hier ausgleichend entgegenwirken und unterstützen. Das Einatmen der Öle ist einer der wirksamsten Methoden, um auf Emotionen und Stimmung einzuwirken, was von besonderer Bedeutung sein kann.

Denn unsere Stimmung hat Einfluss auf unsere Gesundheit - bei schlechter Stimmung lässt z.B. auch die Aktivität des Immunsystems nach. Zudem laufen wir Gefahr, dauerhaft in einer negativen Stimmungslage regelrecht stecken zu bleiben. „Die klinische Relevanz dieser Stimmungskongruenzeffekte ist evident (...). So können sich Depressive besser an negative Erlebnisse erinnern, was wiederum die Neigung verstärkt, sich mit negativen Gefühlen und Gedanken zu beschäftigen. Und diese perseverierenden, wiederkehrenden negativen Gedanken verstärken ihrerseits die Wahrnehmung negativer Ereignisse, was die depressive Grundstimmung weiter



aufrechterhalten dürfte.“³ Eine Vielzahl von Emotionen können unsere Stimmung sowohl negativ als auch positiv beeinflussen und sie stehen im ständigen Wechselspiel zueinander. Zitrusöle z.B. haben nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung. Es wird vermutet, dass sie das parasympathische Nervensystem beeinflussen. Sie sind auch die weitverbreitetsten Öle in ärztlichen Wartezimmern, da sie die Geduld steigern und helfen bei stressigen Situationen fröhlich und gelassen zu bleiben. Durch das Zitrusöl Bergamotte z.B., konnte mittels einer Studie aus dem Jahre 2017 aufgezeigt werden, dass sich die Geduld der Patienten im Wartezimmer um 20% steigerte - im Vergleich zu den Patienten aus den Kontrollgruppen. Zusätzlich unterstützen Zitrusöle ein gesund funktionierendes Immunsystem, sie haben einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und reduzieren den metabolischen Stress auf den Körper.

Zurzeit wird viel über die komplexen psychologischen und physiologischen Prozesse im Zusammenhang mit Emotionen geforscht. Fakt ist, dass Emotionen viele verschiedene Körpersysteme wie Gehirn, die Sinne, das hormonelle System, das autonome Nervensystem, das Immunsystem und die Ausschüttung oder Hemmung von Neurotransmittern wie z.B. Dopamin betreffen. In diesem Zusammenhang geben Forschungsergebnisse immer mehr Hinweise darauf, dass ätherische Öle die Fähigkeit besitzen auf jedes dieser Systeme

³ Wie Stimmungen unser Denken beeinflussen. PD Dr. Gesine Greisbach. Technische Universität Dresden. https://www.uni-regensburg.de/assets/psychologie-paedagogik-sport/psychologie-dreisbach/dreisbach_rp2008.pdf

einzuwirken. Das heißt sie bieten eine interessante Einsatzmöglichkeit zum Ausgleich von Emotionen im menschlichen Körper.

Generell lässt sich zwischen der Wirkung von verschiedenen Überkategorien von Düften unterscheiden. Diese können uns unterschiedlich emotional unterstützen.

- Zitrusdüfte: wirken stimmungsaufhellend
- Minzdüfte: ermutigen und schenken uns Kraft zu neuen Vorhaben
- Gewürzdüfte: erwecken neue Leidenschaft
- Düfte von Blüten: trösten
- Düfte von Bäumen: erden und fangen uns emotional auf
- Düfte aus Kräutern und Gräsern: erneuern den Geist

Genauer betrachtet und chemisch gesehen sind reine ätherische Öle bereits Mischungen, da sie aus bis zu mehreren 100 verschiedenen Molekülen zusammengesetzt sind. Es gibt aber auch Inhaltsstoffe, die in Wechselwirkung zueinanderstehen und eine Wirk-Synergie bilden, d.h. die einzelnen Bestandteile ergänzen und die Wirkungen bestärken sich. Ölmischungen erhöhen die Effektivität, mit der spezifische Probleme angesprochen werden können.

Folgende Mischungen eignen sich, um ein emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen⁴:

Gelangweilt/Unzufrieden		Erbauliche Mischung
Bekümmert /Düster		Inspirierende Mischung
Entmutigt/Apathisch		Ermunternde Mischung
Wütend/Beschämt		Erneuernde Mischung
Trauernd/Verletzt		Tröstende Mischung
Nervös/Ängstlich		Ermutigende Mischung

Als Beispiel enthält eine inspirierende Mischung folgende ätherische Öle:

Kardamom, Zimt, Ingwer, Gewürznelke, Sandelholz, Jasmin, Vanille, Damiana.

Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche andere Mischungen, die zusammen größer als die Summe ihrer Teile ist und ein neues Zusammenwirken erzeugen.

⁴ Modern Essentials Handbuch. 12. Auflage 2021. Aroma Tools.

Ätherische Öle und ein möglicher Einsatz im Coaching

Durch deinen Einsatz von ätherischen Ölen im Coaching nehmen wir Einfluss auf das limbische System und damit auch auf das vegetative Nervensystem des Coachees. Auf diese Weise kann dieser Stress leichter lösen und Ressourcen verstärken. Zudem erleichtern ätherische Öle den Zugang zu Emotionen und Ressourcen und schaffen einen Ausgleich bei dysfunktionalen Emotionen. Darüber hinaus nehmen sie den Coachee an der Hand, wenn er den Mut hat, seinen emotionalen Problemen und Herausforderungen entgegenzutreten. Bei einer regelmäßigen Anwendung von ätherischen Ölen im Alltag, setzt sich der Coachee fortan mit seinen Emotionen auseinander und macht sich bewusst, welche Emotionen er gerade empfindet. D.h. insgesamt führen sie zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit Gefühlen.

Ätherische Öle können den „Heilungsprozess“ in 5 Phasen unterstützen:⁵

1. Heilung des physischen Körpers
2. Heilung des Herzens
3. Unterstützen das Loslassen von Vorstellungen, die uns einschränken
4. Steigern das spirituelle Bewusstsein und spirituelle Verbindungen
5. Inspirieren die Erfüllung unseres Lebenssinns

Natürlich nehmen uns die ätherischen Öle die emotionale Arbeit nicht ab, aber sie unterstützen Menschen dabei einen ehrlichen Blick auf sich selbst zu werfen. Folgendes Bild kann uns helfen, den Prozess besser zu verstehen: Unkraut bekommen wir nicht weg, wenn wir oben nur die Stängel abschneiden und die Wurzeln unten in der Erde lassen. Insbesondere bei harten und steinigen Böden tun wir uns hier besonders schwer. Wenn wir die Erde allerdings regelmäßig bewässern, fällt es uns leichter die Wurzeln zu erwischen und das gesamte Unkraut zu entfernen.

Anders als Emotionen, die eher vorübergehender Natur sind, sind Glaubenssätze und Überzeugungen Langzeitphänomene und tief in unserem Unterbewusstsein verwurzelt, die wiederum zur Definition unserer Identität dienen. Das hat großen Einfluss auf unser Verhalten, Denken und unsere emotionalen Muster. Sich wiederholende Erfahrungen

⁵ Essentielle Emotionen. Ihr Leitfaden, um zu verarbeiten, loszulassen und frei zu leben, 8. Auflage, 2020.

verstärken die damit assoziierten emotionalen Bahnen. Ätherische Öle helfen uns beim Beleuchten von tief verwurzelten Vorstellungen und geben uns Hilfestellung, um herauszufinden, was diese einschränkenden Vorstellungen sind. Sie unterstützen uns dabei, festhängende Energie und die damit verbundenen Emotionen loszulassen und mit positiven Überzeugungen zu ersetzen.⁶

Wir können dieses wunderbare Geschenk der Erde in dieser besonderen Zeit umso mehr für uns nutzen um unseren Körper, unseren Geist und unser Herz zu heilen.



⁶ Essentielle Emotionen. Ihr Leitfaden um zu verarbeiten, loszulassen und frei zu leben, 8. Auflage, 2020.