

Die Lebendige Aromakunde stellt sich vor...

Die Tagung in Bad Meinberg bot mir die Gelegenheit, ein wenig ausführlicher über die Besonderheiten der Jebendigen Aromakunde' zu sprechen. Dankbar sah ich in 14 interessierte Gesichter, die trotz bärenstarker Parallel-Veranstaltung (der Schamane Temimou Ayouwa) zu mir kamen.

Zur Begrüßung gab es eine frisch-duftende Essenz auf den Handrükken, nur 1 Tröpfchen, und dies war mehr als genug.

Im nu erstrahlte der Raum in neuem Duft-Glanze und so ganz nebenbei war mir auch die Aufmerksamkeit der bereits durch vorige Veranstaltungen leicht ermüdeten Teilnehmer sicher. In solchen Momenten nehme ich gerne die Essenz der Zitronenschale. Sie sorgt SOFORT für einen klaren Kopf, für erhöhte Konzentrationsfähigkeit, sie macht sozusagen Platz für Neues.

Gerne beschreibe ich an dieser Stelle die Grundzüge der Arbeit eines ,Aromakundigen'. Die Natur kennt keine ,gegens', sie kennt nur ein ,für' etwas sein. So lehren wir z.B. nicht, dass ,Lavendel GEGEN Stress' zu nehmen wäre. In der 'lebendigen Aromakunde' sorgt der Lavendel u.a. für den rechten Rhythmus eines Menschen. Wenn der Mensch SEINEN rechten Rhythmus im Stande ist zu leben, so verfügt er über innewohnende Kraftquellen, die ihn -lavendelgleich- immer wieder aufladen. Er befindet sich somit in SEINEM rechten Rhythmus was ihn in druckvollen bzw. unangenehmen Situationen nicht 'gestresst' reagieren lässt. Kann ein Mensch jedoch –aus familiären/beruflichen Gründen- SEINEN eigenen Rhythmus dauerhaft nicht leben, wird er in der Lebendigen Aromakunde-Arbeit ein Thema mit dem Lavendel wieder erkennen und diese Thematik nicht sofort als seine eigene annehmen können. Dies ist der Moment, wo wir in der 'lebendigen Aromakunde' sagen könnten: "Herzlichen Glückwunsch, Du hast Deinen Duft gefunden!'. Natürlich gibt es kein "Muss" in der Aromakunde. Es handelt sich immer um ein Angebot an einen Menschen, den wir mit der Methode der 'lebendigen Aromakunde' begleiten in Form von Gesprächen, Aufstellungen, Massagen oder ähnlichem. Wenn ein Klient keine Zeit bzw. keinen Raum hat mit dem gewählten ÄÖ zu arbeiten, kann das auch bedeuten zu einem späteren Zeitpunkt zu beginnen oder in kleineren Schritten, ähnlich dem Zwiebel-Schälen vor zu gehen.

Die Aromatherapie ist ein weiteres Arbeitsfeld mit den ÄÖ. Es schaut was beim Menschen gerade an Symptomen (körperlich-geistig-seelisch) sich zeigt und gibt dann einen entsprechenden Duft in Form von Massage, Verdampfen, etc.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich betonen: Diese beiden Methoden haben jede ihre Berechtigung, sind voneinander völlig verschieden und können sich im Idealfall bestens ergänzen. Für die gesundheitspraktische Arbeit halten wir die zuerst genannte Aromabegleitung für geeigneter.

Mit den Teilnehmern habe ich dann noch ein kleines Duft-Spiel durchgeführt. So sollten zwei völlig verschiedene Düfte wahrgenommen werden.

Die Frage war: "Wo in Deinem Körper spürst Du den Duft?", Welche Bilder entstehen beim riechen des Dufts?' und 'Aus welchem Teil der Pflanze könnte dieser Duft destilliert/gepresst sein?'.

Es ging um Palmarosa und die Atlas-Zeder. Die Palmarosa schenkt uns etwas Unerwartetes. Dieses Geschenk kommt in der Regel von außen auf uns zu und führt zu unvermittelter Freude. Sie lebt das Prinzip der Gebenden, die ihre Kraft aus dem Miteinander im Geben und Nehmen schöpft. Dabei ist die Palmarosa die Gebende.

Eine nicht enden wollende Gabe, die wir im -idealen- mütterlichen Prinzip wieder finden. - Wenn so ein Mensch einmal 'İeer' läuft, wäre ihm mit dieser gleichen - Gebenden- Kraft geholfen.

Die Zeder ist ein eher vom männlichen Prinzip geprägtes Wesen. Sie steht für den 'Alten', den 'Weisen' in uns. Sie schenkt uns den dauerhaften Halt, den wir in manch Krisenzeit dringend benötigen. Die Zeder scheint zu flüstern: ,...lehn Dich ruhig an mich, ich spüre Dich kaum, Du störst mich nicht, ich gebe Dir an Kraft was Du zum Leben JETZT brauchst!'

Herrlich sich solcher Pflanzenwesen anvertrauen zu dürfen.

Den Vortrag rundete eine gegenseitige Handmassage ab. Die jeweils Massage-Gebenden hatten die Wahl zwischen beiden vorgestellten Düften. Die Basis war ein Aprikosenkernöl in edelster Rohkost-Qualität (bei 37° gepresst). Palmarosa und Zeder wurden in etwa zu gleichen Teilen von den Teilnehmern gewählt, so dass der Raum pünktlich mit einer feinen Duft-Melange versehen, dem nächsten Redner überlassen wurde.

© Katja Heinen



Katja Anna Heinen HP Psychotherapie Gesundheitspraktikerin^{BfG} im Fachbereich Aromakunde Inhaberin der Firma "Senti!" www.senti-berlin.de

Workshop:

Die Handeinreibung mit Ätherischen Ölen als spirituelle Erfahrung in der (Kranken-) Pflege

Mein Anliegen war es, Themen wie Spiritualität, Ätherische Öle und Lebendige Aromakunde, Arbeitsmethoden und Profession miteinander zu verknüpfen, um eine eigene Grundhaltung im Umgang mit Menschen und ätherischen Ölen transparent zu machen.

Gerade in einem Bereich wie der Pflege (professionell wie ehrenamtlich) kann man mit einem Tropfen eines Ätherischen Öls ,in Basisöl verdünnt, und einer einfachen Methode wie z.B. einer kurzen Handeinreibung sehr schnell intensive,

vertrauensvolle Beziehungen aufbauen und den Patienten oder Bewohner in einer besonderen Lebenssituation begleiten. Dabei geht es nicht um eine weiteres Therapieangebot, sondern um Begleitung ohne den Anspruch von Führung oder Kontrolle. Der Empfangende erhält durch das Ätherische Öl möglicherweise Impulse, um seinen eigenen Weg zur Lösungsfindung zu erfahren, so der ganzheitliche Grundgedanke der Lebendigen Aromakunde.

Im Begriff Spiritualität begegnen wir vielen weiteren Verbindungswörtern wie z.B. "Vertrauen". Die Ätherischen Öle des Vetivers und des Kardamoms wurden gemeinsam "erschnuppert" .In der Vetiver-Gruppe entstanden Assoziationen wie intensiver Geruch von Herbstlaub und Erde, Farbstimmungen im bräunlichen Bereich, Wärmegefühl im Beckenbereich. Die Kardamom-Gruppe fremdelte etwas mit dem Geruch, es war Unsicherheit zu spüren, weil man den Duft "nicht vorher zuordnen" konnte, bzw. keine Vorab-Informationen erhalten hatte, aber man konnte gut durchatmen.... Beide Gruppen waren somit sofort in den jeweiligen Duftthematiken angekommen: in der Lebendigen Aromakunde hat Vetiver sehr viel mit dem Thema "Vertrauen in Mutter Natur, Ur-Vertrauen" zu tun, Kardamom eher mit dem Thema "Vertrauen und Gewißheit", das wir alle Gast sind auf dieser Welt und angenommen werden, so wie wir sind.

Die Technik der Handeinreibung ist hierbei nicht von Bedeutung, es geht eher um eine intuitive Berührung, es wurde kurz demonstriert. Zu einem Austausch von Einreibungen innerhalb der Gruppen reichte die Zeit nicht mehr, es entwickelte sich vorher noch ein intensives Fragen- und Assoziationsgespräch. So schnell können 90 Minuten vergehen!

Andrea Chuks, Berlin Website: www.aromakunde-netzwerk.de e-mail: info@aromakunde-netzwerk.de a.chuks@gmx.de



Berühre mich, bitte!

Wäre ich Dein Baby, berühre mich, bitte. Ich brauche Deine Berührung in einer Art, wie Du es Dir nicht vorstellen kannst. Nicht bloß waschen, Windeln wechseln und füttern, sondern drücke mich ganz nah an Dich, küsse mein Gesicht und streichle meinen Körper. Deine beruhigende, sanfte Berührung bedeutet Sicherheit und Liebe.

Wäre ich Dein Kind, berühre mich, bitte. Auch wenn ich mich Dir widersetze, Dich sogar wegstoße, halte ein und finde Wege um meine Bedürfnisse zu erfüllen. Deine Umarmung vor dem Schlafengehen hilft mir, meine Träume zu versüßen. Deine Umarmung am Tage sagt mir, was Du wirklich fühlst. Wäre ich Dein Teenager, berühre mich, bitte. Denke nur nicht, weil ich beinahe erwachsen bin, brauche ich nicht mehr zu wissen, dass Du Dich immer noch um mich sorgst. Ich brauche Deine liebenden Arme, ich brauche eine zärtliche Stimme. Wenn der Weg steinig und holprig wird, erwacht das Kind in mir.

Wäre ich Dein Freund, berühre mich, bitte. Deine wärmende Umarmung zeigt mir Deine Sorge um mich. Wenn ich niedergeschlagen bin, gibt mir Deine heilende Berührung die Sicherheit geliebt und nicht allein zu sein. Deine – ist vielleicht die einzige tröstende Berührung, die ich bekomme.

Wäre ich Dein Lebenspartner, berühre mich, bitte. Du magst vielleicht denken, Deine Leidenschaft reiche aus, aber nur Deine Arme halten meine Ängste im Zaum. Ich brauche Deine zärtliche Berührung als Erinnerung, wegen meines Daseins geliebt zu werden.

Wäre ich Dein erwachsenes Kind, berühre mich, bitte. Jetzt habe ich vielleicht meine eigene Familie, die mich trägt. Aber wenn ich verletzt bin, brauche ich immer noch die Arme meiner Mama und meines Vaters. Wenn man selbst Mutter oder Vater ist, sieht man die Dinge anders. Ich schätze und bewundere Euch jetzt mehr.

Wäre ich Deine Mutter oder Dein Vater, die alt werden, berühre mich, bitte. Genauso wie ich berührt wurde als ich noch jünger war. Halte meine Hand, setze Dich zu mir, gib Kraft und Wärme meinem müden Körper mit Deiner Nähe. Obwohl meine Haut jetzt faltig und runzlig ist, sie liebt es immer noch, berührt zu werden.

Sei nicht ängstlich! Berühre mich einfach!

(Verfasser unbekannt)

Workshop:

Spiritualität erleben im Spiegel der Natur

Wir erleben die Pflanzenwelt der freien Natur als Räume und Oasen, in denen wir auftanken und aufatmen können. Von dieser konzentrierten Weisheit der Natur lernen wir immer wieder gerne, uns als Teil des Ganzen zu verstehen.

Unsere Konzentration beruht darauf – sich insbesondere auf die heimischen Pflanzen einzulassen, die in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen - und

hat zum Ziel, Menschen im gesundheits-praktischen Sinne zu einem direkten, persönlichen Umgang mit den jeweiligen Pflanzen ihrer natürlichen Umwelt zu ermuntern und zu ermutigen.

Resümee zum Wokshop von Sabine:

Unser Seminarworkshop war gut besucht, die Teilnehmergruppe auf dem Kongress war sichtlich interessiert an einer konstruktiven Gruppen – bzw. Familienarbeit und motiviert hierfür aktiv mit der Natur in näheren Kontakt zu treten. Sowohl unsere Baummeditation, als auch die am Wege befindlichen Pflanzen haben hierbei eine besondere Aufmerksamkeit gefunden.

Mit dem Holunder Begrüßungs-Drink im Leib wärmte sich spürbar das ganze Erleben innerlich und äußerlich wohlig zu einer Gesamtschau des Genießens und des Daseins überhaupt.

Aus meiner Sicht als Familienhelferin – konnte ich innerhalb kürzester Zeit diese Teilnehmergruppe, wie einen kleinen Familienverband erwachen sehen, in gegenseitiger Achtsamkeit und im Verbund mit der Natur.

Es zeigte sich bereits die erste Herbstfärbung, die uns in einem besonderen Maße zur Stille einlud. Duft und Spürbarkeit der Pflanzen brauchte keine Worte mehr.

Die natürlichen Jahresrhythmen annehmen, positiv nutzen und bewusst in den Alltag integrieren. In diesem Sinne erlebe ich eine Verbindung zwischen Beruf & Berufung.

Ich integriere die Idee der Spiritualität im Spiegel der Natur u.a. in meine Arbeit als Einzel(fall)Helferin bei Familienbegleitungen. Im Umgang mit besonders empfindsamen Personen, die oft wegen ihrer Sensibilität als Behinderte gelten - können deren geäußerten, sichtlichen Empfindungen uns und ihnen selbst Zugänge über die Pflanzenwelt auf eigene Weise erkennen und erschließen lassen.



sind Personen Häufig mit entsprechenden Diagnosen "austherapiert" bzw. lehnen weitere "Krankheits-" Behandlungen ab. Eine regelmäßige Unterstützung und Begleitung des Alltags im gesundheitspraktischen Sinne Einbeziehung der Natur, wird jedoch von den Betroffenen und deren Familien in vielen Fällen dankbar angenommen.

Auf Basis-Erfahrung der Begabtenförderung – d.h. als Projektpatin der Tobias Stiftung, habe ich meine Arbeit als Einzel-Begleitung in hilfesuchenden Familien mit speziellen Balance-Angeboten zwischen Aktion / und Erholung spezialisiert. Hierbei haben wir hyperaktiven Kindern und Jugendlichen mehr als nur Schadensbegrenzungen bieten können. Es wurden sehr beeindruckende Förderkonzepte.

Sabine Bugschat



Ich bin auf dem Lande aufgewachsen, auf einem traditionellen Bauernhof, stets mit der Natur verbunden und dabei sehr bewusst - im Lauf der Jahreszeiten. Heute bin ich sehr dankbar, meinen Wohnort in einer kleinen Waldsiedlung im Norden von Berlin zu haben. Wald und Wiesen direkt vor dem Haus. Im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben, stellt das Herzstück meiner gesundheitspraktischen Arbeit dar. Als Gesundheitspraktikerin, leite ich hauptsächlich Naturwanderungen, Kräuterwanderungen und Kräuterkurse, Waldmeditationen und Jahreskreisfeste - wie z.B. das Kräuterweihefest an. Diese Seminar-Veranstaltungen vermitteln meine tiefe Verbundenheit zur Natur, insbesondere zu Wildkräutern, Bäumen und Pflanzenseelen. Den Menschen die Augen und das Herz zu öffnen für die Natur, das ist eine große Aufgabe, die mir sehr wichtig erscheint. Unser uraltes Wissen einfach und verständlich zu verbreiten und wieder aktuell in die Welt zu tragen, darin sehe ich meine Aufgabe. Es sind bedeutsame, erfüllende Erfahrungen für mich in den letzten Jahren geworden und immer wieder eine Herausforderung.

Die Natur ist für mich ein Ort, der uns immer da empfängt, wo wir uns innerlich gerade befinden.

Resümee zum Wokshop von Heidi

In unserem Workshop begrüßten wir die Teilnehmer mit einem Gläschen Holundersaft. Hierbei wird die Stärke des Holunders spürbar. Den Rhythmus der Jahreszeiten wahrnehmen, erkennen und darin bewusst zu leben – als Lebensmotto.

Die abschließende Baummeditation war für uns alle ein Erlebnis die wunderschönen Naturelemente, die unsere Seminargebäude umgaben, als eigene Wesenheiten wahrzunehmen. Somit nutzten wir den "Seminarraum Natur", um von dem konzentrierten Wissen dieser Natur zu lernen und zu lehren.

Durch unseren Workshop erlebten die Teilnehmer die Möglichkeit, auf einfache Weise wieder in Kontakt mit der Natur zu kommen - zu lernen und zu lehren. Einen neuen Blickwinkel zu sich selbst zu bekommen und die Natur als Kraftoase

In diesem Sinne beginnt für mich Gesundheit mit Genießen.

Heidi Clemens





Der Schwarze Holunder

Wenn wir in alten Kräuterbüchern nachlesen, hat der Holunder diese besondere Wesenheit. Ein heiliger Strauch mit Schutz und Segen für die Gesundheit.

Dank seiner Kräfte aus Blüten, Blatt, Rinde und Frucht. Der Holunder, der im Frühjahr seine Blüten nach oben richtet – sich der Sonne entgegen streckt und im Herbst die Früchte nach unten hängen lässt – zur Erde gesenkt, trägt die gesamte Kraft des Jahres in sich.

