

Karin Opitz-Kreher | Michelle Amecke

Der Duft- Coach



Mit **ätherischen Ölen** zu mehr innerer Stärke, Entscheidungsfreude und **emotionaler Klarheit**

Karin Opitz-Kreher | Michelle Amecke

Der Duft- Coach

Mit **ätherischen Ölen**
zu mehr innerer Stärke,
Entscheidungsfreude und
emotionaler Klarheit

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1476-0

ISBN E-Book 978-3-8434-6462-8

Karin Opitz-Kreher & Michelle Amecke:
Der Duft-Coach
Mit ätherischen Ölen zu
mehr innerer Stärke, Entscheidungs-
freude und emotionaler Klarheit
© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 1451886698
(© Halil Ibrahim mescioglu) und
#1028513887 (© Lalnsparatriz),
www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juni 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Willkommen in der Welt der Düfte 8

Warum sind ätherische Öle so eine gute Unterstützung?	13
Wie geht Riechen?	15
Wie wirken ätherische Öle auf den Körper?	17
Wie werden ätherische Öle angewendet?	21

Das ABC des Duftcoachings 28

Angst	30
Bedürftigkeit in Beziehungen	40
Blockaden	48
Charisma	52
Depression	56
EXKURS: Zitrusöle	59
Emotionale Entgiftung	67
Faulheit	71
Glück.....	76
Innere Leere	82
Konzentrationsschwierigkeiten	86
Liebeskummer	89
Müdigkeit	96
EXKURS: Die Beziehung von Emotionen und Organen	101
Neid	104
Orientierungslosigkeit	106
Scham	111
Schuldgefühle	115
EXKURS: Blütenöle	119

Sensibilität	129
Sexualität.....	135
Trauer	144
Überforderung.....	149
EXKURS: Baumöle	152
Wut.....	160

Jin Shin Jyutsu – »Strömen« aus Liebe zum Leben164

Die 7 Fäden der Resilienz176

Balance für das Hormonsystem188

Den Stress runterfahren	191
Raus aus der Zuckerfalle	193
Die Zirbeldrüse pflegen	195
Die Schilddrüse wach rütteln	197
Schwung in die Keimdrüsen bringen.....	201
Die Nebennieren entlasten	203
Die Hormone in Balance bringen.....	206

Chakras und die Gefühle208

Das erste Chakra: Erdung, Urvertrauen, Wille.....	213
Das zweite Chakra: Lust, Lebensfreude, Kreativität...	216
Das dritte Chakra: Intuition, Selbstliebe, Durchsetzungskraft	219
Das vierte Chakra: Liebe, Intimität, Hingabe	222
Das fünfte Chakra: Wahrheit, Kommunikation, Ausdruck.....	225
Das sechste Chakra: Selbsterkenntnis, Reflexion, Spiritualität.....	228
Das siebte Chakra: Weisheit, Erleuchtung, Anbindung.....	231

Die Emotionen im Körper lesen.....234

Das Gesicht.....	237
Die Haare.....	242
Die Zähne	246
Die Augen.....	248
Die Füße	250
Die Hände.....	254
Die Ohren.....	256
Die Wirbelsäule.....	258

Ein harmonisches Umfeld erschaffen266

Nachwort	272
Quellen	273
Über die Autorinnen	275
Bildnachweis	280





Willkommen in
der **Welt** der **Düfte**





Wie werden ätherische Öle angewendet?

Die meisten von uns kennen ätherische Öle wahrscheinlich höchstens von Duftlampen mit Teelicht. So war das jedenfalls bei mir, Karin. Erst im Jahr 2013 habe ich angefangen, das Füllhorn an Möglichkeiten zu entdecken, das die ätherischen Öle bieten.

Alles ist Schwingung und Energie. Unsere Gefühle, die Musik, die wir hören, das Essen, das wir zu uns nehmen, die Menschen, mit denen wir uns umgeben, die Düfte, die wir riechen. Mit ätherischen Ölen kannst du deine Energie deutlich erhöhen. Und eine hohe Frequenz bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Niedrige Frequenzen erzeugen negative Gefühle und setzen uns und unseren Körper unter Stress, sodass wir übersäuern und krank werden können.

Bei vielen der Anwendungen werden die Essenzen direkt auf die Haut aufgetragen. Deshalb ist es so wichtig, dass du auf die Qualität des ätherischen Öls achtest. Im Folgenden stellen wir dir die gängigsten Anwendungsmöglichkeiten vor, auf die wir später immer wieder zurückkommen werden.


Bitte prüfe bei jeder Anwendung, ob auf dem Etikett des ätherischen Öls eine Anwendungsempfehlung oder ein Sicherheitshinweis steht. Die Essenzen sind zwar vollkommen natürlich, aber auch hochkonzentriert. Daher solltest du auf jeden Fall achtsam mit ihnen umgehen.

Über die Handflächen

Ein sehr schneller und einfacher Weg ist das Auftragen des Öls auf die Handflächen. Die Haut ist dort sehr aufnahmefähig, jedoch nicht so empfindlich wie an anderen Körperstellen. Über die Reflexzonen an der Handfläche und den Fingern kannst du alle Bereiche und Organe des Körpers ansprechen. Praktischerweise haben wir die Hände ja immer dabei. Auch an den Fußsohlen befinden sich entsprechende Reflexzonen. Das Auftragen dort ist aber im Alltag nicht immer möglich und eher morgens oder abends empfehlenswert.

- Gib 1 Tropfen des gewünschten ätherischen Öls in eine Handfläche.
- Verreibe ihn in deinen Händen.
- Forme nun aus beiden Händen ein Körbchen, und halte es vor deine Nase. Atme den Duft für 3–4 Atemzüge ein.
- Spüre nach, welche Veränderungen du feststellen kannst. Vielleicht kannst du nun tiefer, freier und ruhiger atmen.





Auf diese Weise nimmst du die guten Impulse des ätherischen Öls doppelt auf. Über die Haut gelangt es in den Blutkreislauf und von dort in jede Körperzelle. Es dauert ca. 20 Minuten, bis das ätherische Öl in ihnen angekommen ist und wirkt. Durch die zusätzliche Duftwahrnehmung reagiert das Gehirn innerhalb weniger Sekunden.

Als Auraspray

Wenn du es lieber feinstofflich magst und das ätherische Öl nicht direkt auf den Körper auftragen willst, kannst du dir selbst ein Auraspray mischen.

- Besorge dir eine Sprühflasche mit 50 ml Fassungsvermögen.
- Gieße 5 ml Wodka oder 96-prozentiges Ethanol für kosmetische Zwecke aus der Apotheke hinein. Der Alkohol dient zum Stabilisieren der Mischung und ist geruchsneutral.
- Gib je nach gewünschter Intensität 7–15 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl dazu.
- Fülle die Flasche mit gereinigtem Wasser auf, und verschüttele die Mischung.

Diese Mischung in deine Aura, also die energetische Hülle um dich herum, zu sprühen, ist eine subtilere Art, dich mit den ätherischen Ölen zu unterstützen. Sie ist vor allem für diejenigen geeignet, denen es unangenehm ist, durch einen intensiven Duft aufzufallen. Wenn du die Mischung als Raumspray verwenden möchtest, kannst du der Anteil an ätherischem Öl etwas erhöhen.

Als Roll-on für unterwegs

Für die Handtasche, den Schulranzen oder am Arbeitsplatz eignen sich Roll-ons, mit denen du dir zwischendurch einen kurzen Energiekick geben kannst. Es gibt dafür kleine Gläschen, die mit einem Kugelaufsatz verschlossen werden.

- Besorge dir ein Roll-on-Fläschchen mit 5 ml Fassungsvermögen.
- Gib 7–10 Tropfen des gewünschten ätherischen Öls hinein.
- Fülle es mit einem Trägeröl (z. B. süßes Mandelöl) auf.
- Verschließe das Fläschchen, und schüttle es kräftig.

Mit dem Roll-on kannst du das Öl gut am Handgelenk und am Hals auftragen. Hier ist die Haut sehr zart und aufnahmefähig. Durch die Verdünnung in Trägeröl wird sie nicht gereizt.

Im Raum vernebelt

Erschaffe eine angenehme Atmosphäre, indem du einen Raum mit ätherischen Ölen beduftest. Da die ätherischen Öle in hoher Qualität viel zu kostbar sind, um sie in einer Duftlampe mit Teelicht zu verwenden, ist die Anwendung in einem Ultraschallvernebler, auch Diffuser genannt, sinnvoll. In einer Duftlampe vergisst man leicht, neues Wasser nachzugießen. Die ätherischen Öle verbrennen dann. In einem Diffuser werden die wertvollen Inhaltsstoffe der hochwertigen und daher auch hochpreisigen ätherischen Öle nicht durch Überhitzung beschädigt. Darin wird ein feiner Wassernebel durch ein in Schwingung versetztes Plättchen erzeugt und das Aroma fein im Raum verteilt. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass die Raumluft durch die ätherischen Öle gereinigt wird. Trockene Luft,

wie sie oft im Winter durch das Heizen entsteht, wird angefeuchtet. Das wirkt sich günstig auf die Schleimhäute aus und stärkt das Abwehrsystem, denn ausgetrocknete Schleimhäute sind Nistplätze für Viren und andere Keime.

Vor allem im Schlafzimmer ist eine Beduftung empfehlenswert. Stark stressreduzierend wirken die ätherischen Öle von **Bäumen** oder **Lavendel**.

Bei Diffusern gibt es große Qualitätsunterschiede, die nicht nur die verbauten Materialien und damit die Haltbarkeit betreffen, sondern auch, wie fein der erzeugte Wasserdampf ist.

Im Wannenbad

Es ist bekannt, dass schon Kleopatra in duftenden Essenzen badete. Du kannst dich selbst ein bisschen wie die ägyptische Königin fühlen und dein Wohlfühl mit einem aromatischen Vollbad steigern.

Hierzu braucht es einen Emulgator, der dafür sorgt, dass sich das ätherische Öl mit dem Wasser verbindet. Sonst schwimmt es nur an der Oberfläche. Kleopatra verwendete Eselsmilch, du kannst auch Sahne, Honig oder Salz benutzen.

- Mische 1 EL des Emulgators mit 3–5 Tropfen des ätherischen Öls.
- Fülle die Wanne mit 37–39°C warmem Wasser, und gib die Ölmischung hinein.
- Genieße das Vollbad für mindestens 15 Minuten.



Sehr entspannende ätherische Öle für ein Vollbad sind **Lavendel**, **Wintergrün**, **Weihrauch** und **Rose**.

Als Körperöl

Wenn du nach dem Duschen das Bedürfnis hast, die Haut noch besonders zu pflegen, dann mische dir dein Körperöl mit ätherischen Ölen. Ich, Karin, bevorzuge ein Trägeröl, das auch destilliert ist. Das hat den Vorteil, dass es geruchsneutral ist und sehr schnell einzieht. Bei anderen fetten Ölen bleibt der Fettfilm lange auf der Haut, und man kann sich noch nicht anziehen.

Wenn nach dem Duschen die Haut noch etwas angefeuchtet ist, kannst du das Körperöl auftragen. Je nach aktueller Verfassung kannst du mit deiner individuellen Körperpflegemischung auch deine emotionale Balance fördern.

- Fülle 50 ml neutrales Trägeröl in eine Flasche.
- Gib je nach gewünschter Intensität 10–20 Tropfen des gewählten ätherischen Öls hinzu. Du kannst auch verschiedene ätherische Öle mischen. Schüttle alles gut durch.
- Massiere deinen gesamten Körper mit dem Öl, wenn deine Haut nach dem Duschen oder Baden noch leicht feucht ist.

Jeder Anwender ist anders: Der eine mag lieber eine leichte Note, der andere liebt intensivere Düfte. Finde heraus, was für dich stimmig und angenehm ist. Als Faustregel kann man sagen: Blonde, rothaarige und sehr hellhäutige Menschen verwenden eher weniger ätherische Öle und verdünnen sie stärker. Dunkelhaarige und Menschen mit etwas dunklerer Haut sind tendenziell robuster und vertragen eine höhere Dosierung der ätherischen Öle.

Um beschwingt in den Tag zu starten, eignen sich frische ätherische Öle wie **Zitrone** und **Pfefferminze**.

Um den Tag ausklingen und den Alltag hinter sich zu lassen, eignen sich **Weihrauch** und **Lavendel**.

Mit einem Körperöl lässt sich auch eine schöne Partneranwendung durchführen. Dafür ist eine Kombination aus **Zeder** und **Rose** geeignet, denn sie unterstützt die Romantik.

Im Essen

Die ätherischen Öle lassen sich auch prima in der Küche verwenden. Sie bringen einen geschmacklichen Extrakick in Getränke, Dressings, Suppen und andere Speisen.

Zum einen fördern die ätherischen Öle die Verdauung, zum anderen wird das Zubereiten und Verzehren des Essens durch die Zugabe sinnlicher und wohltuender.

Wichtig ist, dass die ätherischen Öle, die du verwendest, einen Vermerk auf dem Etikett haben, dass sie für die innere Einnahme geeignet sind.



Das ABC des Duftcoachings





Emotionale Entgiftung

Entgiftung ist nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für die Seele oder die Psyche. Emotionen wirken stark auf unseren Körper ein. Gefühle zu haben, ist also ein ganzheitlicher Vorgang. Seelendetox kannst du nutzen, um mit dir selbst wieder ins Reine zu kommen.

Woran du erkennen kannst, dass eine emotionale Entgiftung angebracht wäre:

- Du hast Probleme, dich zu konzentrieren.
- Du fühlst dich, als würdest du neben dir stehen.
- Du bist gar nicht mehr bei der Sache.
- Du hast häufig Migräne oder Kopfschmerzen.

Meditation, das bewusste Annehmen von und die Auseinandersetzung mit den Emotionen sind hierbei hilfreich. Nur, was dir bewusst ist, kannst du auch loslassen. Für die innere Reinigung sind außerdem die beiden deutlichsten Ausdrucksformen von Gefühlen wertvolle Werkzeuge: Weinen und Lachen. Auch wenn du vielleicht denkst, dass Weinen peinlich ist, du dadurch schwach wirkst oder dich zum Affen machst: Das Gegenteil ist der Fall! Weinen hilft dir, Gefühle zu verarbeiten, und ist ein wundervoller Prozess des Loslassens. Unterdrücke deine Tränen nicht, sondern nutze ihre befreiende Kraft, auch in Gesellschaft. Dich zurückzuhalten, verursacht nur noch mehr Stress. Übrigens werden beim Weinen Endorphine und andere Botenstoffe ausgeschüttet, die glücklich machen und dich wieder in die Balance bringen.

Dass deine Gefühle deine Körperhaltung beeinflussen, ist offensichtlich. Wenn du nicht gut drauf bist, ziehst du die Schultern nach vorn, der Kopf hängt herunter, die Mundwinkel sind nach unten gezogen. Jeder sieht, dass es dir schlecht geht. Aber wusstest du, dass das auch umgekehrt funktioniert? Dein Körper sendet immer Signale an dein Gehirn. Wenn du nun die Schultern, z. B. am Computer, immer nach vorn ziehst, kommt im Gehirn an: »Achtung, wir sind im Verteidigungsmodus, sofort Stresshormone durch den Körper jagen!« Nicht nur zu viel Arbeit und das lange Sitzen sorgen für Stress und Verspannungen, sondern auch die Körperhaltung dabei.

ÜBUNG

Lächeln

Wenn du deiner Psyche etwas Gutes tun möchtest, dann lächle öfter einmal – auch und gerade, wenn dir nicht danach ist. Vor dem Spiegel hat das gleich den doppelten Effekt, weil du die Spiegelneuronen anregst. Wenn es nicht gelingen will, haben wir folgenden Tipp für dich: Nimm einen sauberen Stift, und halte ihn quer vor deinen Mund. Öffne den Mund, und beiße auf den Stift, wobei deine Lippen nicht den Stift berühren dürfen!

Bist du konfliktscheu? Emotionales Detox bedeutet auch, ehrlicher zu werden – zu dir und zu anderen. Dinge, die ausgesprochen sind, musst du nicht länger mit dir herumschleppen. Sie kreisen ja doch durch deinen Kopf und treiben in deinem Unterbewusstsein ihr Unwesen. Wenn es dir schwerfällt, kann dir ein Kurs in gewaltfreier Kommunikation helfen. Das ist eine Gesprächstechnik, die es dir ermöglicht, Dinge ehrlich auszusprechen, ohne den anderen zu verletzen.





DER DUFTENDE TIPP

Mit der folgenden Mischung kannst du Belastendes loslassen. Gib sie z. B. in einen Roll-on, und fülle sie mit 5 ml Trägeröl auf.

- 5 Tropfen *Ylang-Ylang*
- 5 Tropfen *Geranie*
- 5 Tropfen *Lavendel*
- 3 Tropfen *Sandelholz*
- 3 Tropfen *Blauer Rainfarn*

Freude und Unbeschwertheit lädst du mit folgender Mischung ein. Gib sie z. B. in einen Roll-on, und fülle sie mit 5 ml Trägeröl auf.

- 5 Tropfen *Geranie*
- 5 Tropfen *Ylang-Ylang*
- 5 Tropfen *Bergamotte*
- 5 Tropfen *Mandarine*
- 5 Tropfen *Zitrone*
- 3 Tropfen *Rose*




Liebeskummer

Wir alle wünschen uns harmonische Beziehungen. Niemand kommt uns so nahe wie der Lebensgefährte, die Lebensgefährtin. Viele Untersuchungen belegen mittlerweile, dass eine stabile Partnerschaft ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit und für unser Lebensglück ist. Liebe steigert unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Doch häufig sind Beziehungen nicht nur schön, sondern auch schwierig, kompliziert, verletzend. Viele Menschen bekommen, sobald sie eine Bindung eingehen, schon nach kurzer Zeit Angst, wieder verlassen zu werden.

Warum sind unsere Beziehungen so kompliziert, wenn sie doch eigentlich etwas Schönes sein sollen?

Stelle dir einen Eisberg vor, der im tiefen Meer schwimmt. Nur seine Spitze, ca. 10 Prozent seiner Gesamtgröße, schaut aus

dem Wasser heraus. 90 Prozent liegen unter der Meeresoberfläche. Vergleichbar dazu, bist du dir nur über ca. 10 Prozent der Motive, die dein Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, bewusst. Der große Rest liegt unterhalb deiner Bewusstheit – daher nennt man diesen Teil auch das Unterbewusstsein. Dein Unterbewusstsein steuert und lenkt dich. Es trifft Entscheidungen und veranlasst dich zu bestimmten Handlungen. Und deinem Partner und allen anderen Menschen auf der Welt geht es genauso.



In einer Beziehung treffen nun zwei solcher »Eisberge« aufeinander. Sie kommunizieren mit ihrem kleinen bewussten Teil von 10 Prozent, doch der große verborgene Teil hat mehr als ein Wörtchen mitzureden und bringt alles ordentlich durcheinander. Ihr redet aneinander vorbei, schaukelt euch hoch, verletzt und trennt euch – und eigentlich ist keinem von euch klar, was da schiefgelaufen ist. Denn die Gründe liegen im Unterbewusstsein. Wir handeln aus alten Mustern heraus, die oft Verletzungen in der Kindheit entstammen.

Daher ist es enorm wichtig, sich selbst, aber auch den Partner wirklich gut zu kennen. Nur dann kannst du viele unnötige Konflikte und Missverständnisse, die durch unbewusste Prozesse verursacht werden, vermeiden.

Verlassen zu werden ist schrecklich. Trennungen in Liebesbeziehungen sind nach dem Tod von lieben Menschen das Schmerzhafteste, was es gibt. Und nicht nur Trennungen sorgen für Liebeskummer, sondern auch Fremdgehen, verbale Verletzungen, unterschiedliche Sichtweisen, die zu Streit führen, oder räumliche Entfernung.

ÜBUNG

Erstelle eine Wohlfühlliste

Nimm dir für diese kleine Übung ca. 10 Minuten Zeit und Ruhe, und lege dir ein Blatt und einen Stift bereit.

Schreibe auf, welche Aktivitäten dir generell guttun und dazu dienen können, dich aus einem Tief zu holen. Denke nicht zu lange nach, sondern bleibe im Schreibfluss.

Vervollständige folgende Sätze:

- »Mir tut gut, ...«
- »Ich bin glücklich, wenn ...«
- »Ich fühle mich mit mir und dem Leben verbunden, wenn ...«

Es sind meist nicht nur große Ereignisse, sondern kleine Erlebnisse, die dich glücklich machen können und die im Alltag schnell umsetzbar sind.

Beispiele: eine Tasse Kaffee in der Sonne trinken, warm duschen oder baden, einen betörenden Duft auflegen, eine Freundin anrufen, eine Runde mit dem Hund gehen, aus dem Fenster schauen, eine Achtsamkeitsmeditation machen, tanzen, Musik spielen, ein Buch lesen, alte Fotos ansehen, reisen, einen Film angucken, neue Rezepte ausprobieren, ein Bild malen, singen. Halte deine eigene Liste für alle Liebesnotfälle bereit!



ÜBUNG

Aus einem Streit hinausgehen

Solltest du gerade einen Streit mit dem Partner, der Partnerin gehabt haben, dann probiere einmal folgende Vorgehensweise.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu dir selbst, weg vom Inhalt des Streits, den ihr hattet.

Gehe aus der Situation hinaus. Sonst wirst du dich immer weiter verletzt fühlen, und das negative Gefühl wird stärker. Wenn du allein bist, probiere, dich mit der Atmung zu beruhigen.

Atme tief ein und zähle dabei bis 7 oder 8, halte den Atem an, und zähle dabei bis 5, atme dann langsam aus, und zähle dabei bis 10.

Das Zählen hilft dir, deinen Geist vom Thema wegzulenken. Es beruhigt dein autonomes Nervensystem und bringt deinen Stresspegel herunter.

Was würde dir jetzt guttun? Dir allein? Tue dir etwas Gutes, um Abstand zu bekommen: Gehe raus, mache Sport, besuche eine Freundin oder einen Freund, ohne das Streitthema anzusprechen, oder knuddle deine Katze.

Später, wenn du wieder ruhig und sachlich bist, kannst du ein Gespräch mit deinem Partner, deiner Partnerin beginnen. Doch sortiere zunächst deine Gedanken, damit du nicht zu emotional wirst. Welches Bedürfnis hat den Streit ausgelöst? Was stand tatsächlich hinter den Meinungen von euch beiden? Was wolltest du erreichen?

Jetzt probiere einmal, in die Rolle deines Partners, deiner Partnerin zu schlüpfen. Was war bei ihm, ihr los? Welches

Bedürfnis hatte die »Gegenseite«? War dieses vielleicht auch berechtigt? Kann man die ganze Geschichte von zwei Seiten aus betrachten? Gibt es vielleicht kein Richtig oder Falsch?

Meist wollen die Menschen, mit denen wir streiten, uns nicht schaden oder verletzen. Doch jeder hat seine eigenen Bedürfnisse, die befriedigt werden möchten. Eine distanziertere Perspektive hilft dir, das Gesagte nicht mehr so persönlich zu nehmen. Vielleicht kannst du erkennen, dass auch der oder die andere für sein oder ihr Handeln einen guten Grund hatte.

Liebeskummer befällt den ganzen Körper, und alles scheint sinnlos und freudlos. Du kannst dich auf nichts anderes konzentrieren, und nichts hat mehr Bedeutung. Alle Gedanken kreisen um den Menschen, den du verloren hast, und das, was nicht mehr ist.

Du möchtest dich eigentlich nur verkriechen, die Decke über den Kopf ziehen und dir selbst leidtun ... Das ist eine völlig normale Reaktion und eine Zeit lang auch hilfreich, denn Trauer möchte gefühlt werden. Doch irgendwann schadest du dir, wenn aus der Trauer nämlich Selbstmitleid wird und du aus dem Loch nicht mehr herausfindest.

Es ist wichtig, dass du zunächst alle negativen Gefühle herauslässt, sie wahrnimmst, fühlst und ehrlich zu dir bist. Doch setze dir eine zeitliche Grenze. Danach versprichst du dir, dich wieder aufzurichten, denn es geht darum, deine Selbstliebe wieder zu aktivieren und dein eigenes Leben weiterzuleben.



Die folgende Übung kann dir helfen, akute negative Gefühle zu harmonisieren. Oft ist es erst möglich, sich wieder auf das Wichtige beim Thema »Beziehungen« zu konzentrieren, wenn man sich etwas besser fühlt. Zu schmerzhaften Gefühle können uns blockieren.

ÜBUNG

Die Fesseln sprengen

Lies bitte erst die Anleitung durch oder nimm sie auf, bevor du die Übung durchführst.

Setze dich bequem an einem ruhigen Platz hin.

Atme tief ein, halte den Atem kurz an, und atme dann langsam und tief aus. Zähle beim Einatmen und beim Ausatmen mit.

Nun baue eine kleine Variation in die Atmung ein:

Drehe den Kopf nach links, und atme dabei tief ein.

Während du den Atem anhältst, stelle dir dein Gefühl bildlich vor: Wut, Eifersucht, Demütigung, Scham, Groll, Hass, Ge-kränktheit, Schmerz, Trauer, Ohnmacht.

Nun stelle dir dich selbst vor, wie du an das Gefühl gefesselt bist, vielleicht mit Seilen, Schnüren, Handschellen oder Ketten. Sie halten dich daran fest. Sieh dies deutlich vor dir.

Nun drehe den Kopf nach rechts und atme dabei aus.

Stelle dir dabei vor, wie du die Fesseln sprengst. Die bedrückenden Gefühle fallen von dir ab. Das negative Bild löst sich in Nebel auf.

Wiederhole die Übung so lange, bis du dich besser fühlst.

Nimm dann deine Wohlfühlliste zur Hand, und tue dir etwas Gutes – allein für dich! Sage dir bewusst: »Ich tue mir etwas Gutes und genieße es!«



DER DUFTENDE TIPP

Verwöhne dich mit einem Vollbad mit einem beruhigenden Öl. *Lavendel, Rose, Weihrauch, Blaufichte, Ingwer, Orange, Mandarine, Melisse* oder *Ylang-Ylang* sind hierfür gut geeignet.

Mische 1 Tasse Sahne als Emulgator mit 7 Tropfen deines Lieblingsöls, und gib sie in das Vollbad. Vorsicht, durch die Sahne kann es etwas rutschig sein! Das Wasser sollte 37–39 °C warm sein. Genieße das Bad für mindestens 15 Minuten.

Auch bei den Übungen kannst du diese Öle oder eine Mischung aus ihnen im Diffuser nutzen, um noch mehr zur Ruhe zu kommen.





Wut

Wut, Aggression, Zorn – all diese aufbrausenden Gefühle wirken zerstörerisch. Obwohl sie die lautesten sind, werden diese Gefühle daher am häufigsten unterdrückt. Echter Jähzorn, der mehrmals im Jahr richtig ausbricht, gehört in professionelle Hände. Wir beschäftigen uns hier mit den etwas sanfteren Formen von Aggressivität.

Wir wissen schlicht nicht, wohin mit unserer Wut, ohne andere zu verletzen. Es gehört sich nicht, andere damit zu belästigen, und natürlich ist es keine Lösung, sie sich in Gewalt gegen einen Menschen ausdrücken zu lassen. Doch wie damit umgehen? Diese Gefühle bergen eine richtig große Kraft in sich, eine zerstörerische Urkraft. Während wir Wut oder Zorn fühlen, befindet sich der Körper in einer Art Ausnahmezustand. Daher verleiten diese Gefühle zu möglicherweise unüberlegten

Handlungen, die wir später bereuen. Hinter der Wut steckt häufig Hilflosigkeit oder Angst. Wir neigen dazu, diese Gefühle zu kompensieren, indem wir sie z. B. in ungezügelten Süchten wie extremer Sexualität ausleben, oder sie durch ein anderes Gefühl zu ersetzen. Gerade Frauen verfallen statt in Wut häufig in Trauer. Das aber ist nicht sinnvoll, weil wir damit nur neue Probleme erschaffen. Für einen gesunden Umgang mit der Wut, der niemanden verletzt, geben wir dir 3 Tipps:

- Sobald du spürst, dass Wut in dir aufsteigt, handle direkt. Es kann helfen, den Ärger offen und vor allem sachlich anzusprechen, damit er erst gar nicht bis zur Wut anwächst.
- Körperliche Betätigung hilft, den Stress aus dem Körper herauszubekommen und die Spannung abzubauen. Boxen, Laufen, Fitnesstraining oder, auf ein Kissen einzuschlagen, sind wirksame Methoden. Auch durch Schreien kannst du wunderbar Dampf ablassen – im Wald, im Auto oder in ein Kissen.
- Die Situation zu verlassen, über die du dich ärgerst, ist häufig hilfreich. Dadurch kannst du die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten, und Klarheit kann entstehen. Aus der Außenperspektive hast du die Möglichkeit, zu begreifen, warum der andere so gehandelt hat. Jeder Mensch kann Fehler machen, und vielleicht warst du nicht persönlich gemeint.

Vielleicht darfst du auch lernen, klarer Grenzen zu setzen oder Nein zu sagen, denn Wut ist oft versteckte Hilflosigkeit. Frage dich einmal, was es ist, was in dir verletzt werden könnte. Vielleicht dein Stolz? Warum hat jemand anderes so viel Macht über dich?



Auch Sarkasmus und Ironie sind Formen von Aggression und Hilflosigkeit. Sie sind gegen eine andere Person gerichtet und können sehr verletzend wirken. Vielleicht wirken solche Äußerungen witzig, sie sind aber im Grunde das Gegenteil: Sie offenbaren Bitterkeit und eine Opferhaltung.

Drogen und Alkohol können ebenfalls Wut auslösen. Amphetamine z. B. wirken durch die Ausschüttung von Noradrenalin und Dopamin. Alkohol enthemmt und schädigt die Leber. Diese wird in der TCM in Zusammenhang mit Gefühlen wie Wut und Ärger gebracht. Sie ist für die Entgiftung zuständig, auch für die emotionale Entgiftung. Du kennst bestimmt den Spruch: »Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen.« Es entsteht eine erhöhte Erregbarkeit, wie man sie von Wutausbrüchen kennt. Solltest du dazu neigen, schaue doch einmal auf deinen Alkoholkonsum und teste, wie es dir ganz ohne ihn geht. Möglicherweise hilft dir dies schon, ruhiger zu werden.





DER DUFTENDE TIPP

Da Wut auf Dauer die Leber belastet, sollten wir die Leber regelmäßig pflegen. Dieses Organ besitzt keine Schmerzrezeptoren, leidet also still vor sich hin. Dass die Leber stark belastet ist, merken wir nur an Antriebslosigkeit und Müdigkeit.

Die Leber liebt Bitterstoffe, z. B. in Wildkräutern, und mag keinen Zucker. Da sie an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist, können wir sie auch gut mit einer Fastenkur stärken. Eine weitere stärkende Anwendung ist ein warmer Leberwickel.

Trage ein ätherisches Öl rechts unterhalb des Rippenbogens auf. Dort ist der Sitz der Leber. Lege anschließend ein feuchtwarmes Handtuch darüber, und wickle ein trockenes Handtuch herum. Mache es dir auf der Couch bequem, und genieße die wohltuende Wärme, solange es angenehm ist.

Fenchel, Rosmarin, Blauer Rainfarn, Strohblume, Römische Kamille und Geranie reinigen die Leber, aktivieren das lymphatische System und befördern dadurch belastende Energien hinaus. Du kannst ein einzelnes Öl oder eine Mischung aus den genannten Pflanzen verwenden.

Zusätzlich ist ein ionisches Fußbad eine gute Möglichkeit zur Entgiftung. Dafür gibt es Geräte, die über die Füße Schlacken und Gifte ausleiten. Oft ist das Wasser nach dem Fußbad ganz dunkel.



Düfte sind in besonderer Weise mit unseren Emotionen verbunden: Sie lassen uns träumen, verhelfen uns zu Konzentration und Ausgeglichenheit oder erzeugen in uns Lust und Sympathie. Denn der Geruch ist von allen Sinnen am stärksten mit dem Seelenleben verknüpft.

Wie Sie die feinen Düfte gezielt nutzen können, um den Herausforderungen des Alltags gestärkt zu begegnen, zeigen Ihnen die Expertin für ätherische Öle Karin Opitz-Kreher und die erfahrene Diplom-Pädagogin und Coachin Michelle Amecke. Mit Pfefferminze in die Aktion kommen, mit Orange die Lebensfreude steigern, mit Lavendel entspannen oder sich mit Blaufichte erden: Die Autorinnen geben Ihnen mit vielen Beispielen, Anwendungsmöglichkeiten und Geruchskombinationen eine außergewöhnliche Toolbox an die Hand, mit der Sie Alltagsorgen von A bis Z einfach loswerden.

Die **Lebensfreude**
ist nur **einen Atemzug**
entfernt.