



Nicole Dorner

# Neue Duftreisen

## **Inhaltsverzeichnis**

Über dieses Buch  
Über Duftreisen  
Über ätherische Öle  
Anleitung für Duftreisen  
Afrikanische Nacht  
Auf dem Himalaya  
Auf der Kirmes  
Auf Sri Lanka  
Im Land des Glücks  
Im Baumhaus  
Friedensmeditation  
Duftplaneten  
In den Hanbury-Gärten  
Jasminernte  
Ein Eichhörnchentag  
In der Kletterhalle  
Mandelblüte  
Reise in den Orient  
Reise nach Australien  
Am Fluss  
Duftmeditation  
Im Schmetterlingshaus  
In der Wacholderheide  
Der Fichtenwichtel  
Die Lavendelfee  
Bezugsquellen und Literaturtipps

Dank  
Zur Autorin  
Schlussbemerkungen  
Haftungsausschluss

## **Über dieses Buch**

Neun Jahre vor der Veröffentlichung dieses Buches erschien das Buch „Duftreisen“. Es hatte davor kein Buch gegeben, das explizit für Kursleiter geschrieben war und Fantasiereisen mit der Anwendung ätherischer Öle kombinierte. Nach „Duft-Meditation“ von Barbara Bernath-Frei war es meines Wissens das zweite Buch mit Duftreisen. Die Idee erhielt großen Zuspruch, die Nachfrage ist immer noch hoch. Inzwischen sind auch andere Bücher mit demselben oder ähnlichem Titel auf dem Markt, die ich inhaltlich jedoch nicht kenne.

Kurz nach Erscheinen im Jahr 2010 begann ich, neue Duftreisen zu schreiben. Es war jedoch ein langer Prozess, in dem sich die Art der Geschichten veränderte, bis ich mich entscheiden konnte, sie zu veröffentlichen.

Meine eigene Ausbildung und mein Arbeitsfeld entwickelten sich in dieser Zeit weiter, wodurch die positive Psychologie einen Weg in die Geschichten fand.

Falls Sie mein erstes Buch über Duftreisen nicht kennen, können Sie im nächsten Kapitel nachlesen, was ich unter „Duftreisen“ verstehe.

## Über Duftreisen

Duftreisen sind Fantasiereisen, in denen der Duft gezielt als unterstützendes Element eingesetzt wird. Zum einen erleichtert das die Vorstellung der beschriebenen Situation, zum anderen sind die Düfte so ausgewählt, dass sie ihrerseits ihre ganz spezifische Wirkung entfalten.

Das Wort "Duft" meint hier in jedem Zusammenhang naturreine ätherische Öle. Es können auch andere Naturmaterialien eingesetzt werden. Synthetische Produkte sollten auf keinen Fall verwendet werden. Informationen zum Bezug hochwertiger ätherischer Öle erhalten Sie im folgenden Kapitel und nach den Duftreisen.

Dieses Buch wurde von mir als Kursleiterin für andere Kursleiterinnen und Kursleiter geschrieben. Ebenso können die Fantasiereisen in der Einzelarbeit, z.B. in der Beratung und in der Lerntherapie, eingesetzt werden. Die Duft Hinweise sind dabei ausschließlich als Vorschläge zu verstehen und können jederzeit individuell angepasst werden.

Bei einigen Duftreisen habe ich Hinweise zur Weiterarbeit gegeben. Auch diese sind selbstverständlich nur als Anregungen gedacht. Sicher haben Sie eigene Ideen, die perfekt zu Ihrer Arbeit passen.

Zur Vorbereitung auf die Duftreise können Sie zum Beispiel, gerade bei Kindern, Fotos der Pflanzen zeigen, deren ätherisches Öl verwendet wird. Sie können auch mit Bildern der Landschaften auf die Reise einstimmen. Vielleicht möchten Sie sogar die Pflanzen selbst bzw. Teile davon

mitbringen und den Zuhörern ein ganzheitlicheres Sinneserlebnis ermöglichen. Das Vorgehen hängt davon ab, in welchem Rahmen und für welche Teilnehmer Sie die Duftreisen durchführen.

Die meisten Duftreisen sind für Erwachsene geschrieben, einige für Kinder. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Erwachsene sich auch von Kindergeschichten angesprochen fühlen, so dass ich auf eine besondere Kennzeichnung verzichtet habe. Entscheiden Sie, welcher Text für Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet ist.

Achtung: Für jüngere Kinder sollte kein Pfefferminzöl und kein Eukalyptus globulus verwendet werden!

Ich hoffe, ich kann Ihnen damit eine Möglichkeit bieten, Ihr Entspannungsrepertoire zu erweitern und zu bereichern.

## Über ätherische Öle

Zu Beginn möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt ätherischer Öle geben. Zu diesem Thema existiert bereits umfassende Literatur, auf die ich im letzten Kapitel gern verweise. Dennoch sollen Sie mit diesem Buch arbeiten können, ohne vorher andere Bücher lesen zu müssen. Die genannte Literatur ist daher als Vertiefung des Themas gedacht.

Ätherische Öle sind Pflanzeninhaltsstoffe, die chemisch gesehen gar keine Öle sind. Sie sind leicht flüchtig (daher auch die Bezeichnung "ätherisch") und erfüllen in den Pflanzen vielfältige Aufgaben: Sie locken zum Beispiel Bienen sowie Schmetterlinge an und sorgen so für die Verbreitung der Pflanze, wehren Schädlinge wie Blattläuse, aber auch Bakterien, Viren und Pilze ab. Ätherische Öle wirken als Kühlmittel und verhindern die Austrocknung unter heißer Sonne.

Diese wertvollen Inhaltsstoffe können mit verschiedenen Verfahren aus den Pflanzen gewonnen werden, manchmal verändern sie sich auch dadurch. Inhaltsstoffe werden zerstört oder umgewandelt. Der Duft eines ätherischen Öls ist daher nicht unbedingt identisch mit dem Duft der Pflanze. Ein ätherisches Öl besteht aus einer Vielzahl von Inhaltsstoffen, die in ihrer Kombination für die spezifische Wirkung verantwortlich sind.

Ätherische Öle wirken auf verschiedenen Wegen: Zum einen wird die Duftinformation auf direktem Wege ins limbische System transportiert. Dieser Teil des Gehirns speichert

Erinnerungen und Gefühle, steuert die Hormonproduktion und das vegetative Nervensystem. Dies ist der Grund dafür, dass ein Duft uns auch noch nach Jahrzehnten an den ersten Urlaub, die erste Liebe oder andere einschneidende Erlebnisse erinnern kann.

Wenn ein Duft das Gehirn erreicht, werden dort bestimmte Muster aktiviert. Riecht man den Duft erneut, erkennt das Gehirn ihn wieder, da dasselbe Muster aktiviert wird. Dieses Prinzip funktioniert auch dann noch, wenn nur ein Teil der Duftinformation im Gehirn ankommt. Dies ist zum Beispiel bei synthetischen Düften der Fall. So erkennen wir auch in Putzmitteln einen Zitronengeruch.

Je mehr Sie mit echten ätherischen Ölen arbeiten werden, desto empfindlicher werden Sie auf künstliche Düfte reagieren und desto mehr sensibilisieren Sie Ihre Kursteilnehmer für den Unterschied zwischen naturreinen und künstlichen Produkten.

Ätherische Öle wirken aber nicht nur auf Erinnerungen und Gefühle, sondern können auch die Produktion unterschiedlicher Neurotransmitter und Hormone anregen und somit die Stimmung beeinflussen. Einige Öle wirken beruhigend, andere anregend, weitere schmerzlindernd.

Dass diese Wirkungen nur mit echten ätherischen Ölen erzielt werden können, ist selbsterklärend. Andere Produkte werden entweder aus natürlichen Inhaltsstoffen verschiedener Pflanzen "zusammengebastelt" oder komplett synthetisch hergestellt.

Um ein echtes ätherisches Öl als solches zu erkennen, ist der erste Hinweis der Preis. Wenn Sie von einem Hersteller ein Orangen- und ein Rosenöl zu demselben Preis sehen, ist es sehr unwahrscheinlich, dass beide naturreine ätherische

Öle sind. Auf jeden Fall sollte der Pflanzennamen in Deutsch und auf Lateinisch verzeichnet sein. Auch der Aufdruck "100% naturreines ätherisches Öl" ist unverzichtbar. Weitere Merkmale sind genauere Angaben zur Gewinnung (Pflanzenteil, Gewinnungsmethode) sowie bei den teureren Ölen wie zum Beispiel Rose das Mischungsverhältnis. Um die Kosten im Rahmen zu halten, kann man hier durchaus auf Verdünnung von Rosenöl in Weingeist zurückgreifen. Ganz sicher gehen Sie, wenn Sie Markenprodukte einkaufen. Adressen finden Sie nach den Duftreisen.

Lassen Sie sich übrigens nicht von Warnhinweisen auf den Flaschen abschrecken. Je nach den enthaltenen Inhaltsstoffen ist die Kennzeichnung bei Raumdüften als *gefährlich* oder *tödlich bei Eindringen in die Atemwege* Pflicht. Ist das ätherische Öl als Kosmetikum deklariert, finden Sie solche Warnhinweise nicht. Dann sind allerdings bestimmte Inhaltsstoffe aufgeführt, die möglicherweise allergieauslösend sind. So bedrohlich dies auf den ersten Blick wirken mag: Verstehen Sie es eher als ein Qualitätsmerkmal. Wenn Sie die ätherischen Öle mit Hautkontakt einsetzen, müssen Sie als Kosmetikum zugelassene Produkte verwenden. Für die meisten Duftreisen reicht eine Zulassung zur Raumbeduftung aus.

Machen Sie sich bei der Arbeit bewusst, wie viele Pflanzen in einem Tropfen Öl enthalten sind und arbeiten Sie entsprechend sorgsam. Für einen Liter Rosenöl werden zum Beispiel ca. fünf Tonnen Rosenblüten benötigt. Ein Tropfen reicht für die Durchführung der Duftreisen aus (bei Anwendung in der Duftlampe je nach Raumgröße ca. drei bis fünf Tropfen). Aber selbst darin stecken viele Rosenblüten. Kaufen Sie daher auch nur kleine Mengen ätherisches Öl. Üblicherweise erfolgt die Abgabe in 5 ml- oder 10 ml-Flaschen. Die kleineren Gebinde reichen erst einmal aus, wenn Sie die Öle nicht auch für andere Zwecke verwenden.