



Nicole Dorner

Duftreisen

Entspannen mit allen Sinnen

Inhaltsverzeichnis

Über Duftreisen
Über ätherische Öle
Anleitung für Duftreisen
Am Südseestrand
Im Schlosspark
Auf dem Markt
Im Garten
Vor dem Kamin
Schutzengel
Chakra-Regenbogen
Kirchen-Meditation
In der Limonaia
Herbstwald
In der Höhle
Auf dem Weihnachtsmarkt
Obstsalat
Unter dem Wasserfall
Kleopatras Bad
Baby im Bauch
Bienenflug
In der Weihnachtsbäckerei
Der Weihnachtsbaum

Autogenes Training

Bergamotte-Ernte

Progressive Muskelentspannung

Im Regen

Bezugsquellen und Literaturtipps

Dank

Zur Autorin

Schlussbemerkungen

Verwendete ätherische Öle

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. Synthetische Produkte sollten auf keinen Fall verwendet werden. Informationen zum Bezug hochwertiger Essenzen 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, eingesetzt werden. Selbstverständlich sind sie auch für den Privatgebrauch nutzbar. Die Dufthinweise sind dabei ausschließlich als Vorschläge zu verstehen und können jederzeit individuell angepasst werden.

Die meisten Duftreisen sind für Erwachsene gedacht, einige wenige 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 verwendet werden!

Alle Duftreisen wurden in zahlreichen Kursen und Seminaren getestet. Ich hoffe, ich kann Ihnen damit eine Möglichkeit bieten, Ihr Entspannungsrepertoire zu erweitern und zu bereichern.

Zur zweiten Auflage:

Die erste Auflage erschien im Jahr 2010. Obwohl dies schon eine lange Zeit her ist und es inzwischen auch andere Bücher mit demselben oder ähnlichem Titel gibt, ist die Nachfrage immer noch vorhanden. Das freut mich natürlich sehr! Im Zusammenhang mit der Veröffentlichung des Nachfolgebandes habe ich mich an die zweite Auflage dieses Titels gewagt. Aufgrund einiger Änderungen beim Verlag konnte ich das alte Layout nicht übernehmen. Ich habe die Gelegenheit genutzt, eine Liste ätherischer Öle einzufügen, damit Sie auf einen Blick sehen können, welcher Duft in welcher Geschichte genutzt wird. Im Nachfolgebund wird die Auflistung zusammen mit den Wirkungen der jeweiligen Öle direkt unter den Duftreisen stehen.

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 Bienen und Schmetterlinge an und sorgen so für die Verbreitung der Pflanze, wehren Schädlinge wie Bakterien, Viren, Pilze und Blattläuse ab. Ätherische Öle wirken als Kühlmittel und verhindern die Austrocknung unter heißer Sonne und dienen der Informationsübertragung: Von Schädlingen befallene Pflanzen sondern ätherische Öle als Warnung an ihre Nachbarpflanzen ab.

Diese wertvollen Inhaltsstoffe können mit verschiedenen Verfahren aus den Pflanzen gewonnen werden, manchmal verändern sie sich auch dadurch. Inhaltsstoffe werden zerstört oder umgewandelt. Dies ist die Erklärung dafür, dass das Öl der Deutschen Kamille blau ist, obwohl sich weder in der frischen Kamille noch im Tee blaue Stoffe befinden.

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. Problematisch wird dies dann, wenn der ursprüngliche Duft gar nicht bekannt ist. Das Gehirn kann dann mit der vollen Duftinformation nichts anfangen.

Seien Sie daher nicht enttäuscht, wenn Kursteilnehmer Probleme mit dem Erkennen eines Duftes haben. Beim Vanilleduft ist dies besonders häufig der Fall. Vanilleextrakt riecht wie echte Vanille, die man zum Backen verwendet. In der heutigen Zeit der Fertigmischungen und künstlichen Aromen verwendet allerdings nicht jeder Vanilleschoten! So kennen viele Menschen nur den künstlichen Duft von Kerzen, Seifen oder anderen Produkten.

Und da besteht kaum eine Übereinstimmung. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass man gerade den echten Vanilleduft sehr schnell lieben lernt. Generell gilt: Je mehr Sie mit echten ätherischen Ölen arbeiten werden, desto empfindlicher werden Sie auf künstliche Düfte reagieren.

Ätherische Öle wirken aber nicht nur auf Erinnerungen und Gefühle, sondern können auch die Produktion unterschiedlicher Neurotransmitter und Hormone anregen