



Verena Bauer

# Mit Düften und Händen berühren

Das Wesentliche erleben

**Die Aromatherapie wird auch «Die Kunst der heilenden Düfte» genannt. In der Kombination mit Shiatsu führt die Aromamassage nicht nur zur Wohlfühl-Entspannung, sondern hilft auch bei psychischen und Stress bedingten Belastungen. Überdies fördert das Einatmen von wohlriechenden Düften oder Kräutern in uns die Fähigkeit, wieder die direkte Verbindung mit der Natur zu finden, und weckt den Wunsch nach einer lebenserhaltenden Lebensweise.**

Das Riechen wird bereits bei der Geburt aktiviert und damit können die Neugeborenen unmittelbar feststellen, ob sie sich in einer geschützten oder gefährlichen Umgebung befinden. Die ersten Erlebnisse, ob gut oder schlecht, werden oft mit dem in dieser Situation vorhandenen Duft in uns gespeichert. Wenn dieser Duft in späteren Lebensjahren wieder auftaucht, so erinnert sich unsere innere Chronik wieder an das vergangene Erlebnis und koppelt diese beiden zusammen.

Die Nase ist grundsätzlich «ehrlich». Doch erfordert es Unterscheidungsvermögen, mögliche Traumata, die mit einem Duft gekoppelt sind, von alltäglichen Situationen abzugrenzen. Unerledigte Erlebnisse aus der Vergangenheit, wie Schock, Schmerz und Trauer, können den natürlichen Lebensfluss aus dem Rhythmus bringen. Wenn diese Erlebnisse nicht aufgearbeitet werden, ist es möglich, dass Gesundheitsstörungen und Lebensprobleme auftreten. Solche Verstrickungen können

mit achtsamer Energiearbeit erkannt und gelöst werden.

Düfte verbreiten sich schnell im Raum. Man kann sich ihnen nicht entziehen. Sie lösen Grenzen auf, dringen zu den tiefsten Schichten unseres Wesens vor und erleichtern seelische und körperliche Heilprozesse.

## Ätherisches Öl – die Seele der Pflanze

Duft erzeugt eine Pflanze durch ihre ätherischen Öle. Das Wort «Äther» stammt aus dem Griechischen und bedeutet Himmelsluft. Ätherische Öle sind Gemische verschiedenartiger chemischer Substanzen, die durch ihre leichte Flüchtigkeit den Geruchssinn reizen und von uns meist als aromatisch riechend empfunden werden. Die Biochemie unterteilt die ätherischen

Öle in biochemische Familien mit verschiedenen Inhaltsstoffen.

Ätherische Öle kommen nicht in jeder Pflanze vor, sondern sind für bestimmte Pflanzenfamilien, Gattungen und Arten charakteristisch. Von den 295 Pflanzenfamilien weisen rund 30 Prozent ätherisches Öl auf. Die Pflanze hält die ätherischen Öle in kleinen Kapseln in Blüten, Blättern, Wurzeln, Früchten, Samen, Schalen, Harzen, Hölzern und Rinden bereit.

Die Bildung ätherischer Öle ist die spezifische Antwort der Pflanze auf die Licht- und Sonnenenergie des Kosmos. Ätherische Öle sind nicht am primären Stoffwechsel beteiligt. Man schenkte ihnen lange Zeit wenig Bedeutung und dachte, es seien Abfallprodukte ohne spezifische Aufgaben. Nach heutigem Wissen sind sie aber ein wichtiger Teil in der Entwicklung der Pflanze und erfüllen folgende Aufgaben:

- Schutz vor Schädlingen
- Schutz vor Tierfrass und vor dem Austrocknen
- Aktivierung des Stoffwechsels, Hormonwirkung
- Sexuallockstoffe
- Kommunikation, fördern oder hemmen das Wachstum von Pflanzenorganismen
- Signalaustausch mit Mikroorganismen, z.B. für den chemischen Abbau von Hölzern und Blättern
- Selbstverbrennung



Ätherische Öle werden oft als die Seele der Pflanzen bezeichnet. Fotos: zvg



Verena Bauer verband die Aroma Massage und das Zen Shiatsu zu Aroma Shiatsu.

Vergleicht man die biologischen Funktionen mit der Heilwirkung der Pflanzen am Menschen, so wird deutlich, wo die Schwerpunkte liegen:

- Steigerung der Abwehrkräfte durch Regulation des Energiehaushaltes mit Signalen an das Immunsystem
- Bekämpfung von Mikroorganismen wie Mikroben, Pilze, Viren, Parasiten. Die desinfizierende, keimtötende oder wachstumshemmende Wirkung auf das Atmungs-, Verdauungs-, und Urogenitalsystem und auf die Haut ist besonders auffällig. Überall dort, wo die Aussenwelt mit der Innenwelt in Kontakt tritt, wird das richtige Mass wieder hergestellt.
- Hormonwirkung z. B. auf Antriebs-hormone (Nebennierenrinde) und Sexualhormone
- Verbunden damit die Wirkung auf den Gefühlsbereich, das Verhalten, die Motivation usw. (Limbisches System)

Man bezeichnet die ätherischen Öle auch als Essenz der Pflanze, die Seele, die sich durch ihren Duft zu erkennen gibt und die dadurch mit anderen Pflanzen und Tieren kommunizieren kann, im anziehenden wie im abwehrenden Sinne. Solange der Duft nicht von der Pflanze getrennt ist, bleibt die Bezeichnung Essenz. Erst durch das Gewinnungsverfahren (Wasserdampfdestillation) werden Essenzen zu ätherischen Ölen. Wertvolle Nebenprodukte dabei sind die sogenannten Hydrolate oder Aromawasser, welche in der Aromatherapie und Naturkosmetik Gebrauch finden. Gegenwärtig liegt die Weltproduktion der

natürlichen Duftstoffe bei etwa 450 000 Tonnen pro Jahr. Davon sind 35 Prozent Zitrusfruchtessenzen.

### Düfte – die Sprache der Natur

Die ganzheitliche Aromatherapie nützt die Verwandtschaft zwischen Mensch und Pflanze. Die Fähigkeit des Erriechens von Duftbotschaften ist für den Menschen eine sehr schöne Möglichkeit, die Sprache der Natur (wieder) zu erlernen.

Die Geruchswahrnehmung ist Einstimmung und Vorbereitung auf eine entstehende Situation zugleich. Sie ist der einzige Sinn, der unmittelbar mit dem stammesgeschichtlich ältesten Teil unseres Gehirns, dem limbischen System, in Verbindung steht und direkt Nerven, Gefühle und die Seele beeinflusst. Das limbische System ist die Schaltstelle zwischen Verstand und Triebleben, dem Instinkt und allen seelischen Bereichen sowie Steuerzentrum für alle grundlegenden Lebensvorgänge (Hypothalamus, Hypophyse). Dadurch entsteht immer eine ganzheitliche Wirkung auf die stoffliche und die feinstoffliche Energieebene.

#### ANZEIGE



**Schule für Kinesiologie**

Ausbildung - Weiterbildung

- **1-jährige Basisausbildung**
- **3-jährige Ausbildung** zur/m prof. **Kinesiolog/in**
  - Abschlussprüfung mit Diplom gemäss EMR-Richtlinien
  - individueller Quereinstieg
- **Kurse**  
**Kinesiologie kennen lernen** mit Touch for Health, Brain Gym, Gehirngerecht lernen mit Pfiff, Stressabbau, Health Kinesiology etc. zur Selbsthilfe oder Weiterbildung, auch einzeln belegbar  
Kursdaten unter [www.kinwin.ch](http://www.kinwin.ch)
- **Info-Abende:** 20.00 - ca.21.30  
Termine auf Anfrage  
Anmeldung erwünscht

**KINWIN - die Schule mit der persönlichen Note**

Schule: Kirchgasse 11, 8266 Steckborn  
076 327 34 72, [info@kinwin.ch](mailto:info@kinwin.ch)  
Büro/ Briefadresse: im Baumgarte 1  
8460 Marthalen, 052 319 34 72





*Aroma Shiatsu wirkt Stress vermindern, entgiftend, entschlackend und die Abwehrkräfte stärken.*

Auch wenn ein Symptom wie Kopfschmerzen die Wahl des Öls bestimmt, werden damit nicht die Kopfschmerzen «weggemacht». Der Duft wirkt auf den ganzen Menschen ein, macht ihn ganz, was im besten Fall das Auflösen des Symptoms (Kopfschmerzen) nach sich zieht. Beispiele von ätherischen Ölen und ihren Charaktereigenschaften mit Wirkung auf der seelisch-geistigen Ebene:

- Lavendel: beruhigend, harmonisierend
- Rosmarin: wärmend, stimulierend
- Geranium: ausgleichend
- Mairose: tröstend, erhellend
- Bergamotte: aufmunternd
- Muskatellersalbei: regulierend, entkrampfend
- Sandelholz: anti-depressiv, aphrodisierend

Es gibt drei Wege, wie Düfte den Menschen beeinflussen, reizen können:

- inspirativ – durch Einatmen und Inhalieren (neurovegetatives System)
- kutan – durch das Auftragen und Einmassieren auf die Haut oder im Badewasser (über die Blutbahnen und lymphatisch)
- oral – durch direkte Einnahme (über den Verdauungstrakt)

Düfte sind aber auch in der Psychotherapie, für die Persönlichkeitsentfaltung und im künstlerisch kreativen Bereich ein immer beliebteres Einsatzmittel. Als Schwangerschaftsbegleitung, bei der Geburt und schliesslich durch das ganze Leben sind ätherische Öle heilende Pflanzendüfte und wunderbare Helfer und Begleiter.

### Von der Aromatherapie-Massage zu Aroma Shiatsu

Die Berührung mit Händen war die erste bekannte Form der Heilanwendung und

hat vor vielen Tausenden von Jahren ihren Anfang genommen. «Menschen wollen und sollen berührt werden» (E. Kübler-Ross). Der direkte Kontakt mit dem Körper und der Haut ist persönlich und verbindend. Die sanfte Aromaölmassage mit wohlriechenden Düften und hochwertigen fetten Ölen schützt und pflegt, schenkt Wohlbefinden und Regeneration. Sie öffnet die Sinne für die unbeschreibliche Leichtigkeit des Seins.

Zen Shiatsu ist eine körpertherapeutische Massagemethode mit fernöstlichen Wurzeln aus China und Japan. Shiatsu wird über die Kleider auf einer bequemen Matte am Boden mit sanftem Fingerdruck und schonenden Dehnungen und Rotationen ausgeübt. Die Shiatsu-Achtsamkeit ist eine spezielle Arbeitshaltung des Therapeuten und entsteht durch bewusste Energie-Transmutation, dem Fokus auf das Hara (Energie- und Nervengeflecht im Unterbauch), einer arbeitenden, aktiven Hand und einer spürenden Mutterhand.

Zen weist auf den meditativen Aspekt der Behandlungsform hin. Die meditative Sprache durch Berührung regt die Lebensenergie – das Chi im Körper – an. Shiatsu wirkt als ausgleichende Kraft, löst Blockaden auf, beruhigt den Geist, vermittelt Ruhe und Gelassenheit.

Die Vereinigung von Aromatherapie mit Zen Shiatsu zielt nun darauf hin, die körpereigenen Funktionen und Organtätigkeit so zu aktivieren, dass eine sofortige Tiefenentspannung erwirkt wird, ohne dass der oder die Empfangende jedoch «abhebt» (dynamisch rhythmisches Massieren). Stressverminderung, Entgiftung, Entschlackung und die Stärkung der eigenen Abwehrkräfte sind weitere positive Ergebnisse.

Im Gegensatz zur herkömmlichen Aromamassage lernt der oder die Behandelnde

im Aroma Shiatsu, stehend am Massage-tisch aus dem Hara energetisch zu massieren. Dies hilft dem oder der Behandelnden, die durch die Düfte sich auflösenden Grenzen via dem Hara in sich wieder herzustellen und so nicht im Energiefeld des Empfangenden haften zu bleiben. Dies ist ein wichtiger Aspekt für eine erfolgreiche Körperarbeit.

Aroma Shiatsu eignet sich einerseits für eine Wohlfühl-Entspannung, kann aber auch bei psychischen und Stress bedingten Belastungen therapeutisch eingesetzt werden.

Die Einteilung der ätherischen Öle in die 5 Elemente wurde von Therapeuten und Autoren bislang sehr unterschiedlich gehandhabt. Ich achte bei meiner Einteilung auf folgende Kriterien:

- Erscheinungsbild der Pflanze (Signaturenlehre)
- Jahreszeit
- Wirkung der Pflanze
- Temperamente und Charaktereigenschaft der 5 Elemente

Der 5 Elemente Duftkreis ist eine wertvolle Hilfe bei der Wahl der Öle und kann kreativ in der Therapie, der Parfum- und Aromaheißölkomposition eingesetzt werden. Eine 5er-Kombination wirkt in der Regel immer harmonisch.

### Sinn der Düfte und der Berührung in der heutigen Zeit

In der heutigen Zeit wird Dynamik, Leistung, Rationalität und Quantität gross geschrieben. Der Druck auf den Menschen am Arbeitsplatz, im Verkehr, in der Familie und durch den immensen Medieneinfluss sowie die weltweiten Kommunikations- und Reisemöglichkeiten überfordern uns zunehmend. Immer häufiger taucht die Frage auf: Was ist der Sinn des Lebens?

Isolation, Einsamkeit, Depression, Sucht; aber auch Essstörungen, Desinteresse, Konzentrationsstörungen, medizinisch unerklärliche Funktionsstörungen, Burnout-Syndrom usw. sind das erschütternde Ergebnis unserer zivilisierten, hochgezüchteten Wohlstandsgesellschaft. Viele Arbeiten sind einseitig geworden und sehr spezialisiert. Der Zeitdruck schafft Fehler bei der Ausführung von schon ganz einfachen Arbeiten.

Feiern, Rituale, Glauben und Hoffen verlieren an Bedeutung, hingegen ist das

Konsumieren immer wichtiger geworden. Statt Umschalten auf Kreativität, schafft man es in der Freizeit oft nur noch zum Abschalten. Kreativität und Lebensfreude erlöschen durch die heutigen Anforderungen in der Arbeitswelt, aber auch in der Familie. Die Scheidungsrate steigt, beziehungs geschädigte Menschen drücken sich herum, Kinder suchen nach Halt und Orientierung. Positive Idole und Helden gehen immer mehr verloren, negative üben eine destruktive Wirkung aus. Rücksichtslosigkeit, Brutalität, Gewalt, Krieg und Vernichtung ohne Gefühle sind immer mehr an der Tagesordnung.

Die Natur ist durch unsere Ausbeutung bedroht. Der Lebensraum für den Menschen ist in Gefahr. Die einzelnen Lebewesen verlieren immer mehr an Wert und Würde. Die Eier nach der Frucht, geht an der Blüte vorbei. Innehalten, berührt werden, Gefühle zulassen können, in Beziehung sein mit sich selbst und der Umwelt – ist nötiger denn je.

Die alten Völker erlangten ihre Weisheit durch das Beobachten in der Natur. Indem sie die Symbole und Zeichen der Natur lesen und deuten lernten, konnten

sie deren Kräfte für sich selbst nutzen. So entwickeln sich Respekt und Wertschätzung. Es gibt immer mehr Menschen mit Herz und Verstand, die sich für den Natur- und Umweltschutz oder für den Frieden und die Menschenrechte engagieren. All diese Bestrebungen sind notwendig, um den Lebensraum für den Menschen auf der Erde zu schützen und aufrechtzuerhalten. Bei allen Menschen, die mit Menschen arbeiten, gilt das Prinzip «denke global, handle lokal – think globally, act locally».

### Die Welt ist Duft

Die Kraft der heilenden Berührung durch Pflanzendüfte und der Hände können hilfreich eingesetzt werden. In den fünfziger Jahren verschwand das Wissen um die heilkräftigen Aromapflanzen in der Öffentlichkeit fast völlig. Der wirtschaftliche Aufschwung, die Wissenschaft und Erfolge mit künstlichen Antibiotika und Penicillinen haben die ätherischen Öle verdrängt. Doch in den achtziger Jahren sind natürliche Düfte wieder auf dem Markt erschienen und erleben heute einen rasanten

Aufschwung und grosse Beliebtheit. Die Beschäftigung mit Düften ist kein esoterisches, geheimes Schaffen, sondern eine sehr alte natürliche Heilmethode.

Das Einatmen von wohlriechenden Düften oder Kräutern fördert in uns die Fähigkeit, wieder die direkte Verbindung mit dem Wirkungsfeld der Natur – den Pflanzen – zu finden und das Wissen über die Heilkräfte der Pflanzen zu lernen. Je stärker in uns der Kontakt zu diesem lebendigen Raum ist, desto grösser wird in uns der Wunsch nach einer lebenserhaltenden Lebensweise und bewirkt positives Handeln. Statt tote Handelswaren auf ausbeuterische Weise produzieren zu lassen, ist dringend ein Umdenken notwendig. Statt auf noch mehr Aufschwung und Rendite zu fokussieren, kann mit einem Umschwung durch ganzheitliches Handeln das Wahre, Echte und Wertvolle für den Menschen und alle Lebewesen günstig beeinflusst werden.

Aromatherapie und Shiatsu ist eine kunstvolle Therapie der Gegenwart und der Zukunft. Sie kriert Harmonie und schenkt Lebensfreude.

## Infos zum Thema

Die Autorin ist dipl. Zen Shiatsu- und Aromatherapeutin (SGS) und führt eine Praxis und ein Kurszentrum in Weisslingen und Winterthur. Heilpflanzen sind der rote Faden durch all ihre Angebote (eigener Bio-Kräutergarten, Ernährungsberatung und Kochkurse, naturkosmetische Produkte, 5 Elemente Teemischungen). Sie begleitet und berät Menschen jeden Alters in unterschiedlichen Lebenssituationen und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen seit vielen Jahren in Seminaren weiter. (Alle Angebote deutschsprachig, auf Wunsch englisch und französisch).

Der Begriff Aroma Shiatsu stammt von Verena Bauer. Sie hat in den 90er-Jahren diese Massageform entwickelt, indem sie die feinstoffliche Aromatherapie-Massage mit Zen Shiatsu vereinigte. Ursprünglich hatte sie 1990 Aromatherapie und Stressmanagement mit Diplom bei Purple Flame School of Aromatherapy in England und Zen Shiatsu in der Tao Chi Shiatsu Schule in Zürich abgeschlossen und in eigener Praxis in Schottland (Findhorn) und in der Schweiz praktiziert. Eine weitere von ihr entwickelte Heilanwendung sind ihre «personalisierten Aromahelöle», welche sie in Readings erstellt und auch per Post zustellen kann. Neben ihrem therapeutischen Angebot bietet sie ebenso Malkurse und Tanz-Workshops an.

Ihr Kurszentrum «Essential 5 Shiatsu Körpertherapie» gestaltet auf Wunsch individuell auf eine bestimmte Thematik abgestimmte Projekte, Seminare und Vorträge. Geeignet für Schulen, Heime, Teams und Institutionen.

### Fortbildungs- u. Kursangebote für 2008

29./30.12.2008	Weisslingen, Das Spiel der Wandlung – Neujahrswechsel, Ein eigenes Thema spielerisch transformieren
26.1. und 29.6.2008	Weisslingen oder Winterthur, Einführung in die Aroma Shiatsu Massage, Ganzheitliche Körperarbeit mit Ölen und Düften
9.2. und/oder 10.2.2008	Weisslingen, Aromatherapie in der Körperarbeit, Immunsystem, 5 Teebaumöle, Osmologie
8./9.03.2008	Weisslingen, Bewegungsführung bei Rückenschmerzen, Subtile Körperschulung, Energiearbeit u. Tango
5./6.4.2008	Weisslingen, Spirituelles Heilen in der Körperarbeit
3./4.5.2008	Weisslingen, Baum-Energie in der Körperarbeit, Sein, Gehen in der Natur, Massage am Bein
14.6. und/oder 15.6.2008	Weisslingen, Wie Kräuter heilen und 5 Elemente Kochen, Sommergarten, Signaturrenlehre, El. Feuer
6./7.9.2008	Weisslingen oder Winterthur, Aroma Shiatsu und Aromatherapie, Diplom-Ausbildung, Teil 1 von 10, Mindestens 100 Kursstunden, Theorie und Praxis, Fallbehandlungen, Zertifikatskurs, praktische und theoretische Prüfung. Diplomfest
6.12. und/oder 7.12.2008	Weisslingen, Blütenduft-Pot-Pourris und Aromacremes selber machen – Adverts-Kreativ-Kurs für Kinder und Erwachsene

### Informationen und Anmeldungen:

Essential 5, Verena Bauer, Praxis und Bildungszentrum, Grabenwiese 8, 8484 Weisslingen, Telefon 0041 52 384 20 91, [www.essential5.ch](http://www.essential5.ch)