

SANDRA ANANDA

*Vom Geist in der Flasche*

---

ÄTHERISCHE ÖLE IM  
PSYCHO-AROMATHERAPEUTISCHEN  
VERGLEICH

BAND 1

Vorwort	11
Was ist Psycho-Aromatherapie?	13
Grundlagen zu Ätherischen Ölen	15
Qualität ätherischer Öle	17
Weniger ist mehr: Richtig dosieren	21
Und wir riechen es doch	23
Kritische Inhaltsstoffe: Von Vorsicht zu Wertschätzung	25
Psyche vs. Physis?	27
Der richtige Duft?	29
Anwendung ätherischer Öle	31
Im professionellen Rahmen	33
Im eigenen Prozess	34
Ätherische Öle im Vergleich	37
Mutterrollen – Muttersein	39
Fenchel, süß	40
Kamille, Deutsche / Blaue	41
Kamille, Römische-	42
Schafgarbe	43
Sternanis	44
Vetiver	45
Abgrenzung & Schutzbedürfnis	47
Angelika / Engelwurz	48
Cajeput	49
Gewürznelke	50
Kamille, Römische-	51
Lavendel, Berg-	52
Neroli	53
Rose	54
Rosmarin CT Verbenon	55
Thymian CT Carvacrol	56

Thymian CT Thymol	57
Thymian CT Thujanol	57
Thymian CT Linalool	58
Thymian CT Geraniol	59
Zeder, Atlas-	60
Zitrone	61
Tiefe Wunden der Seele heilen	63
Angelika / Engelwurz	64
Cistrose	65
Immortelle	66
Rosengeranie	67
Angst essen Seele auf	69
Bergamotte	70
Lavendel, Speik-	71
Lavendel, Berg-	72
Lavandin	73
Lavendel, Schopf-	74
Möhre, Wilde	75
Tonka	76
Zeder, Atlas-	77
Ylang Ylang	78
Beziehung, Bindung & Gemeinschaft	79
Benzoe siam	80
Jasmin	81
Magnolie, weiß	82
Magnolie, rot / Champaca	83
Mandarine	84
Melisse	85
Muskatellersalbei	86
Orange, süß	87
Salbei, Echter	88

Vanille	89
Veilchen	90
Zimt	91
Die eigene Bestimmung leben	93
Angelika / Engelwurz	94
Davana	95
Grapefruit	96
Myrte, grün	97
Osmanthus	98
Patchouli	99
Petitgrain	100
Thuja / Lebensbaum	101
Durchsetzungskraft & Führungskompetenz	103
Basilikum	104
Kampfer	105
Lorbeer	106
Minze, Pfeffer-	107
Minze, Bergamotte-	108
Minze, Nana- / Krause- / Spearmint	108
Pfeffer	109
Rosmarin CT Borneon	110
Rosmarin CT Cineol	111
Rosmarin CT Verbenon	111
Authentizität & Selbstakzeptanz	113
Cistrose	114
Kalmus	115
Mimose	116
Palo Santo	117
Rosengeranie	118
Vanille	119

Kontrolle vs. Vertrauen	121
Jasmin	122
Kamille, Römische	123
Muskatnuss	124
Rhododendron Himalaya	125
Teebaum	126
Zypresse	127
In der Ruhe liegt die Kraft	129
Alant	130
Baldrian	131
Melisse	132
Möhre, Wilde	133
Weihrauch	134
Zitronen-Verbene	135
Aus Dunkelheit wird Licht	137
Birke	138
Bergamotte	140
Eichenmoos	141
Kakao	142
Palmarosa	143
Tanne, Edel-	144
Ylang Ylang	145
Vergeben & Loslassen	147
Eichenmoos	148
Fenchel, süß	149
Iris	150
Muskatellersalbei	151
Myrrhe	152
Orange, süß	153
Rose	154
Rosengeranie	155

Salbei, Echter	156
Weihrauch	157
Im Überblick	159
Vom Aussterben bedroht	161
Kernfragen: Ätherische Öle von A-Z	165
Anhang	179
Alphabetisches Verzeichnis	180
Die Autorin	185
In Dank verbunden	187

# VORWORT

In allen ätherischen Ölen lässt sich eine individuelle thematische Triebhaftigkeit erkennen, eine Grundidee, ein Grundmuster, das in sich geschlossen perfekt und vollständig ist. Wir Menschen nun integrieren viele Aspekte, viele Themen, und wir können uns potentiell in allen Pflanzen erkennen. Solange der Mensch an einem Ort verweilt, erkannte er sich vorrangig in den Pflanzen vor Ort. Seit wir uns dem Fremden immer weiter öffnen und den ganzen Globus kennen wollen, konfrontieren wir uns auch mit den Themen entfernter Pflanzen. Oft wiederholen sich die Themen in Pflanzen einer Gegend mit ähnlichen pflanzlichen Vertretern anderenorts. Sie sind jedoch nie gleich, weder in Gestalt, noch thematischer Nuance. So entdecken wir mit der Welt auch immer mehr uns selbst. Wer dabei den Blick auf die Pflanzen übt, ihnen lauscht und ihren Duft in sich einlädt, erlebt diesen Prozess bewusster. Mit dem Blick auf ihre Themen und die feinen Unterschiede lässt sich auch erklären, warum ein ätherisches Öl, das für eine gewisse physische Thematik (sei es der Husten) indiziert ist, nicht immer wirkt. Es mag nun an zweierlei Gründen liegen: Wir mögen vielleicht gänzlich blockiert sein, weil unser Körper mit Umweltgiften überlastet und unsere Regulation stark beeinträchtigt ist. Aber es kann auch sein, dass der Duft nicht die passende Thematik ausdrückt, die zum jeweiligen Symptom führte. Die Suche nach dem passenden Öl rückt so immer weiter in den Fokus. Für mich wurde die Leitfrage, welcher Duft zu welcher Zeit für wen der richtige sei, zur Motivation, dieses Buch zu schreiben. Es soll als weiterer Baustein dem ganzheitlichen Verständnis von ätherischen Ölen dienen. Denn letztlich erklärt sich nur daraus, wie Ursache und Symptom zusammenhängen und was wir lernen können.

Dieses Buch soll Orientierungshilfe sein und zum weiteren Kennenlernen der ätherischen Öle beitragen. Es soll Antworten auf die Frage geben, was Düfte mit gleichen Indikationen unterscheidet. Es darf uns im Alltag begleiten, um unsere auftauchenden Themen bewusst werden und transformieren zu lassen und es darf ein Leitfaden für die Praxisbegleitung sein.

*Berlin, Oktober 2017*

*Sandra Ananda*



# WAS IST PSYCHO- AROMATHERAPIE?

Psycho-Aromatherapie beschäftigt sich mit den mentalen, emotionalen und geistigen Potentialen von ätherischen Ölen. Ganz im Sinne des Altgriechischen *θεραπεία* *therapeia* bedeutet Therapie Dienst, Pflege und Heilung. Im modernen Wortschatz dient Psychotherapie der Behandlung von psychischen Erkrankungen, die, als solche definiert, fast ausschließlich nur im Vorhandensein psychischen Leids diagnostiziert werden kann. Vom ursprünglichen Begriff ist nur der Heilungsversuch geblieben und die Zielgruppe auf Erkrankte beschränkt.

Psycho-Aromatherapie ist wie alle Formen der Aromatherapie stets nur ganzheitlich zu erfassen. Dazu zählt auch die Ganzheitlichkeit als Mensch. Denn Gesundheit ist die Fähigkeit mit unserer Vielfältigkeit und verschiedenen Ressourcen immer wieder zurück in die Balance und Harmonie zu kommen. Hier setzen ätherische Öle Impulse. Mit ihrer Kraft, die unsere Themen katalytisch bearbeiten lässt, befähigen sie uns, unseren Weg in die Balance immer wieder selbst zu finden.

Ätherische Öle stützen uns mit rein pharmakologisch relevanten Inhaltsstoffen auf körperlicher Ebene und bewirken auch die Ausschüttung von Neurotransmittern. Sie haben darüber hinaus aber noch eine ganz andere Dimension: die geistige. So trägt jede Pflanze ein archetypisches Bild in sich, ein Thema, das uns emotional und mental beeinflusst und anspricht.

Ätherische Öle dienen damit der Pflege und der (Selbst-)Heilung, egal wo sich unser Zustand auf der Skala von definiertem „gesund“ bis

„krank“ bewegt. Somit ist Psycho-Aromatherapie als therapeutisches Element ernst zu nehmen und gerade in einer psycho-therapeutischen Praxis sinnvoll als Begleitelement. Doch hilft sie uns auch im Alltag, in der Prävention von Erkrankungen, indem sie uns unsere eigenen Blockaden zeigt und wir lernen, sie eigenmächtig zu lösen.

# Teil 1

## GRUNDLAGEN ZU ÄTHERISCHEN ÖLEN

# PSYCHE VS. PHYSIS?

Ein sehr interessantes Erkennen während der Arbeit an diesem Buch war für mich, wie Pflanzen scheinbare Gegenteile stets integrieren. Das Kapitel „Kontrolle vs. Vertrauen“ steht symbolisch dafür, wie wir diese zwei eher gegensätzlich betrachteten Zustände in der Pflanzenkraft stets gleichzeitig angesprochen finden. So ist es auch mit der Psycho-Aromatherapie, die nicht *neben* der körperlich orientierten Aromatherapie stehen sollte, sondern *mit* ihr. Beide haben einen unterschiedlichen Blick, doch bedienen sich der gleichen Werkzeuge.

Besonders wertvoll wird die Zusammenarbeit, wenn auch mit körperlichen Symptomen verglichen wird. Dann ergeben sich Aha-Effekte und körperliche Symptome werden vermehrt als Ausdruck mentaler, emotionaler und geistiger Phänomene verstanden. Wir fangen an, Verbindungen zu entdecken und uns zu verstehen. Gleichzeitig erhöht sich unsere Aufmerksamkeit und Wertschätzung uns selbst gegenüber.

Dieses Buch mit einem Buch der körperlichen Aromatherapie beziehungsweise Aromapflege zu vergleichen, ist spätestens dann spannend, wenn auf der einen Seite Unterschiede gemacht werden, die es auf der anderen Seite kaum gibt. Wird klassisch die Anwendung von Zimtblättern und Zimtrinde unterschieden, gilt psychoaromatherapeutisch die Botschaft der Pflanze Zimt mit nachstehender Verstärkung von Details, je nachdem welcher Pflanzenteil genutzt wird. Der Unterschied wird in der klassischen Aromatherapie vielleicht größer wahrgenommen und erfährt in gemeinsamer Betrachtung neuen Sinn.

Andererseits kann der Geist der Pflanze detailliert in den Chemotypen\* erfahren werden, obwohl manche Chemotypen in der klassischen Sichtweise gemeinsam betrachtet werden, weil sie sich in der körperlichen Wirkung kaum unterscheiden.

Wiederum lässt sich das gesamte Bild durch das Studium beider Aromatherapie-Richtungen gemeinsam erkennen. Wir vereinen ebenso wie Pflanzen. Gegenteile sind nur zwei Seiten einer Medaille.

*\* Chemotypen: Die gleiche Pflanze kann je nach Umweltsituation, Bodenbeschaffenheit, Klimaeinfluss und Höhengrad unterschiedliche biochemische Profile ausbilden, die für den jeweiligen Standort wiederkehrend sind. Der Duft entscheidet sich durchaus deutlich und wird als Chemotyp der Pflanze bezeichnet. Im Buch wird die gängige Abkürzung CT wiederkehrend benutzt. Auch unterschiedliche Erntezeitpunkte und unterschiedliche Destillationschritte (1. Destillation oder Folgedestillationen) führen zu typischen biochemischen Ausprägungen, die aber anders benannt werden (Beispiel: Mandarine rot und Mandarine grün).*

# Teil 2

## ÄTHERISCHE ÖLE IM VERGLEICH

# ABGRENZUNG & SCHUTZBEDÜRFNIS

Ein häufiges Schlagwort in Beratungen und Therapien, ja selbst im Alltag, entpuppt sich im Erleben der ätherischen Öle als sehr vielschichtig. Im Fokus steht die Frage, wovon man sich abgrenzen möchte und damit auch die Situation, in welcher man die Differenzierung zwischen dem Ich und dem Du nicht mehr ausreichend leisten kann.



# Angelika / Engelwurz

*Angelica archangelica* L.

Es heißt, in der Angelika begegne man einem (Schutz-)Engel, weshalb der Begriff im botanischen Namen auch so oft auftauche. Wer vor einer lebendigen Angelika steht und sich in diese hineinspürt, wird diese Annahme vielleicht bestätigt finden. Es fühlt sich bedeutend an und wir werden mitunter einer lichten schützenden Instanz gewahr, die uns auch im Duft zur Seite steht und in bedingungsloser Liebe alles zur Zeit Unpassende abwehrt. Egal wie aggressiv wir uns nähern würden, Angelika würde immer mit gütiger Liebe abweisen. Diese Kraft können wir von ihr lernen.

Der Schutzkreis der Angelika entpuppt sich als sakraler Raum, in dem es um die eigenen hohen Ideale geht. In diesem Raum können wir unseren eigenen Überzeugungen und tiefsten Wünschen nachspüren, ohne uns „von der Welt“ hineinreden zu lassen. Hier erfahren wir deutlich das Wirken der eigenen Moralvorstellungen, ohne es durch äußere Einflüsse relativieren zu können. Sind sie uns wirklich so zuträglich wie wir meinen? Spüren wir anderenfalls die Kraft, wenn wir sie vollen Herzens annehmen können und bewusst formulieren?

Wir fokussieren und werden dadurch stark, dass wir uns selbst so nahe sind. Das System kann deutlich das Eigene vom Fremden trennen. So ist auch die immunstärkende Wirkung der Angelika zu erklären, die schon zu Pestzeiten wertvolle Dienste geleistet hat. Gleichzeitig erklärt sich auch die angstlösende Wirkung: Uns und unsere Ideale zu kennen und deutlich von den Vorstellungen anderer zu trennen, baut Ängste ab. Wir müssen nicht anderen gerecht werden, sondern nur uns; und wir haben höchste Ideale in uns.

*Hinweis: Angelika ist stark photosensibilisierend (das Licht tritt ins Innere, aber auch in die Haut). Damit in Berührung gekommene Hautstellen sollten mehrere Stunden vor Sonne geschützt werden.*



# AUTHENTIZITÄT & SELBSTAKZEPTANZ

Dieses Thema widmet sich dem großen Versteckspielen. Von Kleinigkeiten, über größere Geschichten bis hin zu ganzen inneren Anteilen verbergen wir vor anderen und uns selbst so manches Puzzleteil unserer Einheit. Sich unliebsamen Erinnerungen und Anteilen anzunehmen und Masken abzulegen, ist ein wichtiger Prozess, um entspannter, freier und glücklicher zu werden. Wir beschäftigen uns mit der Frage, warum wir eigentlich nicht wir selbst sein sollten und arbeiten unsere Biografie auf, um unser wahres Selbst zu entdecken.



# Cistrose

*Cistus ladanifer* STOKES

Das Leben hinterlässt Wunden und Narben, auf unserer Haut und emotional. Cistrose, als ausgezeichnetes Narbenheilmittel bekannt, nimmt sich jener nur an, wenn wir uns diese auch ansehen. Sich die Themen dahinter anzuschauen, nimmt ihnen die Kraft, uns unbewusst zu steuern. Die Erkenntnis als erster Schritt setzt oft die komplette Kaskade der Selbstheilung in Gang.

Doch Cistrose fordert uns auch auf, zu unseren Narben zu stehen und sie offen zu tragen. Man soll uns unsere Lebenserfahrung ansehen, zur Not in unseren Falten. Geistig ist sie die Ikone der Pro-Aging-Bewegung. Je mehr wir unsere Lebenserfahrung ausstrahlen, umso weniger muss sie sich in Falten zeigen – Cistrose glättet Fältchen und weicht Narbengewebe auf.

Die Weisheit des Alters liegt ihr ebenso nahe, wie die Authentizität im jüngeren Alter. Denn wem nutzt es, dass sich diese Weisheit vor der Gemeinschaft verstecken muss? Im Gegenteil: Die Authentizität der Cistrose gewinnt an Attraktivität durch ihren königlichen Charakter. Zu ihr wird aufgeschaut, um ihren Rat wird gebeten, sie wird verehrt. Sie zieht jene an, die ebenso lernen wollen, authentisch zu sein und sie prüft, ob die Absicht ehrlich ist. Cistrose blickt tief und sie erkennt Lügen unmittelbar. Sie straft Unehrlichkeit hart ab, weiß sie doch, dass diese uns selbst am stärksten verletzen. Unsere Narben zu verbergen heißt, ihren unbewussten emotionalen Schmerz zuzulassen und einem gesunden Lebensweg, gar einer Erleuchtung oder Erleichterung, entgegen zu wirken. Mit Cistrose lernen wir in die Dunkelheit zu blicken und das Licht in ihr zu entzünden.

# ANHANG

# ALPHABETISCHES VERZEICHNIS

<i>Abies alba</i>	144, 175
<i>Acacia decurrens</i> , <i>A. dealbata</i>	116, 171
<i>Achillea millefolium</i>	43, 175
<i>Acorus calamus</i>	115, 170
Alant	130, 166
<i>Aloysia citriodora</i> , <i>A. triphylla</i>	135, 178
<i>Angelica archangelica</i>	48, 64, 94, 166
<i>Anthemis nobilis</i>	42, 51, 123, 169
Angelika	48, 64, 94, 166
<i>Artemisia pallens</i>	95, 167
Baldrian	131, 162, 166
Basilikum	104, 166
Bergamotte	70, 140, 167
Bergamotteminze	108, 171
Berg-Lavendel	52, 72, 170
Benzoe Siam	80, 166
<i>Betula ssp.</i>	138f., 167
Birke	138f., 167
<i>Boswellia ssp.</i>	134, 157, 177
<i>Bursera graveolens</i>	117, 173
Cajeput	49, 167
<i>Cananga odorata</i>	78, 145, 177
<i>Chamaemelum nobile</i>	42, 51, 123, 169
<i>Cedrus atlantica</i>	60, 77, 177
<i>Chrysopogon zizanioides</i>	45, 177
<i>Cinnamomum camphora</i>	181, 169
<i>Cinnamomum verum</i>	91f., 179
<i>Cistus ladanifer</i>	65, 114, 167
Cistrose	65, 114, 167
<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i> flos	53, 173
<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i> fol.	100, 174
<i>Citrus bergamia</i>	70, 140, 167
<i>Citrus limon</i>	61, 179
<i>Citrus paradisi</i>	96, 168
<i>Citrus reticulata</i>	84, 171
<i>Citrus sinensis</i>	87, 153, 173

<i>Commiphora myrrha</i>	152, 173
<i>Cupressus sempervirens</i>	127, 178
<i>Cymbopogon martini</i>	143, 173
<i>Daucus carota</i>	75, 133, 172
Davana	95, 167
<i>Dipteryx odorata</i>	76, 176
Eichenmoos	141, 148, 167
Engelwurz	48, 64, 94, 166
<i>Evernia prunastri</i>	141, 148, 167
Fenchel	40, 149, 168
<i>Foeniculum vulgare var. dulce</i>	40, 149, 168
Gewürznelke	50, 168
Grapefruit	96, 168
<i>Helichrysum italicum</i>	66, 168
<i>Illicium verum</i>	44, 175
Immortelle	66, 168
<i>Inula helenium</i>	130, 166
Iris	150, 168
<i>Iris germanica</i>	150, 168
Jasmin	81, 122, 169
<i>Jasminum sambac</i>	81, 122, 169
Kakao	142, 169
Kalmus	115, 170
Kamille, Deutsche / Blaue	41, 169
Kamille, Römische	42, 51, 123, 169
Kampfer	181, 169
Krause-Minze	108, 172
<i>Laurus nobilis</i>	106, 170
Lavandin	73, 170
<i>Lavandula angustifolia</i>	52, 72, 170
<i>Lavandula x intermedia</i>	73, 170
<i>Lavandula latifolia</i>	71, 170
<i>Lavandula stoechas</i>	74, 170
Lebensbaum	101, 176
Lorbeer	106, 170
<i>Magnolia champaca</i>	83, 171
Magnolie, rot	83, 171
Magnolie, weiß	82, 170
Mandarine, rot, grün	84, 171
<i>Matricaria chamomilla, M. recutita</i>	41, 169
<i>Melaleuca alternifolia</i>	126, 176
<i>Melaleuca leucadendra</i>	49, 167
<i>Melissa officinalis</i>	85, 132, 171
Melisse	85, 132, 171
<i>Mentha x piperita</i>	107, 172
<i>Mentha x piperita var. citrata</i>	108, 171
<i>Mentha spicata</i>	108, 172
<i>Michelia alba</i>	82, 170

<i>Michelia champaca</i>	83, 171
Mimose	116, 171
Möhre, Wilde	75, 133, 172
Muskatellersalbei	86, 151, 172
Muskatnuss	124, 172
<i>Myristica fragrans</i>	124, 172
Myrte, grün	97, 172
<i>Myrtus communis</i>	97, 172
Myrrhe	152, 173
Nana-Minze	108, 172
Neroli	53, 173
<i>Ocimum basilicum</i>	104, 166
Orange, süß	87, 153, 173
Osmanthus	98, 173
<i>Osmanthus fragrans</i>	98, 173
Palmarosa	143, 173
Palo santo	117, 173
Patchouli	99, 174
<i>Pelargonium graveolens</i>	67, 118, 155, 174
Petitgrain	100, 174
Pfeffer	109, 174
Pfefferminze	107, 172
<i>Piper nigrum</i>	109, 174
<i>Pogostemon cablin</i>	99, 174
<i>Rhododendron anthopogon</i>	125, 174
Rhododendron Himalaya	125, 174
<i>Rosa ssp.</i>	54, 154, 174
Rose	54, 154, 174
Rosengeranie	67, 118, 155, 174
Rosmarin CT Borneon	110, 175
Rosmarin CT Cineol	111, 175
Rosmarin CT Verbenon	111, 175
<i>Rosmarinus officinalis</i>	110f., 175
Salbei, Echter	88, 156, 175
<i>Salvia officinalis</i>	88, 156, 175
<i>Salvia sclarea</i>	86, 151, 172
Schafgarbe	43, 175
Schopf-Lavendel	74, 170
Spearmint	108, 172
Speik-Lavendel	71, 170
Sternanis	44, 175
<i>Styrax tonkinensis</i>	80, 166
<i>Syzygium aromaticum</i>	50, 168
Tanne, -Edel / Weiß-	144, 175
Teebaum	126, 176
<i>Theobroma cacao</i>	142, 169
Thuja	101, 176
<i>Thuja occidentalis</i>	101, 176

Thymian CT Carvacrol	56, 176
Thymian CT Geraniol	59, 176
Thymian CT Linalool	58, 176
Thymian CT Thujanol	57, 176
Thymian CT Thymol	57, 176
<i>Thymus vulgaris</i>	56-59, 176
Tonka	76, 176
<i>Valeriana officinalis</i>	131, 162, 166
<i>Vanilla planifolia</i>	89, 119, 177
Vanille	89, 119, 177
Veilchen	90, 177
Vetiver	45, 177
<i>Vetiveria zizanioides</i>	45, 177
<i>Viola odorata</i>	90, 177
Weihrauch	134, 157, 177
Ylang Ylang	78, 145, 177
Zeder, Atlas-	60, 77, 177
Zimt, Ceylon	91f., 178
Zitrone	61, 178
Zitronen-Verbene	135, 178
Zypresse	127, 178