

Sandra Ananda

*Vom Geist in der Flasche*

Ätherische Öle im  
psycho-aromatherapeutischen Vergleich

Band 2

# INHALT

11 VORWORT

13 *Teil 1*

## WAS DUFTPFLANZEN BEWIRKEN

15 FÜNF WEISHEITEN, DIE MIR DUFTPFLANZEN OFFENBARTEN

19 IST DAS NOCH PSYCHO-AROMATHERAPIE? BEGLEITUNG ZU DEN  
SCHMALEREN PFADEN IN BERATUNG UND THERAPIE

21 *Teil 2*

## ÄTHERISCHE ÖLE IM VERGLEICH

### 23 ABGRENZUNG & SCHUTZBEDÜRFNIS

24 KURKUMA

25 LIMETTE, ECHTE

26 LINALOE

26 LINALOE-HOLZ

27 LINALOE-BEEREN

28 MAJORAN

29 MAMMUTBAUM

30 OPOPONAX

31 OREGANO

32 RAVINTSARA

### 33 TIEFE WUNDEN DER SEELE HEILEN

- 34 FRANGIPANI
- 35 HO-SCHO-BAUM
- 35 HO-SCHO-HOLZ
- 36 HO-SCHO-BLÄTTER
- 37 LÄRCHE
- 38 MEERFENCHEL
- 39 WEINRAUTE
- 40 ZITRONENMYRTE

### 41 ANGST ESSEN SEELE AUF

- 42 PETITGRAIN BERGAMOTIER
- 43 PETITGRAIN CITRONNIER
- 44 PETITGRAIN LIMONIER
- 45 PETITGRAIN MANDARINIER
- 46 YUZU
- 47 ZEDER, HIMALAYA-
- 48 ZEDER, VIRGINIA-

### 49 BEZIEHUNG, BINDUNG & GEMEINSCHAFT

- 50 ABELMOSCHUS
- 51 ELEMI
- 52 EUKALYPTUS, BLAUER
- 53 EUKALYPTUS, PFEFFERMINZ-
- 54 JOHANNISBEERE, SCHWARZE
- 55 KORIANDER
- 56 KORIANDERSAMEN
- 56 KORIANDERKRAUT
- 57 STEINPILZ
- 58 ZEDRATZITRONE

## 59 DIE EIGENE BESTIMMUNG LEBEN

60 DILL

61 DILLKRAUT

61 DILLSAMEN

62 HANF

63 ENZIAN, GELBER

64 KURKUMA

65 LAVENDELSALBEI

66 LOTUS

68 KULTURMÖHRE

69 RIESENMÖHRE

70 TRAPANISCHE WILDE MÖHRE

71 WILDE MÖHRE

72 PERUBALSAM

73 TEE, SCHWARZER

## 75 DURCHSETZUNGS-KRAFT & FÜHRUNGS-KOMPETENZ

76 KATZENMINZE, ECHE

77 EUKALYPTUS SMITHII

79      **AUTHENTIZITÄT &  
SELBSTAKZEPTANZ**

- 80 EUKALYPTUS, ZITRONEN-
- 81 GALGANT
- 82 MANUKA
- 83 PESTWURZ
- 84 STRAUCHBEIFUSS

85      **KONTROLLE &  
VERTRAUEN**

- 86 BRAHMI
- 87 CARDAMOM
- 88 DOUGLASIE
- 89 KAFFEE
- 90      KAFFEE, GERÖSTET
- 90      KAFFEE, GRÜN
- 91 LITSEA
- 92 MÖNCHSPFEFFER
- 93 TUBEROSE

95      **IN DER RUHE LIEGT  
DIE KRAFT**

- 97 COPAIBA LANGSDORFFII
- 98 COPAIBA MULTIJUGA
- 99 COPAIBA OFFICINALIS
- 100 COPAIBA RETICULATA
- 101 INGWER
- 102 MASTIX
- 103 WACHOLDER, GEMEINER
- 104      WACHOLDERHOLZ
- 104      WACHOLDERNADELN
- 104      WACHOLDERBEEREN
- 106 WINTERGRÜN (AMERIKA)
- 107 WINTERGRÜN (HIMALAYA)
- 108 ZITRONENGRAS, OSTINDISCHES

109 **AUS DUNKELHEIT  
WIRD LICHT**

- 110 ANNAKRAUT
- 111 BEIFUSS, GEWÖHNLICHER
- 112 JOHANNISKRAUT, ECHTES
- 113 FICHTE
- 115 ALEPPOKIEFER
- 116 LATSCHENKIEFER
- 117 SCHWARZKIEFER, KORSISCHE
- 118 WALDKIEFER
- 119 ZIRBELKIEFER

121 *Teil 3*  
**IM ÜBERBLICK**

- 123 KERNFRAGEN: ÄTHERISCHE ÖLE  
VON A-Z INKL. GEGENANZEIGEN ZU DEN  
DÜFTEN

141 **ANHANG**

- 142 ALPHABETISCHES VERZEICHNIS
- 149 DIE AUTORIN
- 150 AROMA ANANDA
- 151 IN DANK VERBUNDEN

# VORWORT

Fünfeinhalb Jahre sind seit der Erstveröffentlichung des ersten Bandes der Serie vergangen. Es hat die Arbeit vieler inspiriert, wie zahlreiche Rückmeldungen bestätigen. Die Themen der Pflanzen sind ihre Botschaften an uns, in den ewigen Tanz der Harmonie einzusteigen, uns weiter zu entwickeln und vor allem unsere tiefen Verflechtungen mit der Natur zu erfahren und anzuerkennen. Auch dieser zweite Band ist mit der Intention verfasst, eine größere Hingabe und Verbindung zu unserer Heimat Erde zu entwickeln und sich nicht getrennt von ihr zu sehen..

Das Herzstück dieses Buches erweitert den Reiseführer aus dem ersten Band um weitere 79 Düfte. Ich habe sie größtenteils in geistiger Kommunikation erfahren und danach in möglichst alltagstaugliche Worte übersetzt. Darin schwingt wohl auch meine eigene Entwicklung und meine eigene Wahrnehmung der letzten Jahre mit. Es ist schwer, Neutralität zu wahren, wenn die intensive Beschäftigung und das Schreiben über einen Duft zu genau dem Moment kein Zufall zu sein scheint. Wie oft habe ich geschmunzelt, mich erkannt und unterstützt gefühlt. Manch andere Mal waren die Themen sehr fern. Und trotzdem versuchte ich immer wieder den kritischen Blick auf die Allgemeingültigkeit.

Mit den tiefen Impulsen der Düfte kommen auch Inspirationen, die mich Techniken entwickeln, finden und vermitteln lassen, welche die Arbeit mit ätherischen Ölen hinsichtlich der energetischen und psychischen besonders unterstützen. Während sich die Botschaften der Düfte am besten mit Büchern transportieren lassen, vermittele ich Techniken und Selbsterfahrungen bei gemeinsamen Veranstaltungen. Vielleicht sehen wir uns ja mal (wieder). Gerne lese und höre ich von Deinen eigenen

Erkenntnissen, Inspirationen und Aha-Momenten. Meine Kontaktdaten finden sich im Anhang des Buches. Nun aber lade ich mit dem zweiten Band ein, mit mir weiter dem Kaninchen hinterher zu jagen und uns in einer Umgebung wiederzufinden, welche uns den Spiegel vorhält und ungeahnte Potenziale weckt.

Berlin, März 2023

Sandra Ananda



Teil 2  
ÄTHERISCHE ÖLE IM  
VERGLEICH

## HINWEISE FÜR DIE ARBEIT MIT DIESEM KAPITEL

Im zweiten Band, bin ich etwas anders an die psycho-aromatherapeutische Differenzierung herangegangen: Während ich im ersten Band spezifische Adressierungen zu dem Kapitelthema erfragte, ließ ich die Pflanzen für diesen Band einfach frei sprechen. Meine Intention war, dass ich so ein saubereres und allgemeingültigeres Bild bekomme. Dafür habe ich an Differenziertheit verloren. Die Zuordnung zu den fast gleichen Themen aus dem ersten Band ist also fast immer nachträglich geschehen.

Nicht immer fiel mir die Einordnung leicht. Welcher Duft erlaubt es uns nicht, unsere eigene Bestimmung zu leben und mehr Licht und Kraft zu erfahren? Trotzdem gibt es diese Kategorien. Auch Ängste werden eigentlich immer aus dem Weg geräumt, um die jeweiligen Themen zu lösen. So wählte ich die Zuordnungen aufgrund von Schwerpunkten, lade Dich aber ein, auch in andere Themenfelder zu schauen, wenn Du Lösungen für aktuelle Probleme oder Inspirationen suchst.

Bitte beachte unbedingt die in Teil 3 genannten Gegenanzeigen zu den Düften und wende sie nur äußerlich an oder rieche an ihnen.



# 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.

# KURKUMA

*Curcuma longa* L.

Kurkuma hat aufgrund seiner färbenden Eigenschaft eine besondere Bedeutung bei Ritualen und zur Symbolisierung von Grenzen. Mit der Wurzel wurden und werden Gewänder gefärbt, die zur Signalisierung eines bewussten spirituellen Weges fernab der sonstigen weltlichen Anforderungen dienen. Der Kurkuma-Duft spricht dagegen eine reaktive Isolation an, welche aufgrund eines erschütternden Ereignisses als einzig noch verbliebende Sicherheit bietende Möglichkeit bestand. Das Versprechen dieser trügte, denn trotz Abgeschiedenheit fühlen wir uns verunsichert, zuweilen auch völlig aufgelöst und verzweifelt. In diesen Momenten nutzen wir Rituale, die unsere Abgrenzung erhöhen und die uns beruhigen, solange sie anhalten. Die Zeit zwischen ihnen wird durch aufkommende Gedanken über die schmerzende Eintönigkeit des Lebens und starke Einsamkeitsgefühle bestimmt. Es kommt ein Punkt, da werden wir wütend und ungehalten. Wir wollen nur noch vergessen was war und nichts mehr damit zu tun haben. Wenn wir vor der Erinnerung weglaufen könnten, hätten wir es längst getan, denn an Willenskraft und Energie mangelt es uns nicht.

Kurkuma schenkt uns Wärme und Geborgenheit, die eine ungeahnt große Sehnsucht in uns zu stillen vermag. Der Duft scheint wie eine Sonne in uns und löst tiefe Verspannungen. So kommen wir zur Ruhe und können vergangene Ereignisse endlich verarbeiten. Es können wieder Tränen fließen, doch dieses Mal sind sie Ausdruck einer wirklich heilsamen Trauer. Je präsenter wir in unserem Körper werden, umso stärker nehmen wir diesen als schützenden Hain wahr. Dies gibt uns die Möglichkeit, unseren bisherigen Rückzugsort zur Basis neuer Entdeckungen werden zu lassen. Ihn in der Nähe wissend geben wir zunehmend unserer Neugierde und Kontaktwünschen nach, entwickeln neue Ideen und Ziele in unserem Leben. Wir können uns endlich wieder an der Schönheit der Welt erfreuen und das Gefühl der Freiheit kultivieren.

# ANHANG

# ALPHABETISCHES VERZEICHNIS

Abelmoschus	50, 124
<i>Abelmoschus moschatus</i>	50, 124
Aleppokiefer	115, 130
<i>Alpinia officinarum</i>	81, 128
<i>Anethum graveolens</i>	60 f., 126
Annakraut	110, 124
<i>Artemisia annua</i>	110, 124
<i>Artemisia arborescens</i>	84, 138
<i>Artemisia vulgaris</i>	111, 124
Beifuß, Gewöhnlicher	111, 124
<i>Boletus edulis</i>	57, 137
Brahmi	86, 124
<i>Bursera delpechiana</i>	26 f., 133
<i>Camellia sinensis</i>	73, 138
<i>Canarium luzonicum</i>	51, 126
<i>Cannabis sativa</i>	62, 128
Cardamom	87, 124
<i>Cedrus deodara</i>	47, 139
<i>Centella asiatica</i>	86, 124
<i>Cinnamomum camphora</i> CT Linalool	35 f., 129
<i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8-Cineol	32, 137
<i>Citrus aurantiifolia</i>	25, 44, 132, 137
<i>Citrus bergamia</i>	42, 137
<i>Citrus junos</i>	46, 139
<i>Citrus limon</i>	43, 136
<i>Citrus medica</i>	58, 139
<i>Citrus reticulata</i>	45, 137
<i>Coffea arabica</i>	89 f., 130
<i>Commiphora guidottii</i>	30, 136
Copaiba langsdorffii	97, 125
Copaiba multijuga	98, 125
Copaiba officinalis	99, 125
Copaiba reticulata	100, 125
<i>Copaifera langsdorffii</i>	97, 125

<i>Copaifera multijuga</i>	98, 125
<i>Copaifera officinalis</i>	99, 125
<i>Copaifera reticulata</i>	100, 125
<i>Coriandrum sativum</i>	55 f., 131
<i>Corymbia citriodora</i>	80, 127
<i>Crithmum maritimum</i>	38, 134
<i>Curcuma longa</i>	24, 64, 132
<i>Cymbopogon flexuosus</i>	108, 139
<i>Daucus carota subsp. carota</i>	71, 135
<i>Daucus carota subsp. drepanensis</i>	70, 135
<i>Daucus carota subsp. maximus</i>	69, 135
<i>Daucus carota subsp. sativus</i>	68, 134
Dill	60 f., 126
Dillkraut	61, 126
Dillsamen	61, 126
Douglasie	88, 126
Elemi	51, 126
<i>Elettaria cardamomum</i>	87, 124
Enzian, Gelber	63, 126
<i>Eucalyptus globulus</i>	52, 127
<i>Eucalyptus radiata</i>	53, 127
<i>Eucalyptus smithii</i>	77, 127
Eukalyptus, Blauer	52, 127
Eukalyptus, Pfefferminz	53, 127
Eukalyptus smithii	77, 127
Eukalyptus, Zitronen-	80, 127
Fichte	113, 128
Frangipani	34, 128
Galgant	81, 128
<i>Gaultheria fragrantissima</i>	107, 139
<i>Gaultheria procumbens</i>	106, 139
<i>Gentiana lutea</i>	63, 126
Hanf	62, 128
<i>Hypericum perforatum</i>	112, 129
Ho-Scho-Baum	35 f., 129
Ho-Scho-Blätter	36, 129
Ho-Scho-Holz	35, 129
Ingwer	101, 129
Johannisbeere, Schwarze	54, 129
Johanniskraut, Echtes	112, 129

<i>Juniperus communis</i>	103 f., 138
<i>Juniperus virginiana</i>	48, 140
Kaffee	89, 130
Kaffee, geröstet	90, 130
Kaffee grün	90, 130
Kardamom, siehe Cardamom	87, 124
Katzenminze, Echte	76, 130
Koriander	55 f., 131
Korianderkraut	56, 131
Koriandersamen	56, 131
Kulturmöhre	68, 134
Kurkuma	24, 64, 132
Lärche	37, 132
<i>Larix decidua</i>	37, 132
Latschenkiefer	116, 130
Lavendelsalbei	65, 132
<i>Leptospermum petersonii</i>	40, 140
<i>Leptospermum scoparium</i>	82, 134
Limette, Echte	25, 132
Linaloe	26, 133
Linaloe-Beeren	27, 133
Linaloe-Holz	26, 133
Litsea	91, 133
<i>Litsea cubeba</i>	91, 133
Lotus	66, 133
Majoran	28, 133
Mammutbaum	29, 134
Manuka	82, 134
Mastix	102, 134
Meerfenchel	38, 134
Moschuskörner, siehe Abelmoschus	50, 124
Mönchspfeffer	92, 135
<i>Myroxylon balsamum var. pereirae</i>	72, 137
<i>Nelumbo nucifera</i>	66, 133
<i>Nepeta cataria</i>	76, 130
Opoponax	30, 136
Oregano	31, 136
<i>Origanum majorana</i>	28, 133
<i>Origanum vulgare</i>	31, 136
Perubalsam	72, 137



Pestwurz	83, 135
Petitgrain bergamotier	42, 136
Petitgrain citronnier	43, 136
Petitgrain limonier	44, 137
Petitgrain mandarinier	45, 137
<i>Picea abies</i>	113, 128
<i>Pinus cembra</i>	119, 131
<i>Pinus halepensis</i>	115, 130
<i>Pinus mugo</i>	116, 130
<i>Pinus nigra subsp. laricio</i>	117, 131
<i>Pinus sylvestris</i>	118, 131
<i>Pistacia lentiscus</i>	102, 134
<i>Plumeria alba</i>	34, 128
<i>Polianthes tuberosa</i>	93, 138
<i>Pseudotsuga menziesii</i>	88, 126
Ravintsara	32, 137
<i>Ribes nigrum</i>	54, 129
Riesenmöhre	69, 135
<i>Ruta graveolens</i>	39, 139
<i>Salvia officinalis subsp. lavandulifolia</i>	65, 132
Schwarzkiefer, Korsische	117, 131
<i>Sequoiadendron giganteum</i>	29, 134
Silberwermut, siehe Strauchbeifuß	84, 138
Steinpilz	57, 137
Strauchbeifuß	84, 138
Tee, Schwarzer	73, 138
Trapanische Wilde Möhre	70, 135
Tuberose	93, 138
<i>Vitex agnus-castus</i>	92, 135
Wacholder, Gemeiner	103, 138
Wacholderbeeren	104, 138
Wacholderholz	104, 138
Wacholdernadeln	104, 138
Waldkiefer	118, 131
Wassernabel, Indischer, siehe	86, 124
Brahmi	39, 139
Weinraute	71, 135
Wilde Möhre	106, 139
Wintergrün (Amerika)	107, 139
Wintergrün (Himalaya)	46, 139

Yuzu	46, 139
Zeder, Himalaya-	47, 139
Zeder, Virginia-	48, 140
Zedratzitron	58, 140
<i>Zingiber officinale</i>	101, 129
Zirbelkiefer	119, 131
Zitronengras, Ostindisches	108, 140
Zitronenmyrte	40, 140