

# Osmologie und die Osmopraktik

Geruchssinn und Gefühle als Analyse-Methode | *Hanna Christiane Günther*

**Die Osmopraktik beschäftigt sich mit dem Geruchssinn und wie dieser im menschlichen Organismus „verknüpft“ ist. Der folgende Artikel dient einem Einstieg in das Thema des Riechens – und auch Schmeckens und zeigt, wie sich die Osmologie praktisch als Osmopraktik umsetzen lassen kann.**

„Immer der Nase nach...“, so lautet ein geflügeltes Wort. Der Gedanke dahinter ist vermutlich, dass unsere Nase als „Gesichtserker“ hervorsticht und sich damit „vor“ dem Rest unseres Körpers befindet. Also folgen wir ihr, wohin wir auch gehen. Tatsächlich liegt in dieser humoristischen Weisheit aber auch eine Wahrheit verborgen, die den meisten Menschen nicht bekannt ist. Denn unser Geruchssinn hat auf unser Handeln einen wesentlich größeren Einfluss, als die meisten ahnen: In unzähligen mehr oder weniger alltäglichen Situationen unseres Alltags folgen wir unbewusst dem, was unsere Nase für uns „erschnüffelt“ und was unser Gehirn daraus geschlossen hat.

## Wohlbefinden durch Osmopraktik

Die Osmologie, die Lehre von den Riechstoffen und dem Geruchssinn, steht heute noch immer am Anfang. Erst seit vergleichsweise kurzer Zeit haben die Naturwissenschaften den menschlichen Geruchssinn als interessanten Forschungsgegenstand entdeckt. Obwohl in den letzten 20 Jahren bereits ein enormer Fortschritt im Verständnis des Riechens als physischem Vorgang und seiner Bedeutung für den Menschen erzielt wurde, bleiben viele Fragen noch ungeklärt. Es ist jedoch deutlich, dass es sich lohnt, sich intensiv diesem Themenkomplex zu widmen. Nicht zuletzt, da der Geruchssinn als Medium zur Kommunikation mit dem Unbewussten des Menschen und damit als Analysefaktor genutzt werden kann, um die Ursachen für Störungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens aufzufindig zu machen. Wobei über den Geruchssinn dann auch das physische und psychische Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann. Das ist – sehr verkürzt gesagt – die Anwendungsweise der Osmopraktik, einer der Aromatherapie verwandten Methode zur Unterstützung der natürlichen Selbstregulationsfähigkeit des menschlichen Organismus.

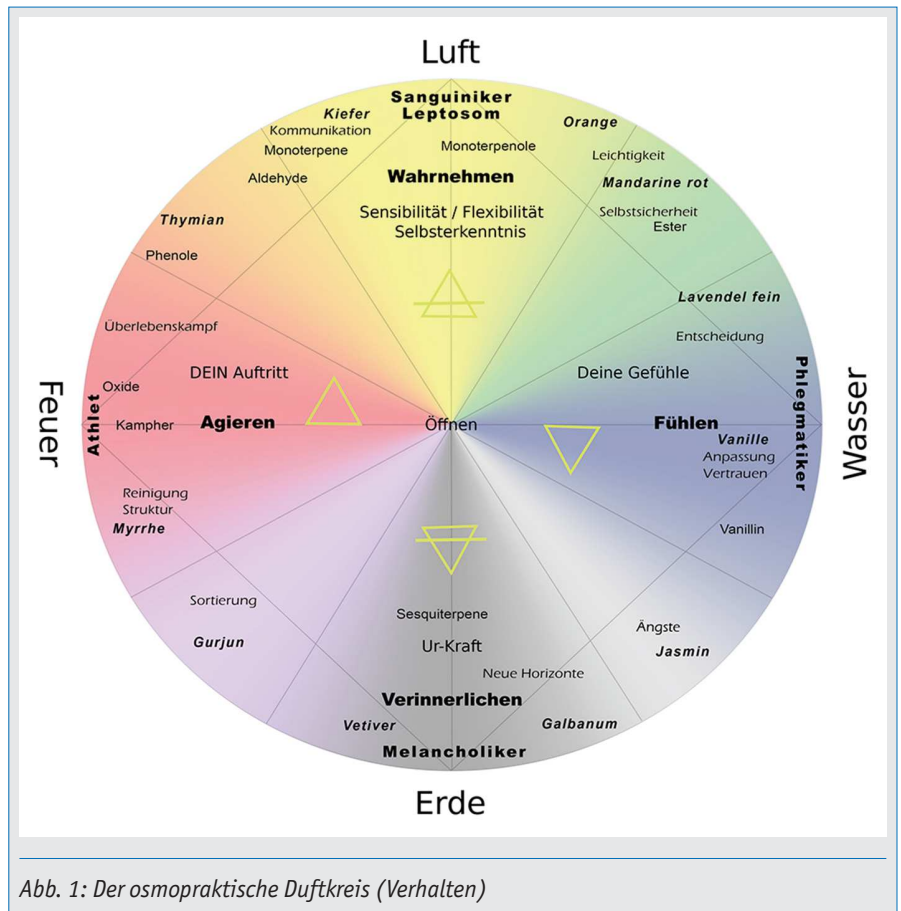


Abb. 1: Der osmopraktische Duftkreis (Verhalten)

Seit beinahe 30 Jahren arbeite ich erfolgreich mit dieser von mir entwickelten praktischen Anwendung der Osmologie, deren Prinzipien und Wirkungsweisen auf individuellen Geruchswahrnehmungen beruhen. Um zu beschreiben, worum es konkret geht, ist es zunächst nötig, den Vorgang des Riechens etwas genauer zu betrachten.

## Wie das Riechen funktioniert

Reden wir von Geruchswahrnehmungen, so meinen wir logischerweise etwas, das wir riechen, also einen Duft. Was aber ist nun eigentlich ein Duft?

Es mag unromantisch klingen, aber die korrekte Antwort auf diese Frage ist: Ein Duft ist ein chemischer Reiz. Er wird ausgelöst von Molekülen, die sich frei in der Luft bewegen und beim Atmen in die Nase gelangen. Dabei besteht jede Duftvariante (also z. B. ein Pflan-

zendent) aus einer Mehrzahl von unterschiedlichen Stoffen, von denen aber oft einer als dominant wahrgenommen und von uns als typisch für den jeweiligen Duft in unserem olfaktorischen Gedächtnis abgespeichert wird. Diese Tatsache ist ausgesprochen bedeutend für das Verständnis der Osmopraktik. Das olfaktorische Gedächtnis ist, wie bereits der Name verrät, den olfaktorischen Sinnen zugeordnet, also dem Riechen und Schmecken. Das sind zwei Formen unserer Wahrnehmung, die auf chemischen Reizen beruhen und in diesem Zusammenhang auch die wichtigsten. Wenn wir hier von Wahrnehmung sprechen, dann heißt das: Die bereits zitierten Moleküle werden von darauf spezialisierten Sinneszellen, den Chemorezeptoren, erkannt. Sie reizen diese Zellen und dieser Reiz löst eine Reaktion aus: die Geruchsempfindung. Sie entsteht im Gehirn, in das der Reiz geleitet wird. Um die Bedeutung des Geruchssinns für den Menschen zu verstehen, muss man wissen,

dass die Region des Gehirns, die für die olfaktorischen Sinne zuständig ist, dicht am sogenannten limbischen System liegt, das wiederum an den Hirnstamm anschließt. Dieser ist – entwicklungsgeschichtlich gesehen – der älteste Teil unseres Gehirns und wird daher auch im Hinblick auf unsere frühe Verwandtschaft mit den Dinosauriern „Reptilienhirn“ genannt. In diesem Bereich liegt die „Schaltzentrale“ für alle vegetativen, also lebenswichtigen und nur bedingt bewusst beeinflussbaren Körperfunktionen. Dazu gehören etwa das Atmen und die Verdauungsfunktionen des Darms.

Auch die Funktionen des limbischen Systems haben viel mit unbewussten Handlungen zu tun. Hier entsteht neben unseren Emotionen der Antrieb zu allem, was wir tun. Doch auch für das Lernen ist diese Region unseres Gehirns wichtig, gemeinsam mit dem sogenannten „Hippocampus“, der unsere Gedächtnisleistung steuert.

## Zusammenhang von Duft, Emotionen und Erinnerungen

Die enge Vernetzung der chemischen Sinne mit diesen Teilen des Gehirns offenbart „das Geheimnis“ der Osmopraktik: Unsere Reaktionen auf Duftreize sind eng verbunden mit Emotionen und Erinnerungen sowie mit dem Unbewussten, das nicht nur, wie die Psychoanalyse erwiesen hat, großen Einfluss nimmt auf unsere Persönlichkeit und unser Handeln, sondern auch ständig unser körperliches und seelisches Befinden beobachtet.

Wenn nun das körperliche und seelische Gleichgewicht gestört ist, versucht der Körper unbewusst, es wiederherzustellen, um sich funktionsfähig zu erhalten. Im Prinzip „verlangt“ unser Unbewusstes dann nach jenen Stoffen, die diesen Prozess fördern und es wehrt sich gegen alles, was die Balance noch

mehr gefährden würde. Es sei denn (doch das sind Ausnahmen), es sind Schuldgefühle im Spiel, die zum Wunsch nach „(Selbst-)Bestrafung“ führen. In jedem Fall jedoch verändert sich die Wahrnehmung von Düften, denn es sind die chemischen Sinne, die dem Organismus dabei helfen, sich in der jeweiligen Situation die richtigen Stoffe zuzuführen.

## Wie unsere Intuition funktioniert

Wie geht das? Das ist eine gute Frage, an deren Beantwortung derzeit eifrig geforscht wird. So wie der Geruchssinn und seine Funktionen bis vor relativ kurzer Zeit von der Wissenschaft eher vernachlässigt worden sind, befasst sie sich auch erst jetzt intensiv mit der Erforschung dessen, was inzwischen gern mit dem Begriff „Bauchhirn“ belegt wird. Es handelt sich um das „enterische Nervensystem“, ein hochkomplexes Geflecht von Nervenzellen im Magen-Darm-Trakt, das eine direkte Verbindung zum Gehirn – wie bereits beschrieben: dem Hirnstamm – besitzt und intensiv mit ihm kommuniziert.

Dieser uns in Inhalt und Umfang völlig unbewusste Dialog ist eine wesentliche Informationsquelle dessen, was wir als „Intuition“ bezeichnen. Sie bildet die Summe aller unbewusst in unserem Gehirn verarbeiteten Informationen, die um ein Vielfaches größer ist, als die Anzahl der uns bewusst werdenden. Dieser enorme „Datenschatz“ in Verbindung mit den von uns erworbenen und in unseren Erinnerungen gespeicherten Erfahrungen stellt eine Informationsquelle dar, zu der uns kein direkter Zugang möglich ist. Wobei die intuitiven Reaktionen von Kindern sehr viel konkreter und schneller auftreten, als die von Erwachsenen, da sie weder von so vielen unterschiedlichen Erfahrungen behindert werden, noch von Erwartungen, die mit der sozialen Rolle in der jeweiligen Situation verbunden sind.

Trotzdem können auch wir Erwachsene uns einen solchen Zugang zum Unbewussten erschließen – und ein Schlüssel, um die Tür zum Verborgenen des Unbewussten zu öffnen, ist unsere Reaktion auf Duftwahrnehmungen. Das ist das Prinzip der Osmopraktik.

## Düfte als Wegweiser der persönlichen Balance

Aufgrund der jahrzehntelangen Forschungsarbeit, die eine Vielzahl empirischer Daten über die Einschätzung von Düften in unterschiedlicher körperlicher und seelischer Verfassung hervorgebracht hat, ist es möglich, aus der Reaktion auf einen bestimmten Duft zu schließen, welche Störung des physischen oder psychischen Gleichgewichts bei einem Menschen vorliegt. Das geschieht in der Osmopraktik durch die Erstellung eines Osmogramms.

Es werden dabei einer ratsuchenden Person unterschiedliche ätherische Öle angeboten, mit der Bitte, jeweils möglichst spontan die Wahrnehmung zu beschreiben, die dieser jeweilige Duft auslöst. Die Aussagen werden in einem vorbereiteten Blatt notiert – das Ergebnis ist das Osmogramm, eine persönliche und situative „Duftbeurteilung“, die dann interpretiert werden kann, um den Ursachen eines empfundenen Ungleichgewichts auf die Spur zu kommen.

Was sich zunächst leicht anhört, ist in der Tat der schwierigste Teil der Osmopraktik, denn es geht darum, Dinge zu beschreiben, für die unsere Sprache uns kaum geeignete Ausdrücke zur Verfügung stellt.

Gemessen an der bereits beschriebenen Bedeutung von Düften für unser tägliches Leben, deren wahres Ausmaß sich in der Osmopraktik entfaltet, verfügen wir über recht wenige Ausdrucksmittel. Da sind die Worte wie „Geruch“, „Gestank“, „Duft“ und „Aroma“. „Geruch“ ist prinzipiell der neutralste Aus-

**naturheilkunde-kompakt.de**

Das Info-Portal von CO.med und Naturheilkunde Journal

## Jetzt Newsletter abonnieren!

Bleiben Sie immer up-to-date!  
Branchennews · Fachartikel · Veranstaltungen · Lesetipps

Direkt anmelden unter [www.naturheilkunde-kompakt.de](http://www.naturheilkunde-kompakt.de)



druck; allerdings ist in ihm vom Wortursprung her bereits die Assoziation an die sinnliche Wahrnehmung angelegt, sodass er zum Beispiel nicht geeignet ist, wirklich deren Auslöser zu benennen. Daher ist in diesem Artikel von „Duft“ und „Düften“ die Rede.

„Gestank“ ist eindeutig negativ belegt; es ist eine Interpretation, somit subjektiv und überhaupt auch nur für eine kleine Auswahl an Düften zutreffend.

„Duft“ ist zwar eher positiv assoziiert, beschreibt aber als einziger dieser Begriffe das, was unabhängig von unserer Wahrnehmung existiert und diese Wahrnehmung ermöglicht. „Aroma“ ist ein Wort, in dem sich zum einen die Nähe von „Geruch“ und „Geschmack“ widerspiegelt, da es im Sinne des einen wie des anderen benutzt wird. Zum anderen ist es daher ein juristischer Begriff, der speziell im Zusammenhang mit Lebensmitteln, Kosmetika und pharmazeutischen Produkten eine Rolle spielt.

Warum unsere Sprache so arm an Begriffen für die sinnliche Erfahrung selbst und völlig frei jeder spezifischen Bezeichnung für Geruchserlebnisse ist, darüber kann nur spekuliert wer-

den. Vielleicht liegt es schlicht daran, dass wir es hier mit einer überwiegend unbewusst stattfindenden Wahrnehmung zu tun haben, der eben deshalb die bewussten und damit konkreten Begrifflichkeiten fehlen.

Wie auch immer: Dieser Mangel ist ganz offensichtlich einfach (sprach)historisch bedingt und reflektiert sowohl ein Stück menschlicher Entwicklungs- wie menschlicher Geistesgeschichte.

### Wie man mit dem Unbewussten kommunizieren kann

Um trotzdem zu relevanten Aussagen zu gelangen, muss deshalb auf Hilfsmittel zurückgegriffen werden. In diesem Fall sind das Vergleiche und sehr oft Erinnerungen.

Als Vergleichssystem für die Düfte werden zum Beispiel Farben herangezogen. Es gibt das Phänomen der sogenannten „Synästhesie“, das eine Vernetzung von sinnlichen Wahrnehmungen beschreibt. Es gibt Menschen, in denen Töne oder Düfte visuelle Erlebnisse auslösen. Doch selbst wer diese seltene Fähigkeit nicht besitzt, hat meist eine individuelle Idee davon, wie Düfte durch Farben charakterisiert werden können oder es stellen sich spontan beim Riechen der Düfte physische Reaktionen oder (Erinnerungs-)Bilder ein.

Diese persönliche Zuordnung wird durch Beschreibungen von Emotionen ergänzt, die die Düfte auslösen, sodass sich für den Osmoprak-

tiker ein der jeweiligen Person eigenes Interpretationsmuster ergibt. Ist dieses Muster verstanden worden, kann es als aussagekräftiges Mittel zur Beschreibung von Duftwahrnehmungen eingesetzt werden.

Die Muster, die sich für den Osmopraktiker auf dem Osmogramm zeigen, offenbaren die Verbindung zu bestimmten Themenkomplexen, die als Ursachen hinter dem Verlust der persönlichen Balance stehen. Hinter jedem ätherischen Öl gibt es durch die entwicklungsbedingt angesammelte Biochemie ein klares Bild und Fragestellung, die mit dem Riechen unbewusst gestellt wird. Die Antworten zu Farben, Gefühlen und anderen Wahrnehmungsmöglichkeiten werden auf dem Osmogramm wie in dem System der Mengenlehre gesammelt.

### Wie Osmopraktik helfen kann

Wem das seltsam vorkommt, der möge sich erinnern, dass es um eine Beschreibung des Unbewussten geht und daran, was bereits über den Zusammenhang von Duftwahrnehmung, Emotion und Erinnerungen gesagt wurde.

Ein solches auf Symbolen beruhendes System zu benutzen, um das Unbewusste eines Menschen zu erschließen, ist zum Beispiel auch die Grundlage des aus der Psychiatrie bekannten Rorschach-Tests, nur dass dieser auf der Interpretation von Tintenklecksen beruht.

Wer generelle Zweifel am hier beschriebenen Funktionsprinzip der Osmopraktik hat, der sei



#### Hanna Christiane Günther

Hanna Christiane Günther hat die Fachschule für Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Heilpädagogik und Verhaltensauffälligkeiten besucht. Nach einem mehrjährigen Aufenthalt im Irak und Studienreisen, hat sie 1995 die Prüfung zur Aromatologin abgelegt und ein Jahr später die zur Integralen Osmologin. 2000 gründete sie die ASOMI (Aromatologie Schule für Osmopraktiker International) sowie drei Jahre später den Verein aroma-netz e. V.. Sie war darüber hinaus Dozentin an der Internationalen Schule ISAO für praktische Integrale Osmologie und bietet (beinahe weltweit) Ausbildungen der ASOMI an. Hanna Christiane Günther ist freie Mitarbeiterin, Buchautorin („Osmopraktisches Fragenhandbuch“) und Schulungsleiterin an der ASOMI.

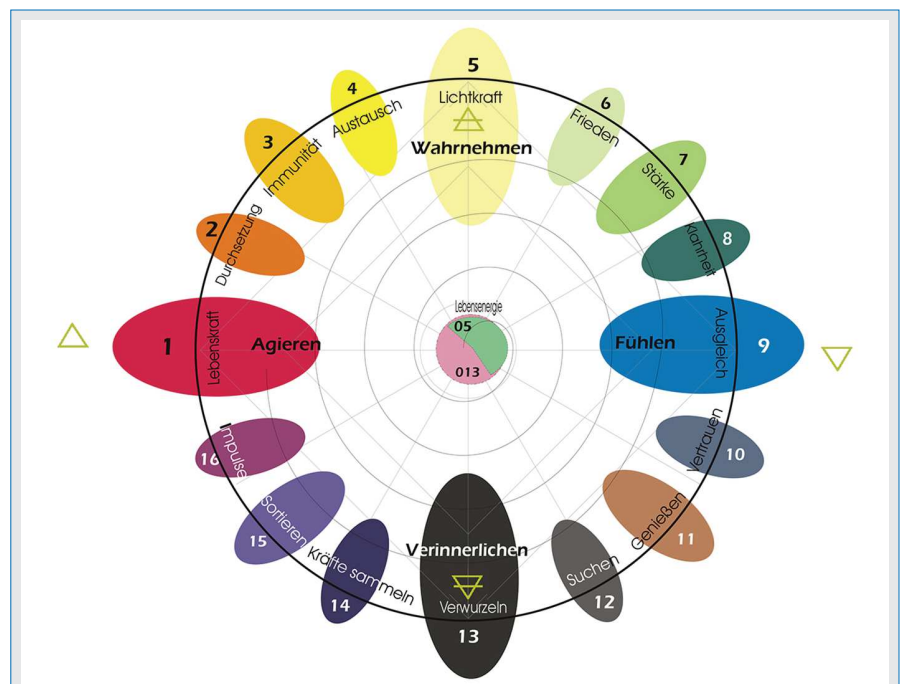


Abb. 2: Darstellung der Osmopraktischen Duftorgel

an Viehzüchter verwiesen. Es mag uncharmant erscheinen, darauf hinzuweisen, doch sind wir nun eben mit allen anderen Säugetieren eng verwandt.

Was sie von uns unterscheidet, ist der sehr viel direktere Bezug zwischen Intuition und Verhalten. Pflanzenfresser finden instinktiv den Weg zu jenen Gewächsen, die zu fressen ihnen Linderung und Heilung beschert, wenn sie dieser bedürfen, und auch Fleischfresser wenden sich (wie z. B. Hund und Katze) bestimmten Pflanzen zu, wenn sie sich unwohl fühlen. Daraus kann ein jeder geschulter Schafhirte, wie auch Osmopraktiker „erlesen“ was dem Tier fehlt.

## Fallbeispiel

Dass wir Menschen tatsächlich das gleiche intuitive Verständnis für Düfte besitzen, sei an einem Beispiel aus der Praxis meines „Aroma-Zentrum ASOMI“ demonstriert.

Eines Tages suchte sich eine Kundin aus unserem Angebot 100-prozentig reiner ätherischer Öle (jede andere Qualität ist für die Osmopraktik unbrauchbar) drei Düfte aus, die ich für sie zu einem „schönen“ Massageöl mischen sollte. Als sie mir ihre Auswahl präsentierte war ich überrascht: Melisse officinalis, Melaleuca alternifolia („Tea-Tree“) und Foeniculum vulgare dulcis (Fenchel) – das war für mich nicht eben ein Dufterlebnis, dem ich das Prädikat „schön“ gegeben hätte.

Allerdings machte diese Auswahl für mich als Osmopraktikerin unter bestimmten Voraussetzungen durchaus Sinn, denn Fenchel und Melisse gelten als sehr entspannend, „Tea-Tree“ und Melisse sind antiviral und alle drei Öle können auch antibakteriell wirken. Zeichnete sich hier ein Hinweis auf eine ernste Erkrankung ab?

Ich sprach offen mit der Kundin über die Bedeutung der von ihr zusammengestellten Kombination und mögliche Ursachen für ihre Wahl und empfahl ihr, sich untersuchen zu lassen. Sie folgte meinem Rat und es wurde bei ihr eine Leberentzündung diagnostiziert als Nebenwirkung des langen Gebrauchs starker Medikamente.

## Fazit

Seit über 20 Jahre biete ich in unserem Aroma-Zentrum und ASOMI (Aromatologie-Schule für Osmopraktiker International) Fort- und Weiterbildungen zum Ganzheitlichen Osmopraktiker an.

Räumlichkeiten für individuelle Osmogramme gibt es und die Weiterentwicklung ist damit



Abb. 3: Im Fallbeispiel wählt die Patientin Melisse, Teebaum und Fenchel für ein „schönes“ Massageöl aus. Auf den ersten Blick eine ungewohnte Mischung, die jedoch auf eine ernste Erkrankung hindeuten könnte.

Foto: Fotolia – amy\_lv, Virtexie, photocrew

gegeben... An der ASOMI-Schule gebe ich damit meine Erfahrungen meiner Osmopraktiker-Methode immer weiter. Die Osmopraktik kann, wie das Fallbeispiel zeigt, eine hilfreiche Technik für jeden sein, um eine Diagnose zu stellen beziehungsweise in eine Richtung gestoßen zu werden.

Aber nicht nur das, sie kann auch durch eine hilfreiche Duftbegleitung unterstützend wirken.

Damit wäre es eine interessante Methode für Gesundheits- und Heilberufe, Psychologen, Psychotherapeuten, Pädagogen sowie Erzieher aber auch in der Prävention, die nach ersten Anzeichen der Disharmonie zum Einsatz kommt.

Unser Geruchssinn ist, wie schon gesagt, ein wichtiger Sinn für uns – wir sollten ihn also nicht stiefmütterlich behandeln. Um den Teilnehmern eine rechtliche Basis zu bieten, gründete ich den Verein aroma-netz e. V., der sich um Förderung ganzheitlicher Arbeitsweisen mit ätherischen Ölen plus juristischer Unterstützung für Mitglieder befasst.

Für mich stellt die Osmopraktik ein hilfreiches Werkzeug dar – auch für Menschen, die nach den Schwachpunkten suchen, um diese zu stärken. Ich vertraue voll den ätherischen Ölen – sofern sie schwingungsaktiv sind. Beobachtungen haben gezeigt, dass die Kunststoff-, Barcode- und maschinelle Abfüllungen die ätherischen Öle in ihrer Wirkungsweise schwächen. ■

Mehr über das Prinzip der Osmopraktik, den Charakter von Pflanzen und die Anwendung osmopraktischer Analyse speziell für die emotionalsten Themen lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

## Literaturhinweis

[1] „Osmopraktische Fragenhandbuch“ von Hanna Christiane Günther, Fragestellungen zu 110 ätherischen Ölen der osmopraktischen Reaktions- und Regulations – Methode.

[2] [aroma-zentrum.eu](http://aroma-zentrum.eu)

[3] [aroma-netz.eu](http://aroma-netz.eu)



Probieren Sie das Rhinoflexalöl  
nach Dr. Scholze:  
jetzt 50ml zum Einstiegspreis von 20€

Wir betreuen Sie individuell und  
versenden deutschlandweit.

Springeberger Weg 16 · 12589 Berlin  
Tel. 030 641 693 13 · Fax 030 650 759 56

[www.aposchwan.de](http://www.aposchwan.de)  
[info@aposchwan.de](mailto:info@aposchwan.de)