

Mit der Aromatherapie zu besseren Noten in der Schule

Die Aromatherapie ist bekannt als unschädliche, natürliche und auch Spaß machende Therapieform. Positive Veränderungen können damit auf allen für den Menschen wichtigen Ebenen erfolgen, wie beispielsweise der körperlichen, der geistigen, seelischen oder auch spirituellen Ebene. Das ist seit längerem bekannt und wirklich nichts Neues mehr.

Dass es allerdings möglich ist, Schüler mit Hilfe der ätherischen Öle den Schulfrust zu nehmen und gleichzeitig noch die Konzentration zu steigern, das ist schon etwas Neues. Eine groß angelegte Studie bewies diese These. Ätherische Öle in Klassenzimmer, die die Konzentration und die Lebensfreude in deutschen Klassenzimmern steigern sollen – das ist schon eine kleine Sensation im Bereich der Aromatherapie. Der Stein des Anstoßes war das schlechte Abschneiden der deutschen Kinder bei der sogenannten **Pisa-Studie**.

Der Aromatherapie-Spezialist ließ sich extra hierfür eine spezielle Kombination von ätherischen Ölen einfallen. Diese besteht aus Zitronen-, Orangen- und auch Lavendelöl. Er stellte sich vor, dass diese Mischung eine sehr positive Auswirkung auf das Lernverhalten haben könnte. Und wie man sehen kann, behielt er recht, und das, obwohl unter den Aromatherapeuten bisher die



Regel galt, dass man Zitrone und Lavendel gar nicht kombinieren dürfte. Der Duft wurde aber von den Kindern sehr begeistert aufgenommen, und auch die beabsichtigten Effekte zeigten sich schnell. Insgesamt dreißig Schulen nahmen an diesem Projekt teil, und das innerhalb von vier Jahren. Ganze 799 Schüler waren dabei, und es gab keinerlei Allergien, auch keine Antipathien, und es wurde auch keines der Programme abgebrochen.

In das Klassenzimmer wurden die Düfte hineinvaporisiert, und für die Hausarbeiten hatten die Schüler dann speziell präparierte „Duftsteine“, die ihnen zur Verfügung standen. Bereits nach drei Monaten des Einsatzes dieser Duftkomposition konnte man die ersten Ergebnisse feststellen. Rund einundvierzig Prozent der Schüler sagten, sie könnten sich besser im Klassenzimmer konzentrieren, und siebenunddreißig Prozent konnten auch die Hausaufgaben

besser erledigen. Für sechsendvierzig Prozent war auch die Stimmung in der Klasse besser als zuvor, und sogar achtunddreißig Prozent der Kinder gaben an, dass die Aggressivität der Mitschüler abgenommen hat.

Das ist aber nicht nur bei den Kindern ein sehr erfolgreiches Experiment, auch bei Erwachsenen, die lernen müssen, konnten ähnliche positive Ergebnisse erzielt werden. Dass so etwas nicht nur für alle Familien mit Schulkindern interessant ist, das kann man sich natürlich denken.

Auch für Firmen wie beispielsweise Großraumbüros wurden Tests gestartet. Um besser vergleichen zu können, wurden hierfür Schreibbüros ausgewählt. Hier hatten die Sekretärinnen am PC hauptsächlich mit der Texteingabe zu tun. Dabei wurde dann die Fehlerquote gemessen, die sich mit oder ohne Beduftung ergab. Dies ermittelte man ganz einfach anhand der Tippfehler. Als die Beduftung mit Thymian stattfand, gab es ganze sechzig Prozent weniger Tippfehler zu registrieren.

Ein ähnliches Experiment wurde auch mit Rosenöl durchgeführt, das für das Erinnerungsvermögen gut ist. Hierbei wurde den Probanden während des Lernens von speziellen Memory-Bilderpaaren der Rosenduft zugeдуftet. So verband sich für die teilnehmenden Probanden der Rosenduft mit den Memorypaaren. In der Nacht wurde dann einigen der Teilnehmer nochmals der Rosenduft präsentiert, und genau diese Gruppe konnte sich dann am nächsten morgen viel besser an die Bilderpaare erinnern. Bei einer Gruppe, die nicht während des Lernens, sondern nur während der Nacht beduftet wurden, gab es keinerlei Veränderung.

Menschen haben eigentlich schon immer gelernt, während sie von natürlichen Düften umgeben waren. Früher absolvierte man seine Ausbildung vor Ort, so dass Gärtner, Fischer oder auch Waldarbeiter immer von Naturdüften umgeben wurden. Nimmt man einmal die Entwicklungsländer dann kann man sehen, dass hier der Unterricht, wenn er überhaupt stattfindet, in den meisten Fällen draußen abgehalten wird, mitten in den schönen Düften der freien Natur. Diese Komposition kann kein einziger Parfümeur dieser Welt herstellen, und sie macht neugierig, wach und auch aufmerksam.