

Innenwelten



ANTJE BRUNNABEND
ist diplomierte Psychologin
und unsere Redaktionsexpertin
für das allzu Menschliche



DER TAG WAR TRÜB, der Mann bedrückt. Die Mutter reichte ihm ein Tässchen Lindenblütentee und ein Stück Gebäck. „In der Sekunde nun, als dieser mit dem Kuchengeschmack gemischte Schluck Tee meinen Gaumen berührte, zuckte ich zusammen und war wie gebannt durch etwas Ungewöhnliches, das sich in mir vollzog. Ein unerhörtes Glücksgefühl, das ganz für sich allein bestand und dessen Grund mir unbekannt blieb, hatte mich durchströmt.“

Eine Szene aus Marcel Prousts Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“. Der niederländische Psychologe Maarten Aalberse las sie auf einer Tagung in Heidelberg vor, weil sie die Macht der Sinne verdeutlicht.

„Reden reicht nicht?!“ hieß die Veranstaltung. Der Titel bringt es auf den Punkt: Die Psychotherapie hat den Körper entdeckt. Jahrzehntlang habe man den Menschen nur vom Hals aufwärts wahrgenommen, spöttelte die Psychologin Maja Storch über ihre Zunft. „Am Kopf hing zwar irgendwie noch ein Körper mit dran, aber damit befassten wir uns lieber nicht.“

Nun, diese Zeiten sind vorbei. Storch nutzt die Embodiment-Forschung und die Erkenntnis, dass die Körperhaltung das psychische Erleben beeinflusst. Manche ihrer Kollegen haben Augenbewegungen oder das Klopfen von Akupunkturpunkten in ihre Arbeit eingebaut. Haptikforscher in Leipzig kamen auf die Idee, Mager-süchtige in Neoprenanzüge zu stecken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern – was tatsächlich gelang. An-

Der Duft von damals

Psychotherapeuten entdecken den Körper und die Welt der Sinne. Dabei kommen manche auf ganz schön kreative Ideen



dere Therapeuten stellen ihre Klienten auf ein Wackelbrett oder gehen mit ihnen laufen, um mehrere Sinne anzusprechen. Denn „bifokal-multisensorische Interventionen“ bringen Veränderungen offenbar leichter in Gang.

Noch nicht ausgeschöpft werde das Potenzial von Düften, sagte Aalberse. Dabei ist die Verbindung zwischen Geruch und Gefühl besonders eng: Olfaktorische Reize gelangen auf direktem Weg ins limbische System, wo sie Emotionen und Erinnerungen auslösen, leidvolle, aber auch glückliche.

GERÜCHE KÖNNEN HALT GEBEN. Mir fiel eine Freundin ein, die sich geborgen fühlt, sobald ihr modriger Brackwassergeruch in die Nase steigt. Er erinnert sie an die Besuche bei ihren Großeltern, die in einem Hafenstädtchen lebten. Aalberse vermutet, verknüpft mit einer Erinnerung an eine traumatische Erfahrung könnten solch positiv besetzte Aromen problematische Erlebensmuster lösen. In der Therapie hat er bereits Düfte eingesetzt.

Nur welche? Die Regeln der Aromatherapie nützten wenig, die Wirkung von Düften sei zu individuell, sagt Aalberse. „Lavendel sollte entspannen, doch ich kenne Leute, die gehen hoch, wenn sie Lavendel riechen.“

Um herauszufinden, welcher Duft guttut, braucht es wohl den Selbstversuch: blühender Ginster? Die Luft nach einem Regenguss? Frisch gemähtes Gras? Mit Glück ist ein so leicht verfügbarer Stimmungsaufheller dabei wie Lindenblütentee mit Gebäck. 

ILLUSTRATION: TIM MÖLLER-KAYA