



Liebe Leserin und lieber Leser,

dieser Impuls fällt etwas aus der Reihe ... Er ist so etwas wie eine Gedanken- und Ideensammlung. Ich verstehe ihn wie ein „Duftpotpourri“, das Sie ein wenig auf den „Geschmack“ bzw. auf den Geruch bringen will. ☺

Das Riechen ist der wohl am wenigsten beachtete Sinn, oft vernachlässigt und unterschätzt. Und doch - das ist mittlerweile erforscht und erwiesen - wecken Düfte stärkere Erinnerungen in uns als jedes Foto. (Ein Beispiel aus meinem eigenen Erleben: Mit dem Betreten des Hauses meiner Großeltern und seinem für mich unverwechselbaren Geruch sind bis heute alle meine Kindheitserinnerungen wieder lebendig, nicht nur visuell vor meinem geistigen Auge, sondern auch sehr dicht im emotionalen Bereich.) Unser Geruchssinn ist als einziger unserer Sinne direkt mit dem Emotions- und Gedächtniszentrum in unserem Gehirn verbunden (vgl. Christine Löber, HNO-Spezialistin und Buchautorin „Immer der Nase nach“, Mosaik-Verlag). Beim Sehen, Hören, Fühlen ist die Großhirnrinde in der Verarbeitung der Sinneseindrücke eingeschaltet. Wir speichern Düfte unmittelbar mit Erinnerungen ab, die dann „hochkommen“, wenn uns das gleiche oder ein ähnliches Duftmuster wiederbegegnet. Wie schön das für uns ist, hängt davon ab, wie angenehm oder unangenehm die Situation damals für uns war. So scheiden sich z.B. am Lavendelduft bekanntlich die Geister: Die einen denken an Sonne und Urlaub, die Anderen an eine muffige alte Parfümnote.

Menschen haben ein gewaltiges Duftgedächtnis: Unsere Nase kann mehr Eindrücke wahrnehmen als Ohren und Augen zusammen! Daher sollten wir es ernst nehmen, wenn es uns mal „echt stinkt“!

Teresa von Avila, Mystikerin im 16. Jahrhundert und Kirchenlehrerin, sagt:

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

Also, machen wir uns auf eine Duftreise, die unsere Nase herausfordert und unser Leben etwas bunter machen kann!

Wie riechen überhaupt Rosen im Regen??? ☺



IDEEN:

Gerade Kinder haben meist noch ein feines Näschen. Ich kann in eine Schale mit Wasser ein paar Tropfen naturreines ätherisches Öl geben, z.B. Mandarinenöl; dieses ist nicht nur fruchtig, sondern auch stimmungsaufhellend. Stelle ich einen Unterschied in der Befindlichkeit fest? Wie anders fühle ich mich, wenn es in diesem Raum anders riecht?

Kann ich mit geschlossenen Augen verschiedene Obststücke auch nur an ihrem Geruch erkennen? (Daraus lässt sich leicht ein Ratespiel machen und später ein Obstsalat zaubern.)

Verschiedene Blumen bewusst neu „erriechen“. Kennen Sie den Duft von einfachen Hornveilchen? Natürlich geht diese Übung auch mit ausgesuchten Gemüsesorten – vielleicht gibt es auch hier noch so manche spannende Entdeckung und Überraschung?

Und überhaupt: Wie riecht es hier, wo wir gerade sind? Vielleicht erfinden wir dafür neue Worte zum Beschreiben?

Einiges ist möglich und ganz sicher kommen Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, noch andere Ideen! Viel Freude beim gemeinsamen Entdecken, ob Zuhause oder in der Kita!

Das Erleben mit wachen Sinnen bereichert unseren Leben insgesamt und wird so ein Stück Wirklichkeit, die JESUS meint, wenn ER sagt:

„ Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ Joh 10,10

Dieser Impuls kommt von:

Reinhild Lang, Pastorale Begleiterin in KL, KUS, DON, Referat Seelsorge in Kitas