

„DUFTE SCHULE KANNST DU DEINE SCHULE RIECHEN?“

In Deutschland wurde das Projekt „Duft Schule“ bereits im November 2005 gestartet, es nahmen 18 Schulklassen (über 300 Schüler) daran teil. Die neuesten Zwischenergebnisse wurden im Dezember 2008 veröffentlicht und sind sehr viel versprechend:

- Verbesserung der Konzentration: 39%
- Verbesserung der Motivation: 44%
- Abnahme der Aggressivität: 32%

Bundesweit nehmen in Deutschland mittlerweile 23 Schulen an dem Projekt teil, das von der Firma „Taoasis“ betreut wird.

Hier wird aus Duftsäulen neben der Tafel Lavendel- und Zitronenöl vernebelt. Auch Aromatherapieforscher und Chemiker Prof. Dietrich Wabner stellte seine Chemiestudenten auf die Probe. Er teilte sie in zwei Gruppen, und ließ sie Kunstwörter auswendig lernen. Eine Gruppe atmete dabei Grapefruitduft ein und konnte sich bei der anschließenden Prüfung an 72% der gelernten Wörter erinnern, bei der Kontrollgruppe waren es nur 32%. Dies dürfte darauf zurückzuführen sein das Zitrusöle eine konzentrationsfördernden Wirkung haben, dies belegt auch eine Studie aus Amerika die aussagt, das der Duft von Zitronen die Rechtschreibfehler um etwa die Hälfte senkt.

Aber auch die Gehirnforschung deckt hier interessante Zusammenhänge auf. So beeinflussen bereits zarte Gerüche unser Wohlbefinden. Denn Düfte werden im limbischen System aufgenommen, in dem auch Gefühle und Erinnerungen verarbeitet werden. In dem Bericht „Dufterlebnisse im Klassenzimmer“ wird berichtet das wenn wir entspannt sind, wir Zugriff auf unsere beiden „Hirnhälften“ haben. Hierzu muss gesagt werden das die linke Hirnhälfte ein sachlicher Datenverarbeiter ist und die rechte Gehirnhälfte eine intuitive Künstlerin. Normalerweise werden sie abwechselnd benutzt, das heißt neu ankommende Informationen werden links bearbeitet, und nur wenn sie wichtig genug sind in der rechten gespeichert.

Weiters sei gesagt das im Verlauf dieses Projektes bislang keinerlei Allergien, Unverträglichkeiten oder Antipathien gegen diverse Düfte auftraten.

Hierfür ist es wichtig hochwertige 100% naturreine ätherische Pflanzenöle zu verwenden. Die VS-Michelhausen wird Produkte der Firma „Primavera“ haben, da wir diese zum Einkaufspreis beziehen können und die Qualität den Anforderungen entspricht.

Als Einstiegsöle zur Raumbeduftung wurden folgende drei Öle ausgewählt:

1. BERGAMOTTE

(Citrus bergamia): Der etwa 5m hohe Zitrusbaum gehört zu den Rautengewächsen, ist jedoch in seiner Gestalt zarter. Hauptanbaugebiet

ist Italien. Die Gewinnung erfolgt durch Kaltpressung der unreifen grünen Fruchtschalen. Das Öl ist hellgrün bis smaragdgrün, dünnflüssig; es duftet klar, fruchtig, frisch, leicht und süßlich.

Wirkung:

- Psychisch: stimulierend entspannend; angstlösend sowie stimmungsaufhellend.
- Körperlich: stark antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), antiviral, immunstimulierend, fiebersenkend und entkrampfend.

Dieses Öl wird auch als Lichtblick in trüben Stimmungen bezeichnet.

2. MANDARINE ROT (*Citrus reticulata*): Es ist ein 5m hoher immergrüner Baum der zu den Rautengewächsen gehört. Wir verwenden das etwas süßlicher riechende rote Mandarinenöl, das aus den reifen Früchten gewonnen wird.

Wirkung:

- Psychisch: stimmungsaufhellend, angstlösend.
- Körperlich: antiseptisch, entkrampfend, belebend,

immunstimulierend. Dieses Öl ist das Lieblingsöl der meisten Kinder und vermittelt süße Geborgenheit. Der Duft ist so verführerisch, dass das Öl schnell überdosiert wird - dann kommt es aber zum Umkehrereffekt.

3. VANILLE (*Vanilla planifolia*): Vanille ist eine Fruchtschote die auf einer Kletterorchidee in Mittelamerika, Indonesien, Karibik und Madagaskar wächst.

Durch Extraktion wird aus 3kg Vanilleschoten 1kg Extrakt gewonnen. Das Öl ist dunkel, viskös (zähflüssig); duftet süß, warm - balsamisch.

Wirkung:

- Psychisch: beruhigend, ausgleichend, Geborgenheit und Wärme vermittelnd.
- Körperlich: antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, spasmolytisch (krampflösend).

Dieser Duft vermittelt das Gefühl der Geborgenheit, man verbindet diesen Duft mit Wärme, Entspannung und Süße (da Vanille neben Zucker, das Gewürz in süßen Sachen ist). Säuglinge duften. im Nacken und an der Fontanelle leicht nach Vanille.

Es können noch weitere ätherische Öle folgen, die für zarte Kindernasen geeignet sind. Diese Entscheidung möchte ich aber dem Duftempfinden der Kinder, individuell für jede Klasse und somit Altersstufe, überlassen wenn wir das „Projekt“ den Kindern vorstellen. In dem wir in einer Unterrichtsstunde den Kinder die Öle riechen lassen. Beispielsweise mit „Rate mal wer ich bin“, hierbei erfahren die Schüler gleichzeitig wie die Pflanze aussieht und woher sie kommt.

In Absprache mit den Lehrkräften, werden für die Klassenräume elektrische Farbduftleuchten angekauft. Im Unter- und Obergeschoß wird jeweils 1 „Aromastream“ im Gangbereich aufgestellt.

Am Morgen soll der Duft von Bergamotte wahrgenommen werden, um den Kindern den Einstieg in den Tag zu erleichtern. In der Zeichen-, Religions- oder Werkstunde soll eine Duftkombination von Mandarine und Vanille die Kreativität anregen und Geborgenheit vermitteln. Um eine Reizüberflutung zu vermeiden wird pro Stunde max. 15 Minuten beduftet.

Bedanken möchte ich mich an diese Stelle besonders bei Frau Direktorin Höfinger und den Lehrkräften für die Bereitschaft dieses „Projekt“ in die Tat umzusetzen. Aber auch beim Elternverein der, die nötigen finanziellen Ressourcen zur Verfügung stellt.

Bei etwaigen Fragen stehe ich natürlich gerne, unter folgender Telefonnummer 02275/6380 zur Verfügung.

Liebe Grüße

Rabacher Karin
(DGKS und Aromapflegefachkraft)