



Düfte

«Es tut gut, bewusst zu riechen»

Gerüche nehmen wir oft unbewusst wahr. Wie wir sie nutzen können, um uns gut zu fühlen, erklärt die Berner Duftexpertin **Brigitte Witschi**.

Interview: Jana Avanzini

Frau Witschi, Gerüche können alle möglichen Gefühle und Erinnerungen auslösen. Was passiert dabei im Körper?

Das Grossartige und Verrückte an der Wahrnehmung von Gerüchen ist, dass sie unmittelbar ist. Gerüche gehen direkt ins limbische System – über die Riechschleimhaut in der Nasenhöhle, die einzige Stelle an unserem Körper, an der das Zentralnervensystem beziehungsweise Gehirnzellen offen liegen. So wirken Gerüche bereits im Unterbewusstsein, bevor wir sie überhaupt bewusst wahrnehmen. Über Botenstoffe lösen sie Gefühle aus, von Euphorie über Ekel bis hin zu einem Gefühl von Liebe, und wir können es nicht kontrollieren. Es geschieht, weil wir atmen.

Aber man kann Gerüche bewusst einsetzen, etwa in Therapien. Wie können wir sie nutzen, um uns etwas Gutes zu tun?

Da gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten. Einerseits tut es bereits gut, bewusster zu riechen. Beispielsweise in den Wald zu gehen und sich auf die Gerüche zu konzentrieren, die man oft automatisiert und nebenbei aufnimmt. An etwas Moos zu riechen, an verschiedenen Pflanzen oder an Erde. Was ebenfalls sehr wohltuend sein kann, sind Gerüche aus der Kindheit.

Haben Sie ein Beispiel?

Eine Kundin von mir, deren Mutter verstorben ist, backt in Momenten, in denen sie sie stark vermisst, ein Brot, wie ihre Mutter das oft getan hat. Der Geruch des frisch gebackenen Brots löst bei ihr ein Gefühl von Geborgenheit aus und lässt sie sowohl in ihre Trauer als auch in die schönen Erinnerungen an ihre Mutter eintauchen. Oder ich hörte von einer Demenzabteilung, in deren Küche extra Zwiebeln angebraten werden, weil das bei vielen Menschen eine Art Heimatduft ist, der wohlige Kindheitserinnerungen auslöst.

Abgesehen von der Natur und von Essensgerüchen: Wie kann ich Düfte im Alltag für mein Wohlbefinden einsetzen?

Man kann sich beispielsweise einen Kissen-spray aus ätherischen Ölen und Alkohol mischen. Es kann sehr wohltuend sein, wenn das Schlafzimmer einen bestimmten Duft hat – zum Runterfahren und Abschalten. Auch Duftkerzen sind etwas sehr Schönes. Aber da sollte man sehr auf die Qualität achten – sonst hat man schnell Kopfschmerzen. Wohlriechende Seifen sind ebenfalls etwas Tolles. Ich lege diese auch gern in den Schrank, wenn ich sie noch nicht zum

Händewaschen brauche. Dann riecht es auch immer frisch, wenn man den Schrank öffnet. Für die eigenen vier Wände ist es zudem schön, einen bestimmten Duft für bestimmte Zeiten zu haben. Einen für den Herbst vielleicht, einen für die Weihnachtszeit, für den Frühling. Überparfümieren jedoch würde ich den Alltag, die Räume auch nicht. Das kann anstrengend und ermüdend sein. Man sollte dem Eigengeruch von Menschen, aber auch von Materialien Platz lassen.

Gibt es bestimmte Gerüche, die alle Menschen positiv wahrnehmen – egal, in welcher Kultur sie aufgewachsen sind?

Absolut kann ich das nicht beantworten, aber ich würde spontan sagen: Babys riechen für alle Menschen gut – das hilft auch dabei, ihr Überleben zu sichern. Bei allen anderen Gerüchen gibt es extreme kulturelle Unterschiede. Besonders die Intensität und Konzentration von Düften und wie wohl wir uns damit fühlen, das ist sehr divers. Während im arabischen Kulturraum im Schnitt die Konzentration von Düften höher als bei uns ist, ist sie in Japan nochmals niedriger. Und im asiatischen Raum beispielsweise werden Menschen aus dem Westen, die viel Milchprodukte konsumieren, als säuerlich riechend wahrgenommen. Was jedoch bei praktisch allen Menschen gleich funktioniert, ist die Unterscheidung des Riechens in zwei Systeme beziehungsweise zwei Prioritäten.

Wir riechen mit Priorität?

Genau. Wissenschaftlich unterscheiden wir zwei Arten der Geruchswahrnehmung. Das sogenannte trigeminal-nasale System, eine Art Ursystem – für das Grobe zuständig –, das nur wenige Gerüche kennt wie Rauch, Ammoniak und Säure. Gerüche, die für das Überleben wichtig sind, nämlich für die Wahrnehmung, wenn es gefährlich wird. Diese Gerüche dominieren das zweite, das olfaktorische System, das für die Wahrnehmung aller anderen Gerüche zuständig ist. Wegen dieser beiden Systeme funktioniert beispielsweise das Anzünden eines Zündhölzchens auf der stinkenden Toilette. Wir nehmen den Rauch wahr, und unser Gehirn riecht nur noch diesen – und lässt die anderen Gerüche und Duftmoleküle in den Hintergrund treten.

Sie sprechen nun von Duftmolekülen.

Worum handelt es sich dabei?

Wir unterscheiden in der Parfümerie natürliche und synthetische Rohstoffe. Es gibt



«Düfte können auch übergriffig sein.»

Brigitte Witschi, Parfümeurin

rund 120 natürliche Düfte wie Rosen, Sandelholz oder Eukalyptus – diese in Form von ätherischen Ölen, und die meisten erkennen wir sofort. Sie sind in unseren Köpfen mit Namen, Farben und Pflanzen oder natürlichen Materialien verbunden. Würden wir jedoch synthetische Duftmoleküle einzeln riechen, könnten wir sie ohne Übung nirgends klar zuordnen. Wenn wir jedoch zum Beispiel an einer Rose riechen, nehmen unsere Rezeptoren in der Nase die verschiedenen Moleküle wahr, und diese werden im Gehirn verarbeitet und als Rosenduft abgespeichert. Diese Zusammensetzungen werden je nach Assoziation unterschiedlich wahrgenommen und gewichtet.

Das bedeutet?

Ein einfaches Beispiel, das wahrscheinlich fast alle kennen: Beim gleichen Geruch riechen die einen Menschen leckeren Käse, andere riechen Stinkesocken – je nachdem, welche Assoziation präsenter ist oder welchen Geruch man ihnen ankündigt. Das liegt daran, dass der Duft dieselben Duftmoleküle enthält. So verhält es sich auch beim Geruch von Jasmin und Fäkalien. Oder bei blühendem Holunder und Urin. Obwohl es sich also um dieselben Duftmoleküle handelt, kann man einen Duft unterschiedlich bewerten. Natürlich spielen hier auch persönliche Erlebnisse mit hinein.

So können Gerüche, die als objektiv positiv gelten, subjektiv negativ sein?

Genau. Die Frage ist, womit wir gewisse Gerüche verbinden – mit Erlebnissen, Menschen. Oft wird uns auch anezogen, welche Gerüche «gut riechen» und welche «schlecht» oder sogar «eklig». Das kann aber durch persönliche Erfahrungen umgedreht werden: Eine Kundin beispielsweise hat als Kind von ihrem Bruder oft das Öl von Orangenschalen in die Augen gespritzt bekommen, um sie zu schikanieren, und bis heute mag sie diesen Duft nicht leiden. So können selbst Düfte wie Lavendel oder Rose für eine Person negativ besetzt sein und zu Stress führen. Und Düfte können auch übergriffig sein.

Wie meinen Sie das?

Düften kann man nicht ausweichen. Ich selbst bin auch schon von Veranstaltungen verschwunden, weil jemand ein extrem penetrantes Parfüm aufgetragen hatte, das den ganzen Raum einnahm. Es ist deshalb wichtig, dass man achtsam mit Düften umgeht. ■