

Klaus G. Lieg

# Die 7 Säulen der Resilienz

Mit ätherischen Ölen das  
Immunsystem der Seele stärken



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-665-4

1. Auflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © 3ab2ou | Designed by Freepik

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# INHALT

<b>Die Resilienz stärken mit ätherischen Ölen</b>	9
Resilienz: Unser seelisches Immunsystem	11
Ätherische Öle: Natürliche Immunbooster	15
Wie kommen beide zusammen?	23
<b>Die 7 Säulen der Resilienz und die sie unterstützenden ätherischen Öle</b>	25
Akzeptanz	27
Optimismus	37
Verantwortungsübernahme	43
Lösungsorientiertes Denken und Handeln	49
Zukunftsorientierung	57
Rollenklarheit	65
Netzwerkorientierung	73
<b>Über den Autor</b>	81
<b>Kontaktadressen</b>	82



## Die Resilienz stärken mit ätherischen Ölen

Es ist eine Frage, die ich oft höre: »Kann ich meine Resilienz stärken mit ätherischen Ölen? Das geht?« Die Antwort ist: »Ja!« – Man kann seine psychische Widerstandsfähigkeit auf ganz einfache Weise mit der Kraft der ätherischen Öle stärken.

Wie? Dazu kommen wir gleich. Zunächst möchte ich Ihnen die zwei Säulen, auf denen das Buch aufbaut, Resilienz und ätherische Öle, etwas näherbringen.



## Resilienz: Unser seelisches Immunsystem

Das Wort Resilienz kommt aus dem Lateinischen, dort bedeutet »resilire« so viel wie »zurückspringen oder abprallen«. Auf uns Menschen bezogen und in der Psychologie bedeutet es Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und innere Stärke. Gemeint ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Ganz allgemein betrachtet ist Resilienz die Fähigkeit von Menschen, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern.

Dank der Resilienz hält der Mensch einiges aus: Schicksalsschläge, Krankheiten, schwere Krisen, Folter, Missbrauch und auch persönliche Katastrophen, wie den Verlust der Arbeit oder – schlimmer – den eines geliebten Menschen.

Vor allem im therapeutischen Kontext wird verstärkt Wert daraufgelegt, die Resilienz zu stärken und auszubilden und damit psychischen Störungen sowie anderen persönlichen Hindernissen und Problemen vorzubeugen. Individuelle Unterschiede in der Resilienz können dann erklären, warum es bei manchen Menschen trotz vergleichbarer Belastung nicht zu solchen Folgen kommt.

Resilienz ist vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten oder anderen körperfremden Stoffen schützt. Resilienz steht also für das Immunsystem unserer Psyche und unserer Seele, das uns beim Umgang mit Belastungen, Stress, neuen Lebenssituationen und Krisen unterstützt.

### **Lässt sich Resilienz erlernen oder gar positiv beeinflussen und fördern?**

In vielen Trainings und Kursen sprechen die Fachleute zum Thema Resilienz von einem »Schutzschild«, doch solch ein Schutzschild kann durch zu viel Belastung kaputtgehen oder stark angegriffen werden. Deshalb sehe ich das

Thema Resilienz als etwas Aktives, soll heißen ich muss immer wieder überprüfen, ob noch alles okay ist oder ob ich an der ein oder anderen Stelle aktiv werden muss, damit meine Resilienz gestärkt bleibt.

Resilient ist nicht der, der sich nicht berühren lässt von extremen Situationen und Lebensumständen, sondern der, dem es gelingt, in allem Übel auch noch ein Körnchen Gutes zu finden, der, dessen neuronales Belohnungssystem auch in stressigen und belastenden Situationen und Krisen noch aktiv ist. Solche Menschen glauben und wissen, dass sie selbst etwas bewirken können und tun das dann auch.

Es handelt sich um eine Form der Wahrnehmung – und die kann man erlernen, damit man schädliche Assoziationen und Glaubenssätze auflöst und sie durch neue positive ersetzt. Also, JA! Man kann Resilienz erlernen.

(Ausnehmen möchte ich hier allerdings alles, was mit Krankheiten zu tun hat, was nicht heißen soll, dass dabei positive Psychologie und Öle nicht auch unterstützend wirken können.)



## Ätherische Öle: Natürliche Immunbooster

### Was sind ätherische Öle überhaupt, was versteht man darunter genau?

Ätherische Öle sind weder ein neuer Trend noch Insider- oder Hipsterprodukte, sondern es sind natürliche, pflanzliche Produkte, die tief in den Traditionen verwurzelt sind, ätherische Öle wurden beispielsweise bereits in der Antike gewonnen und angewendet. Neben der Aromatherapie, bei religiösen Zeremonien oder für Schönheitsbehandlungen wurden sie auch zur Lebensmittelzubereitung verwendet.

Heute gibt zunehmend wissenschaftliche Erkenntnisse und Untersuchungen, die belegen, dass ätherische Öle in einer Vielzahl von alltäglichen Praktiken und Routinen wirksam und sicher eingesetzt werden können, um erstaunliche gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Wir können



ätherische Öle zum Kochen, zur Haushaltsreinigung, zur Körperpflege, zum Schlafen, zur Stärkung des Immunsystems, zur Steigerung der emotionalen Gesundheit, zur Gewichtskontrolle und für vieles mehr verwenden.

Doch um was handelt es sich bei ätherischen Ölen nun genau? Nun, ganz allgemein gesprochen sind es durch das mechanische Verfahren der Kaltpressung, durch Extraktion oder Wasserdampfdestillation gewonnene Stoffe von Pflanzen oder Pflanzenteilen. Denn in vielen Pflanzen – versteckt in Wurzeln, Samen, Blumen und Rinde – sind konzentrierte, hochwirksame natürliche Verbindungen, die ätherischen Öle. Sie verleihen einer Pflanze ihren Duft, schützen sie vor gefährlichen Umweltbedingungen, Fressfeinden und unterstützen sie unter anderem bei der Bestäubung. Durch die beschriebenen Verfahren können wir nun den Duft und das Aroma der Pflanze – oder besser gesagt ihre »Essenz« – einfangen. Ätherische Öle sind also die Essenzen einer Pflanze, ein Geschenk der Erde, damit du die Kraft der Natur in dein Zuhause bringen kannst. Einzigartige aromatische Verbindungen verleihen dabei jedem ätherischen Öl seine Charakteristik.

Verwende ätherische Öle, um dein Leben zu verändern und dir etwas Gutes zu gönnen. Viele der Produkte, die wir in

unserem täglichen Leben verwenden, sind mit synthetischen Chemikalien verlängert und gefüllt. Diese unnatürlichen Produkte können unser Denken, Fühlen und Leben belasten und sogar negativ beeinflussen. Reine ätherische Öle bieten eine Alternative zu synthetischen Produkten, und ätherische Öle sind dabei sogar mehr als ein reines Naturprodukt. Jedes der ätherischen Öle hat einzigartige und zahlreiche Vorteile für Körper, Geist und Seele. Nutze also einfach die Kraft der Natur, die dich körperlich, geistig und emotional in deinem täglichen Leben unterstützen kann.

## **Wie wirken ätherische Öle?**

Ätherische Öle werden am häufigsten in der Aromatherapie verwendet, bei der sie auf verschiedene Weise inhaliert werden, entweder über das direkte Einatmen am Fläschchen oder mittels eines Diffusors.

Das Einatmen der Aromen von ätherischen Ölen kann Bereiche deines limbischen Systems stimulieren. Dies ist ein Teil deines Gehirns, der eine Rolle bei Emotionen, beim Verhalten oder beim Langzeitgedächtnis spielt. Interessanterweise ist das limbische System auch stark

an der Bildung von Erinnerungen beteiligt, und dies kann teilweise erklären, warum vertraute Gerüche Erinnerungen oder Emotionen auslösen können. Das limbische System spielt auch eine Rolle bei der Steuerung verschiedener unbewusster physiologischer Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck. Daher behaupten manche Menschen, dass ätherische Öle einen physischen Effekt auf ihren Körper haben; dies muss jedoch noch in Studien bestätigt werden.

Ätherische Öle können auf verschiedene Art und Weise mit deinem Körper interagieren. Auch beim Auftragen auf die Haut werden die pflanzlichen Chemikalien absorbiert.

## **Gesundheitliche Vorteile von ätherischen Ölen**

Im Folgenden habe ich ein paar Hinweise aufgelistet zu den häufigsten Gesundheitsproblemen, die mit ätherischen Ölen und Aromatherapie behandelt werden können, wie Stress und Angst. Schätzungen zufolge wenden über 50 Prozent der Menschen bei Stress und Angst eine alternative

Therapie zur Linderung ihrer Symptome an. In Bezug auf die Aromatherapie waren die ersten Studien recht positiv. Viele haben gezeigt, dass der Geruch einiger ätherischer Öle die herkömmliche Therapie zur Behandlung von Angstzuständen und Stress wirkungsvoll unterstützen kann.

In Persien wird seit Jahrhunderten eine Mischung aus Kamille und Sesamöl auf die Schläfen aufgetragen, um Kopfschmerzen und Migräne zu behandeln.

Die Mehrheit der Studien zeigt, dass der Geruch von Lavendelöl positive Auswirkungen auf den Schlaf hat, andere Öle, wie Weihrauch, konnten Entzündungen verringern und das Immunsystem stärken. Eine andere Studie ergab, dass die Einnahme einer Kombination von ätherischen Ölen aus Thymian und Oregano zum Nachlassen einer Colitis (chronisch-entzündliche Darmerkrankung) beitrug.



## Wie man die richtigen ätherischen Öle auswählt

Die Qualität der ätherischen Öle auf dem Markt ist sehr unterschiedlich, es gibt reine ätherische Öle und aber

leider auch solche, die mit weniger teuren Inhaltsstoffen verdünnt sind. Und weil es keine Vorschriften gibt, wird auf dem Etikett möglicherweise nicht einmal alles aufgeführt, was in der Flasche ist, die du kaufst. Viele Unternehmen behaupten zudem, dass ihre Öle »rein« oder »medizinisch« seien, doch diese Begriffe sind nicht allgemein definiert und haben daher nur eine geringe Bedeutung. Da es sich um Produkte einer nicht regulierten Industrie handelt, können Qualität und Zusammensetzung der ätherischen Öle stark variieren.

**Beachte daher die folgenden Tipps, um nur hochwertige Öle zu erwerben:**

### **Die Reinheit**

Suche ein Öl aus, das nur aromatische Pflanzenstoffe ohne Zusätze oder synthetische Öle enthält. In reinen Ölen ist normalerweise der botanische Name der Pflanze (wie *Lavandula officinalis*) aufgeführt, nicht jedoch Begriffe wie »ätherisches Lavendelöl«.

### **Qualität**

Echte ätherische Öle sind diejenigen, die durch den Extraktionsprozess am wenigsten verändert wurden. Wähle

ein chemikalienfreies ätherisches Öl, das durch Destillation oder mechanisches Kaltpressen gewonnen wurde. Erwerbe am besten ein Öl einer Marke mit dem Ruf, qualitativ hochwertige Produkte herzustellen. Ich empfehle die Öle der Marke *Young Living*, da ich persönlich damit die besten Erfahrungen gemacht haben, aber das ist nur eine Empfehlung.

## Sicherheit und Nebenwirkungen

An dieser Stelle noch ein Wort zur Sicherheit und den möglichen Nebenwirkungen von ätherischen Ölen. Denn nur weil etwas natürlich ist, heißt das nicht, dass es sicher oder ohne Nebenwirkungen ist. Pflanzen enthalten viele bioaktive Verbindungen, die deiner Gesundheit schaden können, und ätherische Öle sind da nicht anders. Die meisten ätherischen Öle gelten jedoch als sicher, wenn sie eingeatmet oder mit einem Basis- oder Trägeröl kombiniert werden; phenolreiche Öle wie Zimt zum Beispiel können zu Hautreizungen führen und sollten nicht auf der Haut angewendet werden, ohne mit einem Basisöl oder Trägeröl verdünnt zu werden. Ätherische Öle aus Zitrusfrüchten können dagegen die Reaktion der

Haut auf Sonnenlicht verändern und können Hautirritationen verursachen.

Ätherische Öle können einige Nebenwirkungen verursachen, darunter Hautausschläge, Asthmaanfälle, Kopfschmerzen oder allergische Reaktionen. Also vor dem Auftragen auf die Haut immer zuerst an einer unauffälligen Stelle testen. Wie schon gesagt, können ätherische Öle aus Zitrusfrüchten (und ein paar anderen Pflanzen, siehe unten) bei direkter Sonnenbestrahlung – manche auch so (!) – Hautirritationen hervorrufen. Zu diesen sogenannten phototoxischen Ölen zählen die Öle aus Grapefruit, Zitrone, Bitterorange, Angelikawurzel, Limette, Bergamotte, Kreuzkümmel, Mandarinenblatt, Raute und Tagetes.

### **Generell gilt:**

**Die Einnahme von ätherischen Ölen ohne ärztliche oder therapeutische Anleitung oder Indikation wird nicht empfohlen, da bei unsachgemäßer Anwendung oder einer Überdosierung, die leicht erreicht wird, schwere Reizungen und Ähnliches die Folge sein können.**

**Bei Schwangerschaft, für Kinder und bei Epilepsie immer erst mit dem Arzt sprechen!**