



Marek-Coaching

Schlossstrasse 5 / D-07338 Leutenberg

www.marek-coaching.de

Tel: +49 (0)36734 – 237 487

Mobil: +49 (0)178 – 17 29 179



Die Verwendung von ätherischen Ölen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Kernthemen: Fokussierung beim Lernen und Studieren / Konzentrationsförderung bei diagnostizierter AD(H)S, Lernbehinderung, Hochbegabung, Dyskalkulie und Legasthenie

Seit vielen Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit alternativen Behandlungsmethoden in der Kinder- und Jugendarbeit. Ziel ist eine Optimierung und Erhöhung der Lernkompetenz unter Berücksichtigung vorhandener umfeldgeprägter und oftmals schwer zu reduzierender oder eliminierender Einflüsse im familiären Bereich oder auch im normalen Alltag.

Man hat gottseidank erkannt, dass die chemische „Keule“ nicht dauerhaft ohne exorbitante und einschränkende Nebenwirkungen funktioniert und oftmals auch nicht die gewünschten Ergebnisse bringt und somit nicht als wirklich zielführend betrachtet werden kann. Schon im Kleinkindalter werden Menschen oftmals ohne ausführliche nachzuweisende Diagnose mit Ritalin behandelt, ohne ein ausgewogenes Verhältnis von Nutzen und Nebenwirkung zu berücksichtigen. Nicht jedes aufgeweckte Kind, welches dreimal „quiekt“ oder nicht jeder kleine Tagträumer, der anderen für ihn interessanteren Gedanken, als dem „Kleinen 1x1“ hinterherhängt, leidet an einer medikamentös zu behandelnden AD(H)S. Generell ist die Diagnose AD(H)S sehr diffizil zu betrachten. Manch einer zweifelt sogar an der tatsächlichen Existenz von AD(H)S. Wenn man die Bezeichnung Aufmerksamkeitsdefizit(Hyperaktivitäts)störung genauer betrachtet, so fällt auf, dass diese nicht zwangsläufig auf einen pathologischen Hintergrund weist. Sicherlich gibt es Diagnosen, wo tatsächlich medizinische oder psychologische Aspekte eine ursächliche Rolle spielen, welche auch einer ärztlichen Behandlung bedürfen, aber halt nicht in jedem Fall. In erster Linie sprechen wir von einer Störung und nicht von einer Krankheit. Nun kann man natürlich in diesem Falle nicht einfach eine „Störungsstelle“ anrufen und die hinderlichen Faktoren beseitigen lassen, sondern jeder Fall ist individuell zu betrachten und auch zu behandeln. Wenn man einmal die Entwicklung der multimedialen Überflutung allein innerhalb der letzten Jahre betrachtet, so stellt sich hier nicht nur die Frage der Notwendigkeit, sondern sie zeigt auch eindeutig die ursächlichen Faktoren einer Überforderung unserer Sinneswahrnehmung auf. Diese führt schon einen erwachsenen Menschen an die Grenzen der Überlastung seiner akustischen, visuellen, optischen und olfaktorischen Empfindung.

Haben Sie sich zum Beispiel schon einmal über seltsame, hektische, realitätsferne, hyperdynamische, kreischende und chaotische Kindersendungen in den Medien gewundert? Ja? Dann wundern Sie sich sicherlich nicht über das gespiegelte Verhalten unserer Kinder. Bereits früh um sechs läuft bei vielen Familien, schon vor der Schule oder dem Kindergarten, der kunterbunte Unterhaltungskasten im Kinderzimmer. Da werden bereits um diese Uhrzeit wichtige Ressourcen für Konzentration, Aufmerksamkeit und Energie verschwendet. Auf dem Weg in die Schule läuft dann im Bus das Handy und erklärt unserer Zukunft, welche Produkte und Dienstleistungen für unser Leben unverzichtbar sind. Natürlich auch wieder in farbenfroher, lauter und chaotischer Art und Weise. Und da befinden wir uns vom zeitlichen Ablauf her erstmal beim Start in den Tag.

Diese generelle Überforderung hält nun den ganzen Tag an und wir sind erstaunt bezüglich einer Überreiztheit, Aufmerksamkeitsdefiziten oder Konzentrationsstörungen unserer Kinder?



Marek-Coaching

Schlossstrasse 5 / D-07338 Leutenberg

www.marek-coaching.de

Tel: +49 (0)36734 – 237 487

Mobil: +49 (0)178 – 17 29 179



Sicherlich darf man hier jetzt nicht generalisieren, natürlich gibt es auch heute noch Elternhäuser, die einen großen Wert darauf legen, ihren Kindern nur einen ausgewogenen Mix multimedialer Reize zuzumuten. Aber sind wir doch mal ehrlich, inwieweit haben denn Eltern heute noch ständig Einfluss darauf, welchen multimedialen „Attraktionen“ unsere Kinder und Jugendlichen ausgesetzt sind?

In unserer westlichen Welt dominieren nun einmal gesellschaftliche Normen, die stark durch Konsum und die dafür notwendige Werbung geprägt sind. Es fällt schwer, sich den öffentlichen und sozialen Medien zu entziehen, da sie mittlerweile einen scheinbar wichtigen Teil unseres Lebens einnehmen.

War es früher ein interessanter Waldspaziergang direkt vor der Haustür, so ist es heute die große Reise in eine vollanimierte Urlaubswelt, die innerhalb von 14 Tagen die Überforderung des ganzen Jahres kompensieren soll, natürlich nicht ohne lückenlose WLAN-Versorgung, um dann stündlich der ganzen Welt per Facebook mitzuteilen, wie relaxt man gerade ist, sich wunderbar erholt, ganz toll isst und man die Hauptzeit des Tages damit befasst ist, die liebevollen Kommentare der Daheimgeliebten zu beantworten.

Man könnte dies noch weitaus ausführlicher beleuchten und viele andere Faktoren in Betracht ziehen, aber das soll nicht das Haupt-Thema dieses Artikels sein.

Fakt ist, wir alle und natürlich auch unsere Kinder und Jugendlichen sind Einflüssen ausgesetzt, die sich nicht vermeiden lassen. Die Frage ist der Umgang mit diesen Einwirkungen und Entwicklungen, um unsere Kinder und Jugendlichen optimal zu fördern, ihnen mögliche Wege für die Zukunft aufzuzeigen, sie mit Erfolgen zu motivieren, ihnen die Vorbereitung auf ein interessantes und glückliches Leben zu ermöglichen und sie bei diesem Prozess individuell zu unterstützen. Hier ist jeder junge Mensch ein individuelles und einzigartiges Wesen mit verschiedensten Talenten und Veranlagungen.

Ein befreundeter Coach von mir sagte einmal:

„Probleme beginnen, wenn wir versuchen Fische auf Bäume zu schicken...“.

Ein Satz, der im Kern sehr viel Wahres enthält. Nicht jedes Kind ist ein Mathematiker, ein Dichter, ein Künstler oder ein Sportler. War es bei Mitschülern von mir ein Misserfolg, wenn sie im Sportunterricht an der Kletterstange einen Zeitverlust von einer Sekunde zu ihren bisherigen Rekorden hatten, so war es für mich schon ein absoluter Höhepunkt, wenn ich nicht nach den ersten zwei Metern herabfiel.

Trotzdem konnte ich bisher mein Leben meistern, da es nie mein Ziel war, professioneller Kletterstangenkletterer zu werden, um mich davon ernähren zu können. Und mir stellte sich sowieso die Sinnfrage bei dieser Disziplin, da ich keine wirkliche Adaption dieser Fähigkeit ins wahre Leben entdecken konnte, außer wenn mir beim Pilze suchen ein Wildschwein begegnet und mich vielleicht nicht leiden kann. Jedoch war ich mir ziemlich sicher, dass man dann auf ein genetisch angelegtes Potential von Urkräften zurückgreifen kann und man ziemlich fix einen Baumwipfel erklimmt. Außerdem ist eine mitteldeutsche Kiefer nicht so glatt, wie eine Schulkletterstange. Es gilt also die eigenen Stärken zu erkennen, seine Kompetenzen zu finden und seine vorhandenen Ressourcen zu aktivieren.



Marek-Coaching

Schlossstrasse 5 / D-07338 Leutenberg

www.marek-coaching.de

Tel: +49 (0)36734 – 237 487

Mobil: +49 (0)178 – 17 29 179



Die optimale Methode ist sicherlich nicht eine generalisierte „Hypermedikation“, welche neben oftmals nicht messbarem Nutzen, drastische Nebenwirkungen in Größenordnungen hervorruft, die die bereits suboptimale Situation nur verschlimmert. Diese können unter anderem sein:

- Aggressivität
- Depressionen
- Abgeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Unruhe
- Übererregbarkeit
- Vitaminmangelzustände
- psychotische Reaktionen bis hin zu Suizidgedanken
- Schädigung des Herz-Kreislaufsystems
(mögliche Folgen Herzinfarkte, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzschwäche)
- Sucht und Abhängigkeit
- Entzündung der Hirngefäße
- Gewichtsabnahme
- Wachstumsstörungen
- in Spätfolge Libidostörungen und Impotenz
- Verzögerung der sexuellen Entwicklung
- Ausbildung von sogenannten Tics

Dies sind nur einige Nebenwirkungen, Langzeitnebenwirkungen sind teilweise bis heute nicht absehbar oder einzuschätzen.

Wenn die Behandlung mit diesen Medikamenten förderlich wäre, sollten sich die Fälle im Laufe der Zeit merklich reduzieren. Sicherlich wurde hier auch in den letzten Jahren sehr viel geforscht und es gibt auch Medikamente, die richtig eingestellt sehr wirksam sind und eine definitive Hilfe darstellen. Aber oftmals wird meines Erachtens sehr leichtfertig mit der Verschreibung agiert.

Die Frage, wer von diesen Behandlungsmethoden wirklich profitiert, sollte sich jeder relativ einfach beantworten können.

Bei meiner Arbeit als Coach für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe und als Sozialtrainer/Lerntherapeut darf ich immer wieder interessante junge Menschen kennenlernen und sie ein Stückweit auf dem spannenden Weg in ihre Zukunft begleiten.

Neben verschiedenen Verhaltenstrainings und individuellen Methoden zur Förderung der Konzentration nutze ich erfolgreich 100% naturreine, hochwertige, CTPG-zertifizierte ätherische Öle.



Marek-Coaching

Schlossstrasse 5 / D-07338 Leutenberg

www.marek-coaching.de

Tel: +49 (0)36734 – 237 487

Mobil: +49 (0)178 – 17 29 179



Der Mensch als Individuum ist Natur in reiner Form, warum also nicht die Kraft der Natur nutzen? Zumal dies nebenwirkungsfrei und ohne Schädigung der Gesundheit möglich ist, mit nachweislich positiven und nachhaltigen Effekten und Ergebnissen.

Die von mir verwendeten Öle in therapeutischer Qualität sind sowohl aromatisch als auch topisch/äußerlich und innerlich anwendbar. Die Reinheit und Wirksamkeit dieser beginnt bereits bei der Auswahl der für die Herstellung verwendeten Pflanzen selbst. Entscheidend ist die Herkunft der Pflanze, denn dort wo ein Gewächs natürlich vorkommt, ist selbstverständlich der Anteil an wirksamen Bestandteilen höher, als in einem aus der künstlichen Aufzucht in einem Gewächshaus oder gar aus synthetischer Herstellung. Die Hinweise auf Verpackungen synthetischer Produkte suggerieren einem oftmals, dass man eine Substanz für die Sondermülldeponie erworben hat und nicht eine Essenz zur körperlichen Anwendung. Ebenso spielt die Verwendung der einzelnen Pflanzenteile für die Wirkstoffgewinnung eine große Rolle. Umfassende Tests und Studien auf höchstem Standard garantieren hochwertige Qualität, Reinheit und Wirksamkeit. Danach sollte man primär entscheiden, welche Öle man bedenkenlos verwenden kann.

Allein die aromatische Verwendung, sprich die Diffusion von bestimmten Ölen, schafft eine ausgewogene psychische und körperliche Balance und fördert nachweislich die Leistungsfähigkeit und die Konzentration beim Lernen und Studieren. Positive Nebenwirkungen sind in jedem Fall innerliche Ausgeglichenheit, die Verminderung oder Eliminierung von Aggression und Unruhe, verbunden mit der Erhöhung der Aufmerksamkeit und eine optimierte Fokussierung auf Lerninhalte. Weiterhin wirken sie angstlösend, entspannend, motivationssteigernd, stimmungsaufhellend, fördern das emotionale Gleichgewicht sowie das emotionale Wohlbefinden.

Die Wirksamkeit von Pflanzen und Kräutern ist in der Naturheilkunde seit Jahrhunderten bekannt und wird mit beachtlichen Erfolgen genutzt. Jedoch wird dies wegen fehlendem Nutzen für die Pharmalobby bis heute nicht so intensiv beworben oder proklamiert, wie schulmedizinische, chemische Substanzen, die wir alle aus der Fernsehwerbung kennen.

Eine Studie mit über 800 Schülern von Axel Meyer, welche vom S2 Statistikservice Dr. Gladitz in Berlin ausgewertet wurde, kam zu folgendem Ergebnis:

- 41 % der Schüler gaben an, sich im Klassenraum besser konzentrieren zu können.
- 37 % meldeten auch bei den Hausaufgaben mit Duftstein und natürlichem Duft eine Verbesserung.
- 44 % haben angegeben, dass sie motivierter zur Schule gehen.
- 28% der Eltern gaben an "Mein Kind macht weniger Flüchtigkeitsfehler"
- 38 % der Befragten fanden die Stimmung in der Klasse besser.
- 32 % meldeten sogar eine Abnahme der Aggressivität der Mitschüler.
- 46 % antworteten bei Eltern und Schüler "Die Stimmung der Klasse hat sich seit der Beduftung verbessert".
- 29 % der Eltern, die nach den Gefühlen des Schülers beim Schulgang befragt wurden, stimmten der Aussage „Mein Kind geht lieber als zuvor in die Schule“ zu.



Marek-Coaching

Schlossstrasse 5 / D-07338 Leutenberg

www.marek-coaching.de

Tel: +49 (0)36734 – 237 487

Mobil: +49 (0)178 – 17 29 179



In einer weiteren wissenschaftlichen Studie, von Dr. med. Terry S. Friedman wurde zum Beispiel gezeigt, dass sich Vetiver-Öl (asiatisches Süßgras) optimal zur Behandlung von hyperaktiven Kindern mit diagnostizierter AD(H)S eignet.

In japanischen und amerikanischen Großraumbüros hat man festgestellt, dass sich nach der Diffusion von Zitrusdüften die Tippfehler von Sekretärinnen merklich verringerten.

An der TU München „beduftet“ Prof. Dietrich Wabner (Professor für Chemie) seine Studenten mit Ölen, wie Lavendel, Grapefruit oder Zitrone, weil dadurch die Lernergebnisse optimiert werden.

Diese Aufzählungen könnte man weiter fortsetzen, sie zeigen auf jeden Fall eindeutig den Nutzen bei der Verwendung von ätherischen Ölen.

Welche Sorten ätherischer Öle sind nun besonders für die Anwendung in der Kinder- und Jugendarbeit geeignet?

Zur Förderung der Konzentration, Beruhigung, Motivation und Ausgeglichenheit empfehlen sich unter anderem folgende ätherische Öle:

- Zitrone
- Limette
- Orange
- Grapefruit
- Rosmarin
- Wacholder
- Vetiver
- alle Arten von Minze
- Bergamotte
- Lavendel
- Salbei
- Zypresse
- Pfeffer
- Thymian
- Geranium
- Bergamotte
- Patchouli
- Ylang Ylang
- Majoran
- Kassia...



Marek-Coaching

Schlossstrasse 5 / D-07338 Leutenberg

www.marek-coaching.de

Tel: +49 (0)36734 – 237 487

Mobil: +49 (0)178 – 17 29 179



Der Einsatz bzw. die Auswahl der einzelnen Öle sollte selbstverständlich individuell erfolgen. Nicht jedes Öl ist für jeden Menschen gleich geeignet. Ebenfalls möchte ich auch nochmal unterstreichen, dass ich die Verwendung ätherischer Öle als Unterstützung empfehle und diese natürlich eine Behandlung im pathologischen Fall durch einen Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen können.

Ich arbeite auch sehr gern mit verschiedenen ausgewählten Mischungen, die man sowohl bereits fertig erwerben oder auch selbst nach eigenen Erfahrungswerten zusammenstellen kann.

Zur Anwendung, den Eigenschaften der einzelnen Öle, der Integration in die pädagogische Arbeit, ins Coaching oder auch in den ganz normalen Alltag biete ich Praxis-Workshops und Seminare an. Informationen dazu finden Sie auf meiner Webseite: www.marek-coaching.de
Auch gibt es dort einen Link, wo man ätherische Öle in naturreiner und therapeutischer Qualität beziehen kann. Gern sende ich Ihnen weiteres Material oder auch eine Probe zu.

Sollte ich Sie mit meinem Artikel neugierig gemacht haben oder Sie Fragen und Anregungen haben, so freue ich mich auf Ihre Nachricht.

Herzlichst Ihr
Marek Hübler

Marek-Coaching
Schlossstrasse 5
D-07338 Leutenberg

Tel: +49 (0)36734-237 487

Mobil: +49 (0)178- 17 29 179

www.marek-coaching.de

info@marek-coaching.de

Dieser Artikel ist frei verwendbar, jedoch bitte ich um Information und Zusendung eines Belegexemplares.