



## Buchtip: Lebens-Essenzen

Ein Lese- und Arbeitsbuch von Jürgen Trott-Tschepe

**Es waren vor allem die Rosen, in deren Duft sich Jürgen Trott-Tschepe schon als Junge verliebte. Seine Großmutter, die leidenschaftlich gärtnernte, führte ihn in die Welt der Kräuter und Duftpflanzen ein. Der Berliner Heilpraktiker, Dozent und Buchautor ließ sich seit frühester Kindheit von der Poesie der Düfte begleiten. Mit seinem neuesten Werk ‚Lebens-Essenzen‘ stellt er uns einen riesigen Erfahrungsschatz aus der Lebendigen Aromakunde zur Verfügung: die Begegnung mit 75 ätherischen Ölen in einer nie dagewesenen Form.**

*„Nun komm, da ist nichts zu bedenken, ich werde dir Blüten, Blüten der Liebe schenken.“ (J. Trott-Tschepe)*

Das neue Buch von Jürgen Trott-Tschepe ist eine Quelle der Inspiration und dient zugleich als übersichtliches Handwerkszeug. Eine ebenso praktische wie poetische Aufforderung, ätherischen Ölen zu begegnen und sie für die eigene kreative Entwicklung zu nutzen. Vielleicht um endlich aufzublühen, ganz im Sinne der Rose, die nicht fragt warum. Sie blüht, weil sie blüht, unabhängig davon, wer sie sieht. Da die gängige Aromatherapie-Literatur umfassendes Wissen über die Wirkung ätherischer Öle unter medizinischen Aspekten enthält, widmet sich der Aromakundler Trott-Tschepe voll und ganz den ‚Wesen der Natur‘, die sich in Form ätherischer Öle zum Ausdruck bringen. Er beschreibt 75 Essenzen als Mittelbilder der Lebendigen Aromakunde in Poesien, Träumen, Mythen und Impulsen.

### **Die Poesie der Düfte wird unsere eigene**

Die Geheimnisse der kostbaren Flaschengeister liegen auch für mich nicht allein in ihren Düften, sondern in ihren essenziellen Schwingungen, die wir feinsinnig wahrnehmen können. So bringen sie uns mit unserer eigenen Schöpferkraft in Kontakt. Sie ermutigen uns, unsere Ressourcen zu nutzen, unsere Erkenntnisse zu erweitern und sie in Worte zu fassen. Die Poesie der Düfte wird zu unserer eigenen.

### **Eine neue Dimension der Öl-Erfahrung**

In seinem neuen Werk erweitert Jürgen Trott-Tschepe die seelisch-geistigen Aspekte der Öle, aus der Erfahrung, dass sie für die menschliche Entwicklung und die Bewältigung ihrer ‚schöpferischen‘ Aufgaben wesentlich sind. „Innerhalb von mehr als dreißig Jahren konnten viele Menschen im Rahmen der Lebendigen Aromakunde von den Erfahrungen mit den Ölen berichten, die ihr Leben bereicherten, sie vielseitig stärkten und bisweilen auf ganz neue Wege brachten“, so der Autor. Diese Erfahrungen habe er immer wieder gesammelt und literarisch zugänglich gemacht. Seine aktuelle Sammlung der ‚Lebens-Essenzen‘ könne die

unmittelbaren Erfahrungen von eigenen Öl-Begegnungen und den Austausch darüber nicht ersetzen, sie jedoch ergänzen und bestärken.

### **Begleitung auf allen Wegen**

„In der Aromakunde gehen wir davon aus, dass Menschen sowohl mit bestimmten Bedürfnissen als auch Aufgaben auf die Welt kommen und es dabei individuelle Entwicklungsstationen gibt“, sagt Trott-Tschepe. Unser Lebensweg werde von folgenden Aspekten bestimmt: Nicht in linearer Abfolge, sondern immer wieder spiraling kreisend, gehe es um Bedürfnisse, Bedürfniserfüllung, Gaben, Aufgaben, Begabung, Berufung und Bestimmung. Haben wir unsere Bestimmung einmal erkannt, wissen wir, wohin die Reise geht. Wir haben den buchstäblich ‚roten Faden‘ für unser Dasein gefunden. Wir können unser Schicksal be- und ergreifen und all unsere Wege in kreativer Selbst-Bestimmung gehen. Welche Essenz uns zu welchem Zeitpunkt idealerweise begleitet, dies zu erforschen ist die Kunst der Aromakunde. Vielleicht entdecken wir sie intuitiv, durch das Schreiben oder durch eine/n erfahrene/n Aromakundler/in.

### **Botschaften empfangen: Auf die sanfte Tour**

Ätherische Öle können Träume auslösen, in Meditationen ihre Botschaften vermitteln, die Form poetischer Betrachtungen annehmen oder als Mythos erscheinen. Sie helfen uns auf vielfältige Weise nicht nur Erkenntnisse zu erlangen; sie geben uns auch die Kraft, sie umzusetzen. Sie geben den nötigen Impuls und erinnern uns daran, was wir in diesem Leben eigentlich tun wollten.

Daher definiert der Autor das Wesen der 75 Essenzen, von Anis bis Zypresse, unter diesen Aspekten (Rubriken): Traum, Poesie, Mythos, Lebensaufgabe und (biografischer) Impuls. Zudem stellt er die pathologischen und salutogenetischen Perspektiven des jeweiligen Öls gegenüber, davon ausgehend, dass wir unsere Selbstverwirklichung tendenziell auf zwei Wegen praktizieren: Über die Möglichkeit des Leidens (pathos) und/oder über den Weg des Heils (salus). Dieser Prozess finde stets auf drei Ebenen statt, auf der Bühne des Körpers, in Vermittlung der Seele und durch die Führung des Geistes. „Alle drei Ebenen werden von den ätherischen Ölen berührt“, betont der Autor.

### **Wege aus der Anspannung**

Nehmen wir beispielsweise den Lavendel, dessen Essenz uns zum Kraftschöpfen ermuntert: Während sich vegetative Erschöpfungszustände auf körperlicher Ebene durch Infekte, Fieber oder Entzündungen zeigen, geht es auf der seelischen Ebene vielleicht darum, dass wir nicht ‚Nein‘ sagen können und unter ständiger Anspannung stehen. Und unser Geist kann daran buchstäblich verzweifeln. Dann hilft uns der Frieden der *Lavandula vera* aus dieser Dynamik auszusteigen. Oder wie Jürgen Trott-Tschepe es poetisch formuliert:

*„Möchtest du mit meinem Wesen dich vertraut machen, so empfinde, was mir am Herzen liegt: Sanftmut zu üben. In Freude zu umarmen. In blauen Frieden mich sinken zu lassen. In Gerechtigkeit zu lieben. Einfach und da zu sein. Den Fluss des Lebens anzunehmen. Das Wasser des Lebens auszuschöpfen. Den Kelch des Lebens nachzufüllen.“*

## **Nur echte ätherische Öle wirken!**

Die botanischen Namen, die wir brauchen, um das richtige Öle zu finden und es von künstlichen Düften zu unterscheiden, ordnet der Autor in einer übersichtlichen Nomenklatur den deutschen Namen zu. Denn nur echte ätherische Öle haben die essentielle Wirkung der Natur, mit der die Aromakunde arbeitet. Was damit gemeint ist, erklärt der Autor hier in Kürze: **Jürgen, was ist das Besondere an der Aromakunde?**

**Jürgen Trott-Tschepe:** Die Lebendige Aromakunde hat nicht den Anspruch, Krankheiten zu therapieren, sondern nimmt sich zur Aufgabe, Menschen in ihren (noch) gesunden Eigenschaften und Fähigkeiten zu unterstützen oder sie daran zu erinnern. Dies geschieht mit Hilfe von Anwendungen mit niedrigst dosierten ätherischen Ölen.

## **Wann und wie hast Du die Aromakunde (für Dich) entdeckt?**

Die Lebendige Aromakunde hat sich mir innerhalb der vergangenen dreißig Jahre eröffnet. Ähnlich wie es Samuel Hahnemann mit seinen homöopathischen Essenzen handhabte, durfte ich mit Hilfe vieler Menschen die Öle in exakten Mittelprüfungen erforschen. Dabei entwickelte sich ein einzigartiger Weg der Gesundheitsbegleitung vor allem auf seelischer und geistiger Ebene, wie ihn zuvor noch niemand beschrieben hatte.

## **Woher kommt Deine Liebe zu den duftenden Essenzen?**

Schon als Kind war ich durch die gärtnerische Leidenschaft meiner Großmutter verliebt in die Welt der Kräuter und Duftpflanzen, insbesondere in die der Rosen. In meiner Pflanzenheilkunde-Ausbildung erweckte meine Lehrerin Susanne Fischer-Rizzi dann nachhaltig meine Aroma-Begeisterung.

## **Was bedeutet der Ausdruck der Essenzen für Dich?**

Bei den Schilderungen über die Wirkung der Öle unzähliger Probanden wurden die individuellen Botschaften der einzelnen Pflanzenwesen deutlich. Ich habe dann mit dem Mittel poetischer Sprache, diese Botschaften verdichtet, in Gedichte-Form gebracht. Hierin kommt die Essenz der Pflanze am besten zum nachempfindbaren Ausdruck.

## **Welche Erfahrungen hast Du mit Schreiben & Düften?**

Die ätherischen Öle drücken sich in ihrem Seelenwesen nicht wie ein Parfum über den Geruch aus, sondern eher über ihre essenziellen Schwingungen, die man feinsinnig wahrnehmen kann. So werde ich vor allem durch die Seelenbegegnung mit der Pflanzenessenz zur Übersetzung in Worte und Sätze animiert, deren tiefe Botschaften sich mir manchmal erst viel später ganz erschließen.

## **Worauf sollten wir beim Kauf von Ölen achten?**

Auf höchste Qualität, minimale Dosierung, nach den individuellen Themen und Bedürfnissen des jeweiligen Menschen ausgesuchte Öle.