



In ihrer Zeit als Krankenschwester im Krankenhausbetrieb habe Ivana Leufke aus Recklinghausen bereits oft naturheilkundlich und anthroposophisch gearbeitet. FOTO KATRIN POPENDA

Recklinghäuserin berät Menschen mit Psychologie und ätherischen Ölen

Recklinghausen. Ivana Leufke aus Recklinghausen betreut Menschen bei ihrer emotionalen Arbeit. Ätherische Öle sollen zusätzlich helfen – wie genau, ist aber nicht klar.

Von Katrin Popenda

Zu ihrem ersten Interview trägt Ivana Leufke aus Recklinghausen ein ätherisches Öl als Parfüm. „Das Öl kann man gut benutzen, wenn man in neue Situationen geht, wie etwa den ersten Arbeitstag“, sagt sie. Auf der Haut, in Getränken, über die Luft oder in der Badewanne: Auf verschiedenste Weise nutzt die 27-Jährige ätherische Öle in ihrem Alltag.

Von einem Hersteller ätherischer Öle ist sie überzeugt, sodass sie als Wellness-Botschafterin der Firma auch andere Menschen bei der Anwendung der Öle berät – und diese auch direkt verkauft. Gleichzeitig studiert Leufke Psychologie und bietet ein Coaching an, das Menschen in stressigen oder schwierigen Lebenslagen begleiten und helfen soll.

Nicht nur das Nötigste

Ihren Weg in die Psychologie und zu ätherischen Ölen fand Ivana Leufke durch Erfahrungen und Wendepunkte in ihrem Leben. Um ihren schwer erkrankten Großvater zu pflegen, entschied sie sich gegen ihren Wunsch, Medizin zu studieren, und begann stattdessen eine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester. Über Jahre arbeitete sie in einem Krankenhaus, darunter in der Neurologie wie in der Onkologie und der Palliativbetreuung.

Die Erfahrungen in der Pflege, der Tod ihres Großvaters und eine eigene Erkrankung ließen sie jedoch ihren Lebensweg hinterfragen. „Der Druck im Pflegesystem ist so hoch. Es ist eigentlich nicht mehr möglich, 40 Jahre in dem System zu arbeiten“, erzählt Leufke. „Mir hat es auch nicht gereicht, mich nur um das Nötigste zu kümmern, während man den Sorgen und dem eigentlichen Redebedarf von Patienten und Angehörigen aber gar nicht gerecht werden kann.“

Als sie dann erkrankte, aber erst spät mit der Diagnose Keuchhusten behandelt werden konnte, war der Beruf für die Krankenschwester auch



Gerade wenn Menschen nur noch funktionieren und wieder Verbindung mit ihren eigenen Gefühlen herstellen wollen, möchte Ivana Leufke aus Recklinghausen mit Coaching oder ätherischen Ölen unterstützen. FOTO KATRIN POPENDA

körperlich herausfordernd. Zunächst reduzierte sie ihre Arbeitsstunden, dann ließ sie die Klinik hinter sich und ist seither nur noch als Dozentin im Bereich Pflege und Soziales tätig. Stattdessen erfüllte sie sich doch noch ihren Wunsch zu studieren und begann ein Fernstudium im Fach Psychologie.

In der Zeit, als Ivana Leufke einst die körperlichen Beschwerden der Keuchhusten-Infektion auskurieren wollte, besuchte sie eine Freundin, die bereits als „Wellness-Botschafterin“ einer Firma für ätherische Öle tätig war. „Medikamente haben ihre Daseinsberechtigung, aber irgendwie hat mir nichts geholfen“, erzählt Leufke. Ihre Freundin habe ihr dann ein Öl mit Minzsorten und Eukalyptus vor die Nase gestellt. „Ich habe daran gerochen und konnte sofort durchatmen.“

Studien selten belastbar

Ein anderes Öl habe sie hingegen als sehr unangenehm empfunden. „Die Öle haben auch alle ein emotionales Thema. Das, was ich schrecklich fand, stand für ‚Familie‘“, erzählt die 27-Jährige. Danach habe sie das ihr unangenehme Öl bewusst getragen, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Sie zeigte sich von den ätherischen Ölen so begeistert, dass sie selbst Well-

ness-Botschafterin werden wollte. Obwohl es Hinweise gibt, dass einige Öle aus Lavendel oder Pfefferminz therapeutische Wirkung haben können, gibt es bislang keine belastbaren Studien, die sicher belegen, ob und wie genau die Pflanzenstoffe ätherischer Öle überhaupt wirken.

Da der Duft den Probanden hilft, Präparate mit und ohne Öl voneinander zu unterscheiden, sind etwa belastbare Doppelblindstudien schwierig durchzuführen. Ohne einen Beleg für die Wirksamkeit dürfen nach europäischer Gesetzgebung keine Heilversprechen auf den Produkten gegeben werden, die auch auf den Fläschchen der Öle-Firma nicht vorhanden sind. Könnten die ätherischen Öle die Anwender also eher als Placebo beeinflussen? „Es ist vielleicht nicht bewiesen, aber für mich haben sie eine emotionale, psychologische Bedeutung“, sagt Ivana Leufke. „Es gibt unglaublich viele Erfahrungsberichte von Menschen, die sie genutzt haben. Vielleicht kann die Wirkung bewiesen werden, wenn die Forschung irgendwann weiter ist.“

Zumal die Pflanzenstoffe nicht nur als Duft, sondern auch auf der Haut oder oral angewendet werden.

Wie genau man die Öle anwenden soll, die zwischen ca. 20 und ca. 500 Euro kosten

können, ist auf den Verpackungen der Firma jedoch nicht angegeben. Stattdessen sollen die Wellness-Botschafter ihren Kunden die genaue Anwendung näher bringen – und erhalten für Verkäufe entsprechende Provisionen und Boni, wie auf der Webseite der Firma angegeben ist. Aber auch in den Beratungen würden die Botschafter keine Heilversprechen geben, so Leufke.

Im Angebot von Ivana Leufke sind Ölberatung und psychologisches Coaching zwar getrennt voneinander. Da sich die meisten ihrer Kunden aber für die ätherischen Öle interessieren würden, verbinde sie beides oft miteinander. „Ich nutze die Öle tatsächlich als Brücke zur Psyche“, sagt Leufke. „Wenn sich der Stress eines Menschen körperlich zeigt und jemand zum Beispiel nicht mehr schlafen kann, kann er sich auch nicht auf das Coaching konzentrieren. Da braucht man erst mal eine Lösung, um zu schlafen.“

Da der Begriff „Coach“ rechtlich nicht geschützt ist, darf theoretisch jeder Menschen beraten. Trotzdem ist die Psychologiestudentin überzeugt, für das Coaching geeignet zu sein. „Ich bin fest davon überzeugt, dass einen nicht ein Zertifikat dazu qualifiziert, sondern die eigene Persönlichkeit. Manchen wird es vielleicht in die Wiege gelegt, an-

dere bei ihrer emotionalen Arbeit zu unterstützen.“ Anders als sie es von Psychotherapeuten mitbekommen habe, möchte sie keine konkreten Tipps geben und in die Entwicklung ihrer Kunden eingreifen. Stattdessen möchte sie den Menschen mit gezielten, reflektierenden Fragen ihre eigene Situation spiegeln und ihnen helfen, selbst neue Einsichten in ihre Situation zu gelangen. Sollte im Vorgespräch aber deutlich werden, dass jemand unter einer schweren psychischen Erkrankung leidet, würde sie die betroffene Person an eine andere fachliche Stelle verweisen.

„Ich kenne meine Grenzen“, sagt Ivana Leufke. „Auch wenn jemand mit besonderen körperlichen Problemen zur Ölberatung kommt, möchte ich nichts Falsches empfehlen und informiere mich lieber noch mal.“ Öle werden jedoch von vielen Menschen mit Wellness oder Esoterik verbunden, Psychologie hingegen mit Medizin. Kann die Kombination nicht doch ein Heilversprechen suggerieren?

„In erster Linie ist Psychologie nicht grundsätzlich medizinisch. Psychologie hat auch irgendwo viel mit Intuition zu tun“, so die eigene Meinung der 27-Jährigen. „Viele Menschen brauchen einen individuellen Weg, damit es Ihnen besser geht.“

Wie ein Duft grundsätzlich verarbeitet wird, ist hingegen besser erforscht: Gerüche gelangen an die Flimmerhäärchen in der Riechschleimhaut. Die Duftmoleküle docken an Eiweißrezeptoren an, sodass ein elektrischer Impuls an das Gehirn gesendet wird.

Je nach Duft-Reiz setzt das limbische System schließlich neurochemische Stoffe wie Endorphine oder Serotonin frei, die Einfluss auf die Gefühle der Person nehmen können: etwa wenn einem der Duft des Lieblingssessens in die Nase steigt. Gerade weil Düfte Gefühle auslösen können, werden viele Produkte in unterschiedlichen Geschäftsbereichen unter dem Motto „Sell the Smell“ mit einem Duft vermarktet.