

# „Kann ich mich selber riechen?“

In unserer NFK Arbeit hat das RIECHEN einen ganz besonderen Stellenwert.

## „Kann ich mich selber riechen?“ Was heißt das eigentlich?

Ich lasse mich auf dieses Thema ein und sofort kommen mir Erinnerungen aus einem Arbeitsfeld, das ich vor 20 Jahren in einer Wohngruppe für Kinder und Jugendliche kennen lernen durfte, hoch.

In meiner damaligen Rolle als sozialpädagogische Familienhelferin ist mir eines ganz stark aufgefallen: Jugendliche, denen es psychisch und emotional sehr schlecht ging, fielen immer wieder dadurch auf, dass sie einen starken, meist übelriechenden Körpergeruch hatten. Er kann durch extreme Schweißausdünstung oder auch durch einen Mangel an Körperhygiene ausgelöst sein. Egal warum der Jugendliche „zum Stinken“ begonnen hat, meine Nase und meine gesamte Stimmung, waren jedes Mal besonders gefordert. Es schien mir, dass die Jugendlichen ihren Geruch selber überhaupt nicht wahrnahmen oder sogar genossen. Dann kam noch die Herausforderung dazu: „Wie sag ich es dem Kind?“ Es kamen Gefühle von Scham, Übergriffigkeit, Würdelosigkeit usw. in mir hoch und ich musste mir damals wirklich ein paar Tipps von Kollegen holen und sogar Supervisionsstunden nehmen. Zu meinem Glück lernte ich damals schon die Kinesiologie kennen und ich machte einige Balancen auf das Thema „Riechen“ und diese Ent-wicklung brachte mir einige Erkenntnisse. ...

## Der Nutzen wenn ICH MICH SELBER stressfrei riechen kann:

### • Ich „rieche“ es, wenn etwas stimmig ist -

o Ich bleibe leichter „auf meinem Weg“ - Dadurch bin ich in einer produktiven Leichtigkeit.

o Ich produziere laufend „Glückshormone“, da es mich glücklich macht, wenn ich mich als Mensch gut riechen kann.

o Ich hebe dadurch mein Energieniveau - Je mehr Energie ich nutzen kann, desto produktiver, gesünder, leichter denke, handle und fühle ich.

### • Ich „rieche“ es, wenn etwas nicht stimmig ist -

o Ich werde unsicher in meinem Tun, bleibe „stehen“ und korrigiere sofort im Hier und Jetzt.

o Ich überprüfe meine Gedanken und Gefühle und mache mir bewusst, was im Moment gerade REAL ist.

## Was habe ich durch die Kinder und Jugendlichen (für mich) gelernt?

Den eigenen Geruch sozusagen nicht mit Duschgel, Seife und Wasser zu „beseitigen“ ist der tiefste innerste Wunsch, sich selber kennen zu lernen. Durch den intensiven „Eigengeruch“ kommen diese Menschen das erste Mal wirklich mit sich selber in Kontakt, sie „berühren“ sich über den Sinn RIECHEN und dieser wird filterlos vom Gehirn über die Amygdala aufgenommen und es werden weitere Hormone und Botenstoffe produziert.

Haben wir diese Menschen zum Waschen „gedrängt“, sind sie noch mehr von sich „weggekommen“. Jedoch gab es auch Kinder, die sich nicht zwingen ließen und bei denen passierte irgendwann folgendes: Es gab einen „Tippingpoint“, den Tag X, an dem dieses Kind auf einmal - ohne erkennbaren Grund - von selber in die Dusche

oder Badewanne ging. Und ich kann mich noch sehr gut erinnern, diese Kinder hatten sichtbar einen großen Ent-wicklungsschritt gemacht.

Wenn ich mit Klienten am Thema "Riechen" arbeite, dann passieren immer wieder grundlegende Veränderungsschritte, die mich tief beeindruckten. Aus der Praxis heraus fallen mir da so Themen ein wie ...

- Frauen, die sich besonders in der Menstruationszeit nicht riechen können.
- Frauen, die auf einmal den Körpergeruch ihres Mannes nicht mehr aushalten.
- Menschen, die plötzlich Speisen nicht mehr essen können, weil der Geruch nicht mehr stimmte.
- Menschen, die auf Naturgerüche „aus heiterem Himmel“ geruchsallergisch reagierten.
- Menschen, deren Geruchssinn überhaupt verschwunden war.  
u.s.w.

Auf jeden Fall ein unglaublich essentielles Thema in meiner Arbeit als Natur-Feld-Kinesiologin.

Uschi Waldl



**Ursula Waldl**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-Kinesiologie,  
LSB Supervisorin  
Lindenstraße 2a  
4540 Bad Hall  
T: 0681 84 26 78 33  
E: waldl@nfk.world  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)