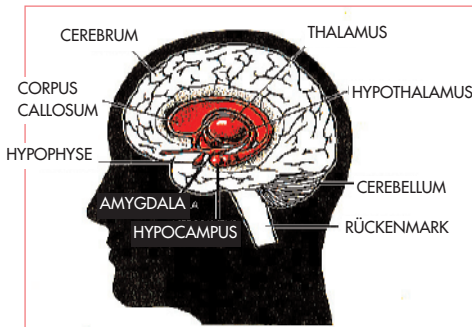


Die Macht des richtigen Duftes zum Lernen

Kathrin Fassnacht, Duft & Kommunikation, und Dr. sc. nat. Urszula Rüfenacht, Viadua GmbH

Der direkte Zugang zum Gehirn führt über die Nase. Die Duftreize gelangen unmittelbar zum limbischen System (Figur 1). Diese zentrale Schaltstelle des Gehirns ist eng mit dem Unterbewusstsein gekoppelt und bestimmt über lebenswichtige Instinkte; über willentlich nicht zu beeinflussende, archaische Empfindungen wie Hunger, Durst und Müdigkeit sowie auch und vor allem über das sexuelle Verhalten. Daneben steuert das limbische System auch die Gefühlswelt: Sympathie und Antipathie, Intuition und Kreativität unterliegen seinem Einfluss – ebenso wie die über das autonome Nervensystem vermittelte Körperfunktionen, beispielsweise Herzschlag, Atemfrequenz oder Körpertemperatur. Die durch die Duftstoffe ausgelösten Impulse werden über Nervenbahnen zum Hypothalamus, der zentralen Schaltstelle für die wichtigsten Körperfunktionen, weitergeleitet. Dort angekommen, werden die anregenden Impulse verarbeitet und die menschliche Aktivität angeregt.



Figur 1. Das limbische System

Dass die wichtigsten Instinkte mit dem Geruchssinn korreliert sind, zeigt unter anderem auch die Tatsache, dass dessen Sensitivität vom jeweiligen Sättigungszustand des Betreffenden abhängig ist. Wer hungrig ist, kann deutlich besser riechen, als wenn er gerade gegessen hat. Was in gleicher Weise auch für den Sex zutrifft: Vor dem Geschlechtsverkehr ist das Geruchsempfinden für die sexuellen Botenstoffe stärker als danach. Die Wirkung, die ein Geruch auf uns hat, hängt aber sehr stark von der Art und Weise ab, wie er uns vorgesetzt wird. Wer verloren, unterkühlt, nass und hungrig in einem Wald herumirrt, für den wäre der Geruch von Holzrauch überaus beglückend; er würde sich in Richtung der Rauchquelle bewegen und Wärme, vielleicht sogar Nahrung erhoffen. Bei einer Theatervorführung jedoch würde der Geruch von verbranntem Holz eher dazu geeignet sein, eine Panik auszulösen.

Auch beim Lernen hat der Duft eine grössere Bedeutung als wir bisher angenommen haben. Fühlt man sich sicher und wohl, erzeugt man weniger Blackout-Situationen während der Prüfungen und kommt konzentrierter und somit schneller zum Ziel. Studien zeigen, dass im Schlaf ein Duft zu schönen Träumen anregen kann. Das Tagesgeschehen kann auf diese gesunde Art und Weise verarbeitet werden und am nächsten Morgen ist man besser gegen die Widrigkeiten des Lebens gewappnet.

Hierzu eine Bemerkung

Unsere persönlichen Lieblings-Blackout-Überwindungstechniken
(zusammengefasst von Marcus Knill):

1. Sprechen Sie langsam.
2. Machen Sie Sprechpausen.
3. Fassen Sie zusammen: Lassen Sie mich die Situation zusammenfassend noch einmal wiederholen...
4. Betonen Sie: Ich möchte noch einmal wiederholen, dass...
5. Fragen Sie: Wenn Sie noch Fragen zu meinen bisherigen Ausführungen haben, so haben Sie jetzt die Gelegenheit, diese zu stellen.
6. Machen Sie eine Überleitung: Ich komme nun zu einem neuen Abschnitt, der für Sie ebenfalls interessant sein könnte.
7. Weichen Sie aus: An dieser Stelle fällt mir immer folgende Gegebenheit ein...
oder: Dazu ein Beispiel:... (sofort anführen!)
8. Machen Sie eine Pause: Ich glaube, wir haben jetzt alle eine Pause verdient.
9. Seien Sie offen: Ich habe den Faden verloren, wer gibt mir ein Stichwort?
10. Wiederholen Sie die letzten Gedanken.

Redepannen überbrücken:

1. Schalten Sie bewusst eine Pause ein.
2. Wiederholen Sie: Die letzten Gedanken sollte ich noch einmal verdeutlichen...
3. Fassen Sie das Gesagte noch einmal zusammen: An dieser Stelle kann man das Gesagte wie folgt zusammenfassen...
4. Stellen Sie Zuhörern eine Frage: Möchte jemand zum bisher Gesagten eine Frage stellen?
5. Bauen Sie rhetorische Fragen ein.
6. Überspringen Sie ein Kapitel: Darauf komme ich später nochmals zurück.
7. Benützen Sie neue Methoden: Stichwort an die Tafel schreiben: «Diskutieren Sie einmal mit Ihrem Nachbarn diese Frage.»
8. Vergessen Sie nicht, die Zuhörer miteinzubeziehen: Den Zuhörern den Ball zuwerfen mit Äusserungen wie «Überlegen Sie kurz...»