





Arbeitsauftrag: 	Die Lehrperson stellt Kräuter zum Thema Depression vor. Jedes Kraut hat einen eigenen Duft: an Gewürzpflanzen, Gewürzdosen riechen lassen. Raumduftmischung zusammenstellen.
Ziel: 	Pflanzen kennen lernen, Pflanzendüfte erfahren, Mischung für die Duftlampe zusammenstellen, Körperberührung, Partnermassage
Material: 	Arbeitsblatt diverser Kräuter und Pflanzen Diverse ätherische Öle Duftlampe Pflanzenöl für Massageölmischungen
Sozialform: 	Plenum, Gruppenarbeit
Zeit: 	20 Minuten für Ölmischung 45 Minuten für Partner-Handmassage

Zusätzliche Informationen

- Pro Mischung maximal 5 verschiedene Pflanzen mischen, sonst wird der Körper mit zuviel Botenstoffen konfrontiert.
- Lassen Sie die Lernenden ihre individuelle Mischung komponieren. In der Regel weiss der Körper selber am besten was er zurzeit braucht.
- Verwenden Sie nur qualitativ gute ätherische Öle. Gute Qualität erhalten Sie zB. bei farfalla (CH), Primavera (D).
- Als Grundlage für Massageölmischungen eignen sich sämtliche Pflanzenöle wie zB. Oliven-, Sonnenblumen-, Erdnuss-, Mandelöl usw. Achten Sie auch hier auf gute Qualität.
- Ätherische Öle können bei empfindlichen Personen Hautirritationen oder andere allergische Reaktionen auslösen.
Hauttest: 1 Tropfen der Ölmischung in die Ellenbeuge träufeln und 10 min. warten ob eine Hautreaktion auftritt.



Weiterführende Ideen

- Im Werkunterricht aus Ton einen Duftstein herstellen (individuelle Formen möglich), der mit der individuellen Ölmischung betropft werden kann. Achtung: Tonfigur auf einen dichten Untersetzer stellen, sonst gibt es auf den Möbeln Ölflecken!
- Mit den Ölmischungen Partnermassage machen. Seinen eigenen Körper spüren, wahrnehmen, Berührung eines Klassenkollegen, einer Klassenkollegin empfangen und wahrnehmen als Körpererfahrung.



Ätherische Öle kennen lernen die bei Depression wirken

Ätherisches Öl	Bewährte Anwendungsbereiche
Angelikawurzel / Engelwurz	Ängste, Winterdepression, mangelndes Selbstvertrauen
Bergamotte	Konzentration, Schlafstörungen, Winterdepression
Grapefruit	Pubertätskrisen, Ängste, Suchterkrankungen
Jasmin	Schlafstörungen, hormonelle Verstimmungen
Lavendel fein	Pubertätskrisen, Schlafstörungen, Ängste
Limette	Antriebschwäche
Mandarine	Ängste, Selbstvertrauen, Empfindsamkeit, Schlafstörung
Myrte	Erschöpfung mit Unruhe, Schlafstörungen
Neroli (Bitterorange)	Seelisches Trauma, Ängste, Suchterkrankungen
Orange	Depressive Verstimmung
Palmarosa	Trauer, Kummer
Rosenholz	Stress
Vanille	Ängste, Trauer, Mutlosigkeit, Schlafstörungen
Weihrauch	Ängste
Ylang Ylang	Pubertätskrisen, Ängste, Stress
Zedernholz	Pubertätskrisen, Suchterkrankungen, Trauer, Ängste, Trennungsangst

Zitrusdüfte eignen sich sehr gut zur Stimmungsaufhellung und zur Entspannung.

Mögliche Mischungen:

Entspannende Gute-Nacht-Mischung

- 4 Tr. Bergamotte, 2 Tr. Mandarine, 2 Tr. Lavendel fein:
- für die Duftlampe: die Mischung ins Wasser geben
 - für ein Massageöl in 100 ml Pflanzenöl geben

Pubertätskrise

- 6 Tr. Grapefruit, 3 Tr. Lavendel fein, 1 Tr. Ylang Ylang, 2 Tr. Zeder
- für die Duftlampe: für eine entspannte Atmosphäre

Entspannend bei Stress

- 5 Tr. Limette, 3 Tr. Grapefruit, 4 Tr. Bergamotte, 1 Tr. Jasmin oder Ylang Ylang
- für die Duftlampe: die Mischung ins Wasser geben
 - für ein Massageöl in 100 ml Pflanzenöl geben

bei Konzentrationsschwierigkeiten

- 6 Tr. Limette, 2 Tr. Rosmarin Cineol-Typ, 1 Tr. Pfefferminz
- für die Duftlampe: die Mischung ins Wasser geben

Winterdepression

- 5 Tr. Orange, 2 Tr. Majoran, 2 Tr. Neroli, 2 Tr. Vanille
- für die Duftlampe: die Mischung ins Wasser geben
 - für ein Massageöl in 100 ml Pflanzenöl geben



Partner-Handmassage – wohltuende Energie bis in die Fingerspitzen

Hände können zärtlich streicheln und liebkosen, sie können helfen und heilen, aber auch hart zapacken. Mit den Werkzeugen aller Werkzeuge – so bezeichnet von dem griechischen Philosophen Aristoteles – sind uns alle Möglichkeiten gegeben, uns selbst zu verwirklichen, unsere Wünsche und Träume in die Tat umzusetzen. Auf das Fingerspitzengefühl kommt es an.

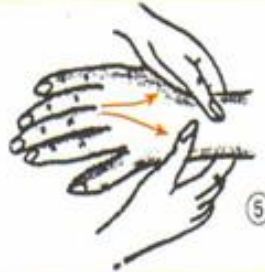
Hände sind sehr sensibel und empfänglich, deshalb aufmerksam und behutsam arbeiten. Frag ab und zu beim PartnerIn nach, ob du fester oder weniger fest massieren darfst, ob es schmerzt, angenehm ist

Die Hand soll in Richtung vom Nagel zur Handwurzel massiert werden.
Die Hand liegt mit dem Handrücken nach oben auf dem Pult in der Hand des Masseurs, der Masseurin:

1. Kreisendes Massieren mit dem Daumen an den einzelnen Fingern
2. Ausstreichen der Finger vom Nagelglied zum Handrücken
3. kreisendes Massieren des Handrückens mit dem Daumen: in der Mitte des Handrückens beginnen mit kleinen Kreisen und die Kreise immer grösser machen
4. Massieren des Handrückens mit dem Daumenballen in kreisenden Bewegungen
5. Ausstreichen des Handrückens mit den Daumen beider Hände von den Fingern zum Unterarm und Kneten der Handausen- und Innenkanten zwischen Daumen und Zeigefinger
6. Hand umdrehen, dass die Handinnenfläche nach oben liegt
7. Kräftiges Ausstreichen der Handinnenfläche mit beiden Daumen
8. Kreisendes Massieren der Handinnenflächen mit beiden Daumen
9. Kreisendes Massieren zwischen den Grundgliedern der Finger mit dem Daumen
10. Ausstreichen von Fingern und Hand von den Fingerspitzen zum Unterarm mit der ganzen Hand
11. Nimm zum Schluss wahr, wie sich die massierte Hand anfühlt – wärmer als die noch nicht massierte Hand? Grösser? Lockerer?
12. Nachdem auch die zweite Hand massiert wurde erhält der Partner/die Partnerin diese Handmassage.



Griffe zur Hand- und Fingermas- sage



Die Hand soll in Richtung vom Nagel-
glied zur Handwurzel massiert wer-
den.



① Friktionen (= kreisendes Massie-
ren) mit dem Daumen an den ein-
zelnen Fingern



② Ausstreichen der Finger vom
Nagelglied zum Handrücken



③ Friktieren des Handrückens mit
dem Daumen



④ Massieren des Handrückens mit
dem Daumenballen in kreisenden
Bewegungen



⑤ Ausstreichen des Handrückens
mit dem Daumen und Kneten der
Handaußen- und -innenkanten
zwischen Daumen und Zeigefinger



⑥ Kräftiges Ausstreichen der Hand-
innenflächen mit beiden Daumen



⑦ Friktieren der Handinnenflächen
mit beiden Daumen



⑧ Friktieren zwischen den Grund-
gliedern der Finger mit dem Dau-
men



⑨ Ausstreichen von Fingern und
Hand von den Fingerspitzen zum
Unterarm mit der ganzen Hand