



---

# Duftreise Eukalyptus

---

Eine kleine Duftreise zum  
Lesen, Vorlesen oder Anhören



Begleitmaterial zum Beitrag in der Alzheimer Info



Anita Fischer

---

### ***Vorab ein Hinweis:***

Bitte verwenden Sie Düfte immer behutsam.

Nicht jeder Mensch empfindet denselben Duft als angenehm.

Beginnen Sie mit einem sehr feinen Duftimpuls und achten Sie auf die Reaktion.

Die Geschichte kann auch ganz ohne Duft vorgelesen oder angehört werden.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### ***Haftungsausschluss***

Alle Geschichten in diesem Buch sind ausschließlich erfunden und/oder persönliche Erfahrungen der Autorin. Ungeachtet der Sorgfalt, die auf die Erstellung von Text und Buchcover verwendet wurde, können weder Verlag, Autor oder Herausgeber für mögliche Fehler und deren Folgen juristische oder irgendeine Haftung übernehmen.

## **Eukalyptus – in einem Wald auf Madeira**

Bevor wir uns auf den Weg machen,  
nimm Dir einen Moment,  
um hier anzukommen.

Spüre Deine Füße,  
spüre den Boden unter Dir.  
Vielleicht richtet sich Dein Oberkörper ein wenig auf!

Ich zünde nun das Licht an.

Während die Wärme das Eukalyptusöl berührt,  
breitet sich eine frische,  
klare Note im Raum aus.

Atme tief durch die Nase ein ...  
und langsam wieder aus.

Mit jedem Atemzug wird die Luft ein wenig kühler,  
ein wenig weiter.

Die Grenze zwischen diesem Raum  
und den Wäldern auf Madeira  
wird nun langsam durchlässig.

Es ist Mittagszeit und Du befindest Dich im Dorf Prazeres, 700 Meter über dem Meer,  
auf der portugiesischen Blumeninsel Madeira mitten im Atlantik.

Und obwohl der Ort so hoch liegt,  
ist die November-Sonne noch sehr kraftvoll  
und lässt die Temperatur auf über 22 Grad ansteigen.

Du verlässt den pittoresken Ort mit seinen kleinen Häusern und den blühenden Vorgärten.  
Auf einer Landstraße findest Du den Einstieg in einen Wanderpfad,  
der an einem Bachlauf entlangführt.

Diese Bachläufe, die sogenannten Levadas,  
sorgen dafür, dass das Bergwasser in den trockenen südlichen Teil Madeiras gelangt.

Der Weg schlängelt sich durch Wiesen und Felder  
und Du läufst entspannt an der sanft plätschernden Levada entlang.

Summende Bienen fliegen taumelnd von Blüte zu Blüte  
und ein zarter Wind biegt die Grashalme, als würden sie in der Sonne tanzen.  
Du kommst näher an den Wald und siehst die hohen Eukalyptus-Bäume,  
deren Blätter silbrig-bläulich in der Sonne glänzen.

Du bleibst vor einem der ältesten Bäume stehen.

Seine Rinde ist ein Kunstwerk der Natur:

Lange, papierdünne Streifen lösen sich vom Stamm  
und legen darunter eine glatte, fast seidige Schicht frei,  
die in Nuancen von Silber, blassem Grün und sanftem Ocker schimmert.

Die Streifen rascheln leise im Wind.

Du streckst die Hand aus und berührst das Holz.  
Es fühlt sich kühl an, fest und voller Leben.

Dann nimmst Du eines der herabgefallenen, sichelförmigen Blätter in die Hand.

Es ist fest und ledrig, fast wie kühles Wachs.  
Wenn Du mit dem Fingernagel ganz leicht über die Oberfläche ritzt,  
bricht der Duft unmittelbar hervor –  
noch intensiver, noch klarer als in der Umgebungsluft.  
Es ist eine herbe Frische, die sofort Deine Sinne schärft.

Du hältst das Blatt einen Moment fest umschlossen und spürst die ätherische Kraft,  
die selbst in diesem einzelnen kleinen Teil des Waldes wohnt.

Vom Atlantik ziehen hauchdünne Nebelschwaden her,  
die in den Baumkronen hängen bleiben.

Du erreichst den Wald und bemerkst die kühle Luft  
und den balsamischen Duft des Eukalyptus-Waldes.  
Du dringst tiefer in den Wald ein und der Duft wird immer stärker.

Du spürst, wie die klare Luft Deine Gedanken ordnet.  
Der Nebel verdichtet sich und hüllt Dich auf angenehme Weise zart ein.

Die Vögel zwitschern um die Wette  
und während Du bedächtig an der Levada entlangläufst,  
spürst Du den weichen Waldboden unter Deinen Füßen.

Du bleibst stehen und atmest tief ein;  
mit jedem Atemzug gewinnst Du neue Energie und Klarheit.  
Dabei entspannst Du Dich immer tiefer und Dein Brustraum weitet sich.  
Du fühlst Dich frei und losgelöst.

Der Weg führt Dich immer tiefer in eine Schlucht hinein  
und im Hintergrund hörst Du lauter werdende Wassergeräusche.

Jetzt kommst Du am Ende der Schlucht an und siehst einen  
mit leuchtend grünen Farnen und Moosen bewachsenen Felsen mit einem Wasserfall.  
Das Wasser stürzt aus 10 Metern Höhe in die Levada  
und spritzt dabei in alle Himmelsrichtungen.

Am Wasserfall angekommen, suchst Du Dir am Rand einen flachen,  
vom Wasser glatt geschliffenen Stein zum Verweilen.  
Das Tosen des Wassers hüllt Dich wie ein schützender Kokon ein  
und schirmt alle anderen Geräusche der Welt ab.

Du beobachtest,  
wie sich das Licht in den Millionen winzigen Wassertropfen bricht,  
die wie flüssige Diamanten durch die Luft tanzen.

Hier, in dieser feuchten Gischt,  
vermischt sich der intensive Eukalyptusduft  
mit dem Geruch von nassem Fels und dem tiefen, erdigen Aroma der Farne.  
Es ist eine Luft, die weit macht.

Die feinen Wassertropfen kühlen nicht nur Dein Gesicht,  
sondern reinigen auch beim Einatmen innerlich alles, was schwer oder trübe ist.  
Mit jedem Atemzug wird es stiller in Dir.  
Das Wasser fällt herab – und alles Überflüssige fällt mit.

Du spürst eine tiefe Dankbarkeit für diesen Moment,  
in dem die Zeit stillzustehen scheint  
und nur das Rauschen und der Duft existieren.

Du freust Dich über die unzähligen kleinen gelben Blüten,  
die wie ein Teppich am Felsen hängen und die Tropfen begierig aufsaugen.  
Und auch das Moos wächst hier in einem intensiven Grün.

Du bleibst eine ganze Weile stehen  
und wirst Eins mit diesem zauberhaften Naturschauspiel.  
Der feine Wassernebel legt sich wie ein kühler Schleier auf Deine Stirn.  
Winzige Tropfen sammeln sich auf Deinen Wimpern.

Du atmest ein –  
und die Mischung aus feuchtem Moos, klarem Wasser  
und Eukalyptus füllt Deine Lungen vollständig aus.  
In diesem Augenblick scheint alles Überflüssige von Dir abzuperlen –  
wie das Wasser am Felsen!

Dein Blick geht weiter und Du siehst eine kleine Brücke,  
die Dich sicher am Wasserfall vorbei bringt.  
Der Weg führt Dich wieder aus der Schlucht heraus  
und die Luft wird mit jedem Schritt wärmer.  
Der Eukalyptus-Duft wird intensiver  
und Du genießt diesen unbeschwerten Augenblick.

Um Dich herum siehst Du zwischen den alten Baumriesen auch junge Eukalyptus-Bäume  
und es sieht fast so aus, als würden sie Dir zuwinken.  
Der Nebel lichtet sich ein wenig  
und ein Sonnenstrahl lässt die jungen Blätter silbrig glänzen.  
Immer mehr spürst Du, wie weich sich der Waldboden unter Deinen Füßen anfühlt.

Die Abstände zwischen den Baumstämmen geben einen wundervollen Blick auf den Atlantik  
frei, dessen Wellen im Sonnenlicht glitzern.  
Zusammen mit den nebelfeuchten Blättern des Eukalyptus  
erlebst Du ein magisches Lichtspiel.  
Es ist, als würden Meereswellen und Blätter gemeinsam tanzen!

Nachdem der Klang des Wasserfalls in der Schlucht verhallt ist,  
hörst Du den Gesang vieler unterschiedlicher Vögel.  
Das Gezwitscher klingt wie ein Chor des Waldes, der nur für Dich singt.

Du lehnst Dich an einen großen Eukalyptusbaum  
und spürst direkt die Urkraft der Natur, die durch diesen Baum in Dich einströmt.

Mit diesem erhabenen Gefühl lauschst Du weiter den Waldgesängen,  
beobachtest das Lichtspiel und genießt diesen Moment der frischen, neuen Energie.  
Du bemerkst, dass die Luft hier oben anders ist –  
sie ist so rein, dass sie fast auf der Haut prickelt.

Vor Dir ragen die hellgrauen Stämme der Eukalyptusbäume in den tiefblauen Himmel über  
Madeira.  
Ein leichter Wind kommt vom Atlantik herauf und trägt die Feuchtigkeit des Meeres mit sich.  
Wenn diese Feuchtigkeit auf die ätherischen Öle der Blätter trifft,  
geschieht etwas Magisches: Die Luft schimmert silbrig-blau.

Mit jedem Atemzug spürst Du,  
wie die Kühle des Eukalyptus in Dich hineinströmt,  
wie sie Deine Gedanken klärt und Deinen Brustkorb weit macht.  
Es ist, als würde der Wald für Dich atmen und Dich innerlich reinigen.

Das Plätschern der Levada neben Dir bringt Dir Klarheit  
und Du kannst Deinen Alltag hinter Dir lassen.  
Deine Atmung wird tiefer und aus Schwere wird Leichtigkeit.

Jetzt fallen Dir auch die kleinen Hütchen auf, die mitten auf dem Weg liegen.  
Du bückst Dich und hebst eines auf.  
Es liegt wie ein kleiner rauer Holz-Zapfen in Deiner Hand.  
Sofort fällt Dir der intensive Eukalyptus-Duft auf,  
der aus der Kapsel herausströmt.  
Beim Weitergehen sammelst Du noch einige weitere unversehrte Samenkapseln  
und Du steckst sie in Deine Jackentasche.

Der Wald lichtet sich und am Rande eines Feldes ist eine Bank.  
Du beschließt, hier eine kurze Pause einzulegen.

Schon nach wenigen Momenten bekommst Du Gesellschaft:  
Die lustigen kleinen Madeira-Buchfinken umschwirren Dich,  
fast so, als würden sie um Brotkrumen betteln.  
Du verweilst noch eine Zeit und beobachtest die lustigen Finken.

Mittlerweile haben sich auch die kleinen Madeira-Eidechsen dazugesellt,  
die sich in der Sonne räkeln und an Deine Schuhe klopfen,  
damit sie auch ein paar Kekskrümel abbekommen.

Du schaust in den Himmel und siehst,  
wie kleine weiße Wölkchen alle schweren Gedanken mit dem Wind davontragen.

Dann stehst Du auf und läufst die Levada in Richtung Maloeira,  
das Nachbardorf von Prazeres.  
Der Eukalyptus-Duft wird schwächer und Du hörst,  
wie die Grillen in der Sonne zirpen.

In Deiner Jackentasche spürst Du die runden Eukalyptus-Hütchen,  
die Du im Wald gesammelt hast  
und die Dir den intensiven Duft nach Hause bringen.

Du weißt,  
Du kannst den Eukalyptus-Wald und den Wasserfall jederzeit wieder besuchen,  
um Dich mit frischer Energie aufzuladen.

Wenn Du bereit bist, bewege ganz leicht Deine Fingerspitzen oder Deine Zehen.  
Nimm Dir alle Zeit der Welt.  
Spüre, wie Dein Atem ruhig und tief fließt.  
Deine Schultern sinken –  
und richten sich dann ganz selbstverständlich auf!

Die Frische des Eukalyptus hat Deine Gedanken geklärt und geweitet –  
und zugleich Deine innere Kraft gestärkt.

Was zuvor vielleicht schwer erschien, wirkt jetzt überschaubar!

Mit freiem Atem und klaren Gedanken gehst Du zurück in Deinen Tag.

Gesammelt, wach und mit kraftvoller Ruhe.