



Mittwoch, 15. März 2017

## Sonntagsduft

Hat der Sonntag einen Geruch? Vielleicht nach gutem Essen oder Kuchen oder nach einem Glas Wein am Abend, nach Parfum oder nach der frischen Luft von Feld oder Wald oder Garten? Was für eine Frage am Mittwoch! Vielleicht genau die richtige.

Im Judentum gibt es einen schönen Brauch. Dieser Brauch schließt den Sabbat, den jüdischen Feiertag jeder Woche, ab. Eine Büchse mit duftenden Kräutern wird geöffnet und man riecht daran, atmet den Geruch dieser Kräuter ein, um den Wohlgeruch dieses Tages mitzunehmen in die Woche. Die Erklärungen, die es dazu gibt, sagen: Dieser Brauch dient dazu, die Traurigkeit etwas abzumildern, die mit dem Abschied vom Sabbat verbunden ist. Denn der Sabbat ist das wöchentliche Bild der Vollkommenheit, des guten und erfüllten Lebens. Warum ausgerechnet der flüchtige Duft von Kräutern diese Aufgabe übernehmen soll, ist nicht ganz eindeutig. Eine Erklärung sagt, dass der Geruchssinn der einzige der menschlichen Sinne ist, der nicht am Sündenfall beteiligt war. Denn Hören und Sehen, Greifen und Schmecken: All das spielt in der biblischen Erzählung von der verbotenen Frucht vom Baum der Erkenntnis eine Rolle. Einzig die Nase war unschuldig – und ist daher in der Lage, durch den Duft, den sie wahrnimmt, den Menschen zu trösten.

Was für eine schöne Idee – und wie nachvollziehbar! Schöne Gerüche und Düfte spielen für den Gefühlshaushalt der meisten Menschen eine erhebliche Rolle. Die (Wieder-) Entdeckung in der Aromatherapie kennt diesen Zusammenhang und nutzt ihn.

Man könnte es ja ausprobieren: Wenn der Alltagsgeruch am Montag schon anfängt, alles zu überlagern, das Gemisch aus Abgas, abgestandener Büroluft oder was auch immer – oder wenn es mir aus einem anderen Grund gerade richtig stinkt – dann könnte ich mich ja an den Geruch des Sonntags zu erinnern versuchen. Oder ganz bewusst an jedem Sonntag einen Duft tief einatmen. Und dann, wenn die Woche anstrengend wird, mein Duftgedächtnis aktivieren. Damit die Woche wieder eine Ahnung davon bekommt, wofür sie da ist.

Dr. Peter-Felix Ruelius