

Die mögliche unterstützende Wirkung von ausgewählten pflanzlichen Tees im Coaching- Setting

Abschlussarbeit von Dr. Chris Meyer, Dipl. Biol.

Für das Gelingen eines guten Coaching-Gesprächs können neben der Haltung und Expertise des Coaches und der Klient:in auch äußere Faktoren hilfreich sein, um ein offenes, stressfreies und ruhiges Setup für das Gespräch zu erreichen. Aspekte wie die Innenausstattung, das Licht (Werth et al., 2013) oder die Temperatur im Raum (Posten et al., 2018) können eine unterstützende Rolle spielen.

In dieser Ausarbeitung soll es nun um die Wirkung von Heißgetränken und insbesondere ausgewählten pflanzlichen Tees auf die Stimmung und den emotionalen Zustand von Menschen gehen und inwieweit diese Wirkungen förderlich für ein Coaching-Gespräch sein können.

Zunächst einmal gilt es dazu die Datenlage der Studien zu betrachten, die den generellen Effekt von Heißgetränken auf menschliches Verhalten behandelt. Hierbei sind neben Tees vor allem koffeinhaltige Getränke untersucht worden und zum Teil mit kalten Getränken in ihrer psychologischen Wirkung verglichen worden. Und im zweiten Teil der Ausarbeitung werden die möglichen zusätzlichen Wirkungen von bestimmten Tee-Pflanzen bzw. deren bekannter Inhaltsstoffe auf die Psyche des Menschen im Hinblick auf die Eignung im Coaching-Setup betrachtet.

Genereller Effekt von Heißgetränken auf die emotionale Bewertung von Dingen und Personen

Bei der Suche nach Daten zu meinem Thema habe ich mich bewusst auf kontrollierte Studien konzentriert, die Gruppen mit warmen bzw. heißen Getränken verglichen haben mit Gruppen mit kalten Getränken. Dieser methodische Ansatz erlaubt einen einigermaßen guten Vergleich der Effekte.¹ Zwei Studien der letzten 15 Jahre scheinen

¹ Jedoch muss man gleich (aus naturwissenschaftlicher und erkenntnistheoretischer Sicht) anmerken, dass sich in zwei Gruppen immer interpersonelle Unterschiede vorliegen, die das Ergebnis verfälschen könnten (sog. Methodischer Bias). Eigentlich hätte ich mir bezüglich der Vergleichbarkeit der Gruppen anstatt einer zufälligen Auswahl der Probanden eine Studie gewünscht, die entweder mit möglichst ähnlichen Personen in beiden Gruppen durchgeführt wäre (Alter, Status, Gesundheitszustand etc. – nahezu ideal wären hier getrennte eineiige Zwillinge) oder eine Studie bei der man einer identischen Gruppe an zwei Zeitpunkten mit möglichst gleichen Bedingungen (Umstände, Uhrzeit usw.) einmal ein warmes und einmal ein kaltes Getränk reicht. Jedoch sind kontrollierte verhaltenspsychologische Studien und generell Studien mit Individuen immer eingeschränkt bezüglich ihrer

mir hier besonders aussagekräftig und methodisch valide, daher möchte ich mich auf diese in der Darstellung beschränken.

Zunächst möchte die **Studie von Pramudya und Seo** (Pramudya et al., 2018) erläutern. Sie stammt eher aus dem Bereich der Produktbewertung und bietet damit eine interessante Facette des Effektes bezogen auf Sachbewertungen. In der Studie wurden 157 Proband:innen mithilfe eines Fragebogens um Einschätzungen ihrer emotionalen Reaktionen und sensorischer Eigenschaften von Kaffee oder grünem Tee gebeten. Dazu erhielten sie alle ein kaltes (5 Grad), ein warmes (25 Grad) und ein heißes (65 Grad) Getränk der jeweiligen Sorte.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Probertemperatur einen erheblichen Einfluss auf die emotionalen Reaktionen bei der Verkostung von Kaffee- und Grünteeproben haben kann. Genauer gesagt waren bei 65 °C bewertete Getränkeproben durch positive emotionale Reaktionen und günstige sensorische Eigenschaften gekennzeichnet. Während bei 25 °C und 5 °C bewertete Getränke eher mit negativen emotionalen Reaktionen in Verbindung gebracht wurden. Zusammenfassend lässt sich laut der Forschenden feststellen, dass diese Studie empirische Beweise dafür liefert, dass emotionale Reaktionen auf Kaffee- und Grünteegetränke je nach Probertemperatur variieren.

Die aus meiner Sicht wesentlichste Arbeit zu dem Thema stammt allerdings von **Williams und Bargh** (Williams et al., 2008). Auf Basis der Einteilung von menschlichen Persönlichkeitsmerkmalen in „warm“ und „kalt“ des Sozialpsychologen Solomon Asch (Asch, 1946) untersuchten die beiden, ob sich die „psychologische Version von Wärmeinformationen“ mit der physischen thermischen Stimulation beeinflussen lässt. Grundlage bildet die Erkenntnis aus der neurologischen Gehirnforschung von Meyer-Lindenberg (Meyer-Lindenberg, 2008), dass bei beiden Wärmeempfindungen die dorsale hintere Insula-Region (genauer der Insula-Kortex) des Gehirns aktiv ist. Die Insula ist also sowohl bei thermischer Stimulation als auch bei Gefühlen des Vertrauens, der Empathie und der sozialen Emotionen von Schuld und Verlegenheit beteiligt und aktiv. In der Tat scheint es laut Balter spezialisierte Neuronen für diese sozialen Funktionen zu geben, die nur in zwei Regionen des Gehirns beobachtet wurden, von denen eine der insulare Kortex ist (Balter, 2007).

Williams und Bargh formulieren: „Dementsprechend stellten wir die Hypothese auf, dass Erfahrungen von körperlicher Wärme (oder Kälte) das Gefühl zwischenmenschlicher Wärme (oder Kälte) verstärken würden, ohne dass sich die Person dieses Einflusses bewusst ist.“

Zur Überprüfung der Hypothese führten sie **zwei Studien** durch:

In **der ersten Studie** von Williams und Bargh beurteilten 41 Teilnehmer der Yale Universität, die entweder in einer Gruppe kurz (10-25 Sekunden) eine Tasse heißen Kaffee oder in Gruppe 2 einen Eiskaffee in der Hand hielten, danach nach einer schriftlichen Darstellung zwei Autos bezüglich ihrer Nützlichkeit. Hierbei wurde kein Unterschied in den Antworten beider Gruppen festgestellt.

Daraufhin erhielten alle Teilnehmer eine schriftliche Vorstellung einer Person A. Die Teilnehmer beurteilten dann Person A anhand von zehn Persönlichkeitsmerkmalen anhand einer 7-stufigen Diagnoseskala, die durch ein Merkmal und dessen Gegenteil begrenzt wurde. Fünf dieser Skalen beziehen sich auf die Unterscheidung von „Wärme“ und „Kälte“: großzügig/nicht großzügig, glücklich/unglücklich, gutmütig/reizbar, gesellig/asozial. Die übrigen 5 Skalen standen in keinem Zusammenhang mit der Warm-Kalt-Unterscheidung: attraktiv/unattraktiv, sorglos/ernst, gesprächig/ruhig, stark/schwach und ehrlich/unehrlich.

Ich möchte auf die Schilderung der genauen statistischen Auswertung und der zusätzlichen Überprüfung von Fehlerquellen hier verzichten. Jedoch stellten die Forschenden insgesamt in Studie 1 fest, dass die Zielperson A in der Gruppe, die kurz einen heißen Kaffee hielt, signifikant stärker als "herzlicher" (großzügig, fürsorglich, „wärmer“) empfunden wurde als in der Eiskaffee-Gruppe.

In **einer zweiten Studie** von Williams und Bargh wählten 53 Teilnehmer aus dem Ort New Haven, die eine heiße therapeutische Packung (sog. Kühl-Pad) hielten im Gegensatz zu einer kalten Packung, eher ein Geschenk für einen Freund als für sich selbst (Williams et al., 2008).

Abschließend möchte ich hier auf Basis der beiden Studien postulieren, dass es vorteilhaft erscheint, mindestens ein heißes Getränk zu halten oder gar zu konsumieren, wenn man eine positive emotionale Bewertung von Personen und evtl. auch von Gegenständen als förderlich in einem Coaching-Gespräch betrachtet.

Doch welches Heißgetränk eignet sich besonders? - Treffen wir die Auswahl rein nach Geschmack oder Gewohnheit – oder betrachten wir dabei eventuell noch eine Wirkung? Ich möchte in dieser Arbeit nicht über Geschmack und persönliche Präferenzen von Teesorten schreiben und ich möchte auch Gewohnheiten oder kulturelle Prägungen nicht statistisch gewichten oder ähnliches... Aber ich würde gerne zur thermischen Wirkung noch eine Betrachtung der pharmakologischen Wirkung ergänzen.

Wirkung von ausgewählten Tee-Pflanzen auf die Psyche und die Grundeinstellung von Menschen

Eine generelle Vorbemerkung: wie jede Wissenschaft wird die Pharmakologie und Pharmazie durch ständig neue Erkenntnisse erweitert und verändert. Wenn ich hier im Folgenden Dosierungen oder Anwendungen von Arzneitees erwähne, so habe ich mit großer Sorgfalt darauf geachtet, daß diese Angaben aktuellen Wissensstand entsprechen, ich möchte dafür jedoch keine Gewähr übernehmen. **Jede Dosierung oder Anwendung erfolgt immer auf eigene Gefahr der Benutzer.**

Die beschriebene, überlieferte und nachgewiesene Wirkung von pharmakologisch wirksamen Heilpflanzen in Tees (formal richtiger: in heißen wässrigen Auszügen) sind vielfältig. Das Deutsche Arzneibuch (DAB) zusammen mit dem Europäischen Arzneibuch (European Pharmacopoeia, Ph.Eur.) enthält die Beschreibung von **über 180 geprüften Arzneipflanzen**, die zum Teil als Tee zubereitet und angewendet werden können. Die Liste reicht von A wie Absinth bis Z wie Zimtrinde.

Wichtig ist mir für die nachfolgende Auswahl und Betrachtung des Einsatzes von Arzneipflanzen die deutliche Abgrenzung von deren wissenschaftlich in kontrollierten Studien nachgewiesener Wirksamkeit im Vergleich zu der überlieferten (bisher ungeprüften oder nicht nachweisbaren) reinen volksmedizinischen Anwendung. Ich beschränke mich auf die in Studien nachgewiesene Wirkung im Rahmen der sogenannten „rationalen Phytotherapie“.

„Ruhe, Stille, Sofa und eine Tasse Tee geht über alles.“

Diesem Zitat von Theodor Fontane (1819–1889) können wir sicher auch heute noch beipflichten. Gerade im deutschen Winter.

Allerdings ist bei jedem Tee (ja, auch bei Schwarztee oder Grüntee) die Zubereitungsart entscheidend – dies gilt gerade für Arzneipflanzen-Tees. Dies ist wichtig, damit möglichst viele der pharmakologisch wichtigen Inhaltsstoffe der Pflanzenteile ins Wasser übergehen können.

Die **übliche Art der Teezubereitung** ist der Heißaufguss: häufig mit einer Menge von etwa einem gestrichenen Teelöffel Tee-Pflanzenteilen und etwa 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen. Dieser wird abgedeckt ziehen gelassen, evtl. gelegentlich umgerührt und nach 5-10 Minuten werden die Pflanzenteile entfernt. Enthält die Pflanze hitzeempfindliche Stoffe wie Bitterstoffe oder flüchtige ätherische Öle, sollte die Ziehzeit auf ca. 3 Minuten verkürzt werden (circa 3 Minuten) oder etwas kühleres Wasser verwendet werden. Die Pflanzenteile im Tee können dabei getrocknete Blatt-, Blüten- oder Krautteile oder zerkleinerte Rinde oder Wurzeln sein. Häufig sind im Handel auch Mischungen von Teilen verschiedener Pflanzen z.B. als „Erkältungstee“ oder ähnliches.

Für Coachings kommen insbesondere **Pflanzen mit beruhigender, entspannender Wirkung** in Frage (sog. pflanzliche Sedativa, nicht zu verwechseln mit hochwirksamen und hochdosierten Schlafmitteln aus der Apotheke).

In der Recherche zu diesen Pflanzen zeigen sich in Fachbüchern und online in den dort aufgeführten Sammlungen von Tee-Fertigmischungen zur „Entspannung“ und den entsprechenden Publikationen immer wieder die gleichen Pflanzen(-teile):

- **Baldrianwurzel**
- **Melissenblätter**
- **Pfefferminzblätter**
- **Hopfen**
- **Kava-Kava Wurzel**
- **Lavendelblüten**
- **Passionsblumenkraut**
- **Liebstockelwurzel**
- **Selleriefrüchte**

Wichtig ist mir hier, dass auch oft genannte **Johanniskraut** gesondert zu betrachten: Es ist zwar nachgewiesen hochwirksam und wird als Pflanze oder Extrakt (in Tablettenform) verbreitet eingesetzt, aber in einer anderen Indikation bzw. mit einer anderen Wirkabsicht: Ziel ist die Antriebsteigerung bei depressiven Verstimmungen. Daher möchte ich Johanniskraut für die Betrachtung im Coaching-Kontext nicht weiter betrachten und auch nicht empfehlen. Die Phyto-Therapie mit Johanniskraut gehört in meinen Augen in die Hände eines Arztes oder mindestens einer ärztlich-therapeutischen Begleitung und Beratung.

Die nähere Betrachtung der oben genannten Arzneipflanzen(-teile) (außer dem Johanniskraut) nach dem Lehrbuch von Max Wichtl (Wichtl et al., 2009) zeigt, dass für einige Pflanzen „nur“ eine volksmedizinische Überlieferung vorliegt und leider (noch) kontrollierte Studien zum wissenschaftlichen Nachweis der Wirkungen fehlen oder solche Studien keine Wirkung nachweisen konnten.

Die möglichen „beruhigenden“ Arzneipflanzen sind der untenstehenden Übersicht der *Tabelle 1* aufgeführt zusammen mit ihrer jeweiligen Studienlage, ihren bekannten wirksamen Inhaltsstoffen und der üblichen Anwendungsmenge in einem Tee.

Name, Herkunft	Studien zur beruhigenden Wirkung	Wirksame Inhaltsstoff(e) für eine „beruhigende“ Wirkung	Menge (pro 150ml Aufguß)
Baldrianwurzel, <i>auch heimisch am Waldrand und in Wiesen</i>	Diverse: eine Meta-Analyse von 18 hochwertigen Studien bei Fernandez-San-Martin, 2010), Wirkung z.T. über GABA-Rez. Hemmung v.a. Benzodiazepin-Rezeptor-Bindung (Hölzl, 1989)	Unklar, Kombination von Terpenen (z.B. Valepotriate u.a.)	2-3g, 1-3mal täglich
Melissenblätter, <i>kultiviert auch in Deutschland</i>	Keine in ausreichender Qualität	--	
Pfefferminzblätter, <i>kultiviert auch in Deutschland</i>	Keine (nur Volkskundlich)	--	
Hopfenzapfen, <i>kultiviert auch in Deutschland</i>	Eine grundlegende mit n=225 Personen (Orth-Wagner et al. 1995)	Vermutlich Lupulon als Bitterstoff im Harz der Hopfenzapfen	0,5g, 1-3mal täglich und vor dem Schlafengehen
Kava-Kava Wurzel, <i>Papua, Südseeinseln</i>	Diverse, auch muskelrelaxierend in Maus-Studien, evtl. auch über GABA-Rezeptoren und Natrium-Kanäle	Kava-Pyrone	Etwa 2g täglich (sollte etwa 60-120mg Kava-Pyronen entsprechen)
Lavendelblüten, <i>mediterran, kultiviert auch in Deutschland</i>	Human- und Tierversuche haben sedative Wirkung bei Unruhe und nervöser Erschöpfung gezeigt (Buchbauer et al. 1991)	Linalyl-acetat (bis 50% des ätherischen Öles) und Linalool (bis 30% des Äth. Öles)	1-2 Teelöffel, mehrmals täglich, vor allem abends
Passionsblumenkraut, <i>Mittel- und Südamerika</i>	Keine ausreichenden	--	
Liebstöckelwurzel, <i>heimische Kulturpflanze</i>	Keine (nur volkskundlich)	--	
Selleriefrüchte, <i>heimische Kulturpflanze</i>	Keine (nur volkskundlich)	--	

Tabelle 1: Liste der gelisteten Pflanzen mit angeblich oder tatsächlich beruhigender Wirkung (nach Wichtl et al. 2009: Teedrogen und Phytopharmaka).

Ich möchte mich hier in dieser Betrachtung beschränken auf die Pflanzen, die sowohl in wissenschaftlichen Studien eine nachgewiesene Wirkung gezeigt haben als auch in

unseren Breiten leicht und nachhaltig verfügbar sind bzw. sogar hier wild wachsen. Daher liegt mein Fokus im Folgenden nur auf **Baldrian, Hopfen und Lavendel**.

„Beruhigender“ Tee mit der Wurzel des Baldrian, *Valeriana officinalis*



Abbildung 1: Baldrian, Blütenstand (Quelle: pixabay.com, 23.01.25)

In der getrockneten Wurzel des Baldrian sind (so die Vorschrift für den offiziellen Verkauf nach dem Europäischen Arzneibuch) bis zu 0,7% ätherische Öle enthalten, die auch den charakteristischen einzigartigen Geruch und Geschmack der Wurzel prägen. (Bei Katzen lösen diese ätherischen Öle übrigens ein Verhalten aus, das an eine starke sexuelle Stimulation erinnert.)

In den letzten Jahrzehnten wurde viel Forschung betrieben, um den Inhaltsstoff des ätherischen Öls zu identifizieren, der für die „beruhigende“ Wirkung der Baldrianwurzel verantwortlich ist. Leider ist dies (wie bei vielen wirksamen Arzneipflanzen, z.B. auch dem Johanniskraut) bisher nicht gelungen. Allerdings stehen einige Terpene (Gruppe von Kohlenwasserstoffen), wie die „Valepotriate“, im Verdacht, stärker zur Wirkung beizutragen. Es sind allerdings mit der Mischung der Inhaltsstoffe aus einem wässrigen Auszug (=Tee) beachtliche Effekte an GABA- (Gamma-Aminobuttersäure) Rezeptoren und speziell dort am Subtyp, der als Benzodiazepinrezeptor funktionieren kann (sog. alpha1- Typ, verantwortlich für die Wirkung von vielen Schlafmitteln und sogar einiger gängiger Narkotika) (Hölzl, 1989). 2010 ist eine übergreifende Analyse der 18 publizierten randomisierten und Placebo-kontrollierten Studien erschienen (eine sogenannte Meta-Analyse), die einen qualitativen Effekt von Baldrian auf Schlafstörungen bestätigt, allerdings widersprüchliche quantitative Belege in verschiedenen Studien sieht und einen finalen, reproduzierbaren Effekt als noch nicht abschließend belegt ansieht (Fernandez-San-Martin, 2010).

Der Tee aus Baldrian-Wurzel soll mit 2-3 Gramm getrockneter Wurzel zubereitet werden mit 150ml siedendem Wasser und dann mit einer Abdeckung (zum Erhalt der sonst flüchtigen ätherischen Öle) etwa 10 Minuten ziehen.

Baldrianwurzel wird auch oft in Teemischungen angeboten.

Für das Coaching möchte ich darauf hinweisen, dass sich der Tee zwar für akute Unruhe oder Nervosität zu eignen scheint, aber für eine volle Wirkung ein- bis *mehrmals* täglich eine Tasse getrunken werden sollte. Laut Beipackzettel eines Beutel-Tee-Herstellers ist „die Anwendungsdauer nicht begrenzt. Ohne ärztlichen Rat sollten Sie das Arzneimittel nicht länger als 1 Woche anwenden, wenn keine Besserung der Beschwerden nach dieser Zeit eingetreten ist.“ (Hersteller Bombastus „Baldrianwurzel“ Arzneitee, gefunden in www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/baldrianwurzel-tee-filterbeutel-8542255.html). Baldrian ist als Trockenextrakt auch in vielen frei verkäuflichen Fertigarzneimitteln enthalten und Schlaflosigkeit und Unruhe sind häufige Beschwerden in Deutschland: „Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung. Umfragen zufolge leiden ca. 25 % der Erwachsenen an Schlafstörungen, und über 10 % erleben ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam.“ (Statistisches Bundesamt 2005)

„Beruhigender“ Tee mit den Zapfen des Hopfen, *Humulus lupulus*



Abbildung 2: Hopfenpflanze (*Humulus lupulus*) mit Zapfen (weibliche Blütenstände); (Quelle: pixabay.com, 23.01.25)

Für die Zapfen der Hopfenpflanze, die in Kulturen mit bis zu 10m langen Rankhilfen in Deutschland vor allem für die Bierbrauerei als Bitterstoff-Zugabe kultiviert wird, sind die sogenannten Harze bedeutsam für die Wirkung und den Geschmack (und Geruch). Die Zapfen enthalten 15-30% Harze, in denen die Hauptbestandteile die beiden Bitterstoffe Humulon und Lupulon sind. Die Bitterstoffe sind leider ziemlich labil, so dass Hopfen als Bitterstoff (in Bier) nicht allzu lange gelagert werden sollte. Allerdings sind für die „beruhigende“ Wirkung der Hopfenzapfen unter anderem vermutlich auch ein Abbauprodukt der beiden genannten Bitterstoffe verantwortlich, das Methylbutenol, das sowohl über die Zeit als auch in unserem Körper nach Konsum der Bitterstoffe entsteht (siehe auch bei der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft die Übersicht unter www.lfl.bayern.de/ipz/hopfen/154648/index.php))

Genaue einzelne Inhaltsstoffe, die die nachgewiesene beruhigende Wirkung hervorrufen, sind allerdings noch nicht gefunden worden. Auch hier ist die Mischung der Inhaltsstoffe erst für den vollen Effekt verantwortlich. Dieser schlaffördernde und beruhigende Effekt wurde in einer grundlegenden Studie mit der großen Fallzahl 225 Proband:innen voll bestätigt (Orth-Wagner, 1995).

Als Einsatzgebiete der Hopfenzapfen werden im Arzneibuch „Befindensstörungen wie Unruhe und Angstzustände“ genannt. Dort ist empfohlen, dass 0,5 Gramm der Zapfen (ein bis zwei Teelöffel, möglichst frische Zapfen) mit 150ml heißem Wasser für 10 Minuten infundiert werden. Der Tee sollte 2-3 mal täglich und vor dem Schlafengehen getrunken werden für eine maximale Wirkung.

Für das Coaching möchte ich darauf hinweisen, dass sich der Hopfen-Tee zwar gut eignen kann, um eine Unruhe oder Angst zu mildern, allerdings ist der volle Effekt wohl nur über eine mehrmals tägliche und längerfristige Einnahme des Tees erreichbar. Übrigens ist Hopfen-Extrakt auch in einigen Fertigarzneien zur „Beruhigung“ wie „Kyttä Sedativum“ in einer Beimischung enthalten.

„Beruhigender“ Tee mit den Blüten des Lavendels, *Lavandula angustifolia*



Abbildung 3: Lavendelpflanzen mit Blütenständen (*Lavandula angustifolia*); (Quelle: pixabay.com, 23.01.25)

In den getrockneten Blüten der mediterranen Lavendel-Pflanze sollen laut Europäischen Arzneibuch 1-3% ätherisches Öl enthalten sein. In diesem Öl sind die Hauptbestandteile mit 30-55% das Linalylacetat und mit 20-35% das Linalool. Beide Bestandteile sind auch für die „beruhigende“ Wirkung der Lavendelblüten verantwortlich. (Volksmedizinisch wird übrigens nach Wichtl et al. (2009) schon seit Jahrhunderten ein „Kräuterkissen“ mit Lavendel im Bett als Einschlafhilfe verwendet. Weiterhin sind laut Europäischem Arzneibuch auch „beruhigende“ Bäder mit Lavendelblüten und dem Lavendel-Öl wirksam.)

Neben dem bekannten Duft der Blüten, aus denen auch das Lavendelöl gewonnen wird, ist die innerliche Anwendung als Tee bei Unruhe, Einschlafstörungen aber auch bei Magenreizung wirksam (Europäisches Arzneibuch).

Der Tee soll mit 1-2 Teelöffeln Lavendelblüten zubereitet werden und vor allem abends frisch zubereitet getrunken werden. Da die wirksamen Inhaltsstoffe des Lavendels zu den ätherischen Ölen zählen, ist während der 10-minütigen Infusionszeit eine Abdeckung der Tasse wichtig, damit sich die Öle nicht mit dem Wasserdampf verflüchtigen.

Als Hinweis für Lavendel-Tee im Coaching Setup sei hinzugefügt, daß der Geschmack und Geruch des Tees intensiv sein kann und auch Erinnerungs-Netzwerke aktivieren kann, die nicht hilfreich im Coaching sein können. Auch eine intensive und sofort kognitiv wahrnehmbare Wirkung ist nach Trinken einer Tasse wie bei den anderen hier betrachteten Tees eher nicht zu erwarten.

Abschliessende Bewertung

Die Verwendung von Tee in einer Coaching Sitzung ist generell sinnvoll, da ein Heißgetränk generell durch einen thermischen Effekt auf die Psyche die positive Grundhaltung des Coaches und des Klienten fördern kann.

Insbesondere kann die Verwendung von beruhigend wirkenden Pflanzenteilen zur Tee-Zubereitung einen zusätzlichen förderlichen Effekt auf den Kontakt zwischen Coach und Klient:in haben, indem eine vorhandene Unruhe oder Nervosität reduziert werden könnte. Drei dafür geeignete Tees wären aus Baldrianwurzel, aus Hopfenzapfen oder aus Lavendelblüten.

Ob diese geschmacklich durchaus intensiven und besonderen Tee-Varianten natürlich den Geschmack des/der Klient:in und des Coaches treffen, ist im Einzelfall zu prüfen. – Ich wünsche abschließend viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren und beim Coachen!

Quellen:

Asch S. J. (1946) Abnorm. Soc. Psychol. 41: 258.

Balter M. (2007) Science. 315:1208. (DOI: 10.1126/science.315.5816.208)

Buchbauer G et al. (1991): Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. Z. Naturforschung 46 (11-12), 1067-72 (DOI: 10.1515/znc-1991-11-1223)

Europäisches Arzneibuch. <https://pheur.edqm.eu/home>, aufgerufen 22. Januar 2025

Fernandez-San-Martin M.I. et al. (2010): Effectiveness of Valerian on insomnia: a metaanalysis of randomized placebo-controlled trials. Sleep Medicine, vol. 11, no.6, 505– 511. (DOI: 10.1016/j.sleep.2009.12.009)

Hölzl J. und Godau P. (1989) Planta Med. 55: 642. (DOI:10.1055/s-2006-962221)

Meyer-Lindenberg A. (2008) Science. 321: 778. (DOI: 10.1126/science.1162908)

Orth-Wagner et al. (1995): Ein Phytosedativum gegen Schlafstörungen. Z. Phytotherapie 16, 147-156

Posten A. (2018): Temperatur und Zustimmung – ein bisher unbekannter Zusammenhang. Praxis der Rechtspsychologie 28: 137-152.

Pramudya R. und Seo H.-S. (2018): Influences of Product Temperature on Emotional Responses to, and Sensory Attributes of, Coffee and Green Tea Beverages. Front. Psychol. 8: 2264. (DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02264)

Statistisches Bundesamt (2005)

www.dgsm.de/fileadmin/dgsm/leitlinien/rki_schlafstoerung.pdf, aufgerufen am 22. Januar 2025

Werth L. et al (2013): Psychologische Befunde zu Licht und seiner Wirkung auf den Menschen – ein Überblick. Bauphysik 35(3) (DOI:10.1002/bapi.201310058)

Wichtl M. (2009) Teedrogen und Phytopharmaka 5. vollständig überarb. u. erw. Auflage, WVG. ISBN: 978-3-8047-2369-6

Williams LE und Bargh JA. (2008) Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. Science. Oct 24;322(5901):606-7. (DOI:10.1126/science.1162548)

www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/baldrianwurzel-tee-filterbeutel-8542255.html, aufgerufen am 21. Januar 2025

www.lfl.bayern.de/ipz/hopfen/154648/index.php, aufgerufen am 21. Januar 2025