



Fotos: privat (l), Ariane Stippa (r)

... so lautet das Credo von Tanja Bochnig. Das ehemalige Model arbeitet heute als Parfümeurin, Aromatherapeutin und Yogalehrerin in Berlin. Im Interview mit **mum** erzählt sie von ihrem Berufsalltag mit Kind und ihrer Beautyroutine

INTERVIEW: ARIANE STIPPA

mum: Welchen Duft tragen Sie heute?

Tanja Bochnig: Im Moment bin ich ganz verliebt in „Erdensterne“, meine neueste Kreation. Sie ist ganz erdig und duftet nach Moschus und Moos.

Sie sind Model, Yogalehrerin, Aromatherapeutin und Parfümeurin – wie kam es dazu?

Das ist ganz organisch entstanden. Ich habe schon sehr früh einen Modelwettbewerb bei der Agentur Elite in Paris gewonnen und Deutschland deshalb verlassen. Zuerst realisierte ich gar nicht so richtig, was mit mir geschah. Alles ging sehr schnell und bevor ich

mich versah, bereiste ich die Welt, arbeitete rund um den Globus für alle großen Magazine und Kampagnen. Ich lief die Shows in Paris, Mailand und London, bevor es mich nach New York zog. Und dort blieb ich dann für 15 Jahre. NYC war der Ort, an dem ich neben meiner Modelkarriere alles lernte, was ich jetzt so schön in meinen Beruf integrieren kann: Ich belegte Kurse in Aromatherapie und Botanik, lernte über das Wesen der Pflanzen, befasste mich mit chinesischer Medizin und Meditation und machte dazu noch mehrere intensive Yogaausbildungen und eine Reiki-ausbildung. Der Modelberuf war meine finan-

zielle Basis, aber diese Studien waren ebenso wichtig, denn sie unterstützten mich spirituell. Durch sie fand ich Halt in einer Welt, die eigentlich sehr einsam und haltlos ist. Und die Aromatherapie eröffnete mir das faszinierende Reich der Düfte und führte mich zur Kunst der Parfümerie.

Wie wählen Sie einen Duft für den Tag aus? Nach Stimmung, Ihrer Kleidung oder der Umgebung? Auf jeden Fall nach Stimmung. Wenn ich mich schwach fühle, greife ich nach einem Duft, der mich erdet, z. B. „Precious Woods“ oder „Bohemian Spice“. Bedrückt mich etwas,

helfen „Ray of Light“ oder „Jasmina“, meine Stimmung aufzuhellen. Und an Tagen, an denen ich traurig bin, gibt „Rosenlust“ meinem Herz Balsam und Liebe.

Sie produzieren in Berlin. Wie dürfen wir uns Ihren Arbeitstag vorstellen?

Jeder Tag ist natürlich anders, vor allem wenn man selbstständig ist, aber generell sieht er so aus: Nach dem Aufwachen ist erst mal kurzes Kuscheln mit meinen Lieben, vor allem meiner Tochter, angesagt! Das ist ein ganz wichtiger Moment für mich. Danach mache ich Angelina für die Kita fertig und mein Mann bringt sie hin. Das ist die Zeit für meine Yoga- und Meditationsübungen. Schon 20 Minuten helfen mir, die Steifheit aus meinen Gliedern zu vertreiben, mich in meiner Mitte zu fühlen und meine Intention für den Tag zu formulieren. Je klarer ich bin, desto einfacher und konzentrierter gelingt mir meine anschließende Arbeit im Labor. Nachmittags versuche ich, mir möglichst Zeit für meine Tochter zu nehmen. Abends kocht immer mein Mann, in der Hinsicht werde ich echt verwöhnt! Ich genieße diese Zeit, in der wir alle zusammen sind und den Tag gemeinsam ausklingen lassen. Dann bringe ich Angelina ins Bett und schlafe oft zusammen mit ihr ein.

Sie sind Mutter einer kleiner Tochter und arbeiten schon seit vielen Jahren selbstständig. Wie gut funktioniert das Modell „Working Mum“ bei Ihnen?

Eigentlich sehr gut. In den ersten Jahren fand ich es eher schwer, vor allem die schlaflosen Nächte. Doch jetzt, wo sich die Dinge eingespielt haben und Angelina in den Kindergarten geht, fühle ich mich sehr unterstützt und habe genügend Zeit, meine Arbeit zu schaffen. Wichtig ist, dass man Hilfe hat, sei es durch den Partner, mit dem man sich die Arbeit und Zeit aufteilt, oder durch Babysitter oder Kita. Jeder braucht Zeit für sich, auch die Kinder. Das Alleinsein ist mir wichtig, ich finde, es bringt eine gesunde Struktur in unser Leben. Und man freut sich dann umso mehr über das Zusammensein. Einen Luxus leiste ich mir und das ist eine Zugehfrau, die einmal in der Woche kommt, die Wohnung putzt und die Wäsche macht.

Was ist das Schönste am Muttersein, was das Nervigste?

Das Muttersein selbst ist das Schönste, das mir in meinem Leben passiert ist. Ich bin unendlich dankbar, es erleben zu dürfen. Es ist die größte Herausforderung, denn man gibt sich selbst auf und stellt sich in den Dienst eines anderen Menschen. Doch man wird dafür belohnt mit einer Liebe und Erfüllung, die ich so noch nirgendwo anders gespürt habe. Dafür

nimmt man dann gerne schlaflose Nächte, Augenringe, Falten und einen gedehnten Bauch in Kauf. (lacht)

Woraus schöpfen Sie Ihre Inspiration für neue Düfte?

Die Natur inspiriert mich mit all ihrer Schönheit. Die Welt der Pflanzen und vor allem die Jahreszeiten. Ich liebe es, Düfte zu kreieren, die das Besondere unserer Jahreszeiten zum Ausdruck bringen. Aber auch meine vielen Reisen haben mich inspiriert und die Menschen, die ich dabei kennengelernt habe. Angelina ist natürlich eine ganz große Inspiration für mich! Und nicht zuletzt muss jeder Duft, den ich kreierte, mir ein gutes Gefühl geben und lecker riechen.

Die Düfte Ihrer Marke „April Aromatics“ enthalten ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe, mitunter sogar aus biologischem Anbau. Und Sie achten sehr darauf, wo die Ingredienzien herkommen ...

Ich bin viel gereist und habe dabei auch Produktionsstätten in Indien oder der Türkei besucht. Ich lernte die Bauern kennen, die die Pflanzen anbauen, war mit den Pflückerinnen um 5 Uhr morgens auf den Feldern und half bei der Ernte, die danach in die Destillationsanlagen gebracht wurde. Ich möchte wissen, woher meine Rohstoffe und Öle kommen und wer an ihrer Herstellung beteiligt ist. Denn die ganze Welt besteht für mich aus Energie und diese Energie verbindet uns alle miteinander. Deshalb sind die Gedanken, mit denen wir unsere täglichen Verrichtungen begleiten, von großer Bedeutung. Und deshalb ist es wichtig, die Dinge mit Freude zu tun. Also suche ich mir gerne die Menschen aus, mit denen ich arbeiten und leben möchte.

Haben Sie eine Beautyroutine? Und welche Produkte verwenden Sie?

Ich brauche viel frische Luft und Bewegung und mache regelmäßig meine Yogaübungen. Morgens nach dem Duschen massiere ich meinen Körper mit einer Bürste aus Hanfhaaren. Das regt die Blutzirkulation an. Danach öle ich ihn ein, meistens mit einem selbst gemischten Öl aus Jojoba, Zitronengras, Grapefruit, Wacholderbeere, Zypresse und Arnika. Für das Gesicht habe ich ein Extraserum aus Rosenöl, Rosengeranie, Lavendel, Hagebuttenkernöl, Calendula und Jojoba hergestellt. Außerdem ernähre ich mich seit 20 Jahren vegetarisch und bereite mir jeden Morgen einen grünen Bio-Smoothie zu. Dafür verwende ich verschiedene Früchte, mal eine Banane, mal einen Apfel, eine Birne oder Beeren. Hierzu gebe ich Babyspinat, Leinsamenöl, Chia-Samen, Ingwer, Kurkuma, Spirulina-Pulver sowie Green Powder oder Reisproteinpulver. Das Ganze mixe ich mit einem Glas Wasser oder Saft.

In der Schwangerschaft verändert sich bei den meisten Frauen das Geruchsempfinden. War das bei Ihnen auch so? Welche Düfte für die Schwangerschaft und Stillzeit können Sie empfehlen?

In der Schwangerschaft habe ich extrem empfindlich auf alle Gerüche reagiert, vor allem in den ersten drei Monaten konnte ich gar keine Düfte ertragen. Wenn ich Gekochtes nur gerochen habe, wurde mir schon schlecht. Zum Glück wurde das später besser. Pfefferminzöl kann in der ersten Übelkeitsphase helfen. Auch frischer Ingwer- und Fencheltee wirken gegen Übelkeit, mir halfen sie vor allem im letzten Trimester gegen das Sodbrennen. Für meinen Körper habe ich mir ein leichtes Massageöl aus Pink Grapefruit und Arnika gemischt, das der Haut hilft, die Festigkeit während der Schwangerschaft zu bewahren. Für die Geburt hatte ich mein Rosen- und Lavendel-Körperspray mit im Geburtshaus dabei, welches ich auch ins Badewasser gab. Lavendel ist ein ausgleichender Duft, der beruhigend auf unser Nervensystem wirkt. Parfüms hingegen trug ich fast gar keine, auch nicht während der Stillzeit und bis Angelina etwa ein Jahr alt war. Ich habe darauf geachtet, keine parfümierten Cremes zu verwenden, denn das Baby ist ja fast den ganzen Tag mit unserer Haut verbunden.



Sie haben viele Jahre in New York als Model gearbeitet und gelebt. Verraten Sie uns, wo es Ihnen am besten gefallen hat und warum die Stadt Ihnen besonders viel Energie gibt?

Mein Herz hängt einfach an NYC. In keiner anderen Stadt verspüre ich so einen Energieschub und eine solche Inspiration. Ich denke, dort ist alles möglich, man befindet sich in einem permanenten High-Zustand. Nicht umsonst gibt es so viele Songs und Filme über diese Stadt. Jetzt bin ich jedoch froh, mit meiner Familie in Deutschland zu leben. Man hat hier mit einem Kind schon ein bisschen mehr Komfort und Lebensqualität. Aber die Erinnerungen an NYC werden immer bleiben und irgendwann werde ich es Angelina vorstellen. aprilaromatics.com