

## Das Immunsystem

Das Wort IMMUN kommt aus dem Lateinischen. Dort heißt immunis = frei von Leistungen oder freier übersetzt: frei von Verpflichtungen. Wer immun ist, muss zu seinem Schutz nichts Besonderes tun. Und zwar im konkreten Fall, wenn es um Gesundheit geht: er muss nichts tun, um gesund zu bleiben. Es geschieht quasi von alleine. Dies ist gewissermaßen der Idealzustand: Was immer passieren mag und uns „angreifen“ möchte: wir müssen nicht aktiv werden, wir werden „automatisch“ geschützt. Das Immunsystem schützt also unsere Grenze. Aber welche Grenze?

Zunächst ein paar allgemeine Vorbemerkungen. Bei der Definition von Leben tun sich die Wissenschaftler, aber auch Ethiker, Ärzte und Andere seit jeher sehr schwer. Bis heute ist eine genaue Beschreibung, wodurch sich lebende Materie von toter Materie unterscheidet, kaum möglich. Für unser Thema des „immun seins“ könnte uns Jakob von Uexküll weiterhelfen, der Vater des berühmten Begründers der Psychosomatik Thure von Uexküll. Er sagte: „Das Prinzip des Lebens ist die Subjektivität“. Varela Francisco, ein in Chile gebürtiger Forscher, der lange in Paris lebte und arbeitete, präziserte diese Aussage 1997 mit der Formulierung: „Leben ist der ständige Vorgang, eine Identität aufzubauen“. Von Identität können wir aber nur sprechen, wenn drei ganz wichtige Vorbedingungen erfüllt sind: Abgrenzung, Ordnung und Austausch. Diese Begriffe bedingen sich sogar gegenseitig.

### **Leben ist Abgrenzung und Austausch**

Autonomie und Verbundenheit

So egoistisch und unsozial es klingen mag: Ohne Abgrenzung ist Leben nicht möglich! Wie weit diese Abgrenzung gehen soll und muss, darüber wird weiter unten noch zu sprechen sein.

Erst durch die Ausbildung von **Grenzmembranen** wurde es in der biologischen Evolution möglich, dass sich eigenständige Lebewesen entwickelten, die sich gegen die Umgebung abgrenzen konnten und doch mit ihr im Austausch sein konnten. Am Anfang der biologischen Evolution war das ganz einfach die Zellmembran, die den Einzeller von seiner Umgebung abgrenzte und heute noch abgrenzt. Aber nicht nur die äußere „Haut“ ist wichtig, im Inneren der höheren Lebewesen befinden sich immer Membranen, die unterschiedliche Bereiche voneinander abtrennen, bis zu den kleinsten Strukturen, den Mitochondrien in den Zellen. Der Aufbau und die Funktion dieser Grenzmembranen spielt in der modernen Biologie und Medizin eine herausragende Rolle. Die Natur hat mit großem Aufwand und mit vielen raffinierten Tricks gelernt, Membranen für die unterschiedlichsten Anwendungszwecke zu konstruieren. Viele Gesundheitsstörungen beruhen auf einer gestörten Barrierefunktion der Grenzmembranen. Das Faszinierende und gleichzeitig das Unerlässliche an den biologischen Membranen ist jedoch, dass sie nicht vollständig dicht sind, sondern für manche Stoffe, unter bestimmten Umständen, zu bestimmten Zeiten usw., durchlässig werden können, das heißt **veränderbar und steuerbar durchlässig** sind! Ein ganz wichtiges Lebens- und Überlebensprinzip ist demnach die Kunst, unsere Membranen (und uns selbst überhaupt!) je nach Bedarf durchlässig (Austausch) oder undurchlässig (Abgrenzung) zu machen. Solche Membranen nennt man in der Medizin semipermeabel oder selektiv permeabel.

Ohne diese Abgrenzung in verschiedene Bereiche, sog. Kompartimente, würde sich praktisch alles „auflösen“, mischen, verschwimmen, jede Ordnung käme durcheinander. Die Unordnung nimmt dann immer weiter zu, und es entsteht eine undefinierbare, unstrukturierte „Suppe“. Genau dies ist nun aber eine zentrale Forderung der Physik, die im so genannten zweiten Hauptsatz der Thermodynamik formuliert ist: Dieser besagt, dass Systeme, die sich selbst überlassen werden, immer nach einem Zustand niedrigerer Ordnung streben:

### ***Das Maß an Unordnung (die Entropie) nimmt kontinuierlich zu***

Zum Glück bezieht sich dieses Gesetz aber nur auf das Gesamtsystem. Im Kleinen können wir sehr wohl Ordnung schaffen oder eine vorhandene Ordnung noch erhöhen, allerdings nur um den Preis, dass um dieses kleine System herum die Unordnung dann zunimmt.

## Leben ist Ordnung **Geometrie, Struktur**

Zu leben heißt jetzt, für einen begrenzten Zeitraum und einen begrenzten Raum sich gegen diesen unausweichlichen Trend zu stemmen und eine Art „**Ordnung**“ (Zellstrukturen, Moleküle, elektrische Potentiale usw.) zu schaffen. Dies erfordert jedoch den Einsatz von Energie und gelingt nach dem zweiten Hauptsatz nur, indem wir um uns herum noch mehr Unordnung schaffen, als wir in uns Ordnung erzeugt haben, da ja die Summe an Ordnung immer abnehmen muss. Eine fürwahr tragische, aber unausweichliche Erkenntnis! Diese Ordnung aufrecht zu erhalten, erfordert (verbraucht) deshalb auch Energie. Darum verbrauchen alle Lebewesen Energie, auch wenn sie sich gar nicht bewegen oder ständig Wärme abgeben.

### **Gut leben ist stimmige, authentische Abgrenzung mit Maß, Austausch mit Maß und Ordnung mit Maß!**

Allerdings wird sofort einleuchtend, dass sowohl das Maß an Ordnung wie an Abgrenzung über das Ziel hinausschießen kann. Die eigentliche „Lebenskunst“ im biologischen Sinne ist es nun, die Durchlässigkeit unserer Barrieren so zu steuern, dass wir einerseits in ausreichender Verbindung mit unserer Umwelt sind, dass uns die Umgebung andererseits aber nicht schaden kann. Dies gilt sowohl in stofflicher Hinsicht als auch, was unsere Beziehungen angeht! In unserer heutigen Lebenssituation können wir hauptsächlich zwei Trends ausmachen:

1. Wir neigen zu einer zu starken Abgrenzung. Dies mag etwa daran deutlich werden, wie viele Versicherungen wir abschließen müssen, um uns wohl zu fühlen oder wie oft wir Antibiotika einnehmen, um einen vermuteten Feind abzuwehren, wie viele Schlüssel an unserem Schlüsselbund sind oder wie viele Menschen sich einsam fühlen und alleine wohnen, in schalldichten, luftdichten Betonwohnungen. Die notwendige Durchlässigkeit unserer „Membranen“ geht verloren und damit die Kommunikationsfähigkeit mit unserer Umgebung. Und die Gesundheit leidet.
2. Die „Eindringlinge“ haben sich verändert. Heute sind es nicht mehr so sehr die Infektionskrankheiten oder wilde Tiere, dafür umso mehr fremdartige Chemikalien, Elektromog und vieles mehr, aber auch aufdringliche Werbung oder die Vielzahl von Menschen, mit denen wir an einem Tag zu tun haben.
3. Wir neigen zu einer zu starken Ordnung. Über- Ordnung ist aber ein erstrangiger „Energiefresser“ (vgl. oben) und damit auch wieder lebensfeindlich und krank machend.

Wir halten also fest: Zu wenig Abgrenzung ist lebensfeindlich. Zu viel Abgrenzung ist lebensfeindlich. Zu wenig Ordnung ist lebensfeindlich. Zu viel Ordnung ist lebensfeindlich.

Tod	Leben	Tod
Isolation	angemessene Durchlässigkeit	Auflösung
Über- Ordnung, Perfektionismus	angemessene Ordnung	Chaos
Allergie	Gesundheit	Infekte

Erfahrung: Nähe- Distanz- Abgrenzung

Wie wir sofort sehen können, lässt sich dieses Prinzip von Ordnung und Abgrenzung in perfekter Weise sowohl auf unser stoffliches Dasein anwenden als auch auf unser Leben in Beziehung mit anderen Menschen:

<b>total durchlässig</b>	<b>Undurchlässig</b>
grenzenlos	isoliert
wachsw weich	verhärtet
ohne eigene Meinung	stur, besserw isserisch
unfähig, sich abzugrenzen	unzugänglich
alles dringt ein	alles prallt ab
infektanfäll ig	allergisch
hyporeaktiv	hyperreaktiv
aufopfernd	egoistisch
<b>willensschw ach</b>	<b>widerwillig, (Widerstand)</b>
<b>überangepas st</b>	<b>unangepas st</b>

Das Ziel liegt, wie so oft, irgendwo in der „goldenen“ Mitte, in dem synergetischen Zusammenfließen, Typische Beispiele für Krankheiten, bei denen „alles eindringt“, sind das Aufmerksamkeits- Defizit- Syndrom ADHS, bei dem die Kinder ihre Aufmerksamkeit nicht gezielt auf eine Aufgabe richten können, weil sie durch die kleinste „Störung“ abgelenkt werden, oder die Neurodermitis, die oft gefunden wird bei ganz sensiblen Kindern, die sich sehr um die Probleme der Anderen kümmern und sich in diesem Punkt nicht abgrenzen können.

### **Das medizinische Immunsystem**

Auf der materiellen Ebene muss die Durchlässigkeit sehr klug und genau gesteuert werden. Ein wesentlicher Teil dieser Steuerung geschieht durch unser Immunsystem. Das Immunsystem hat die Aufgabe, zunächst einmal zu unterscheiden, welche äußeren Einflüsse, seien es chemische Stoffe, Bakterien oder andere Mikroorganismen, harmlos oder gefährlich sein könnten. Diese Unterscheidungsfähigkeit des Immunsystems ist von großer Bedeutung. Bei einer Fehleinschätzung kommt es beispielsweise zu einer allergischen (unnötiger Weise heftigen) Reaktion auf eigentlich harmlose Stoffe oder zu einer Infektion mit Erregern, die nicht als krank machend erkannt wurden, die aber hätten abgewehrt werden können. Das Immunsystem muss also entweder lernen oder von vorne herein wissen, was außen vor bleiben muss und was ohne Schaden in den Organismus hineingelangen darf. Die biologischen Mechanismen hierfür sind äußerst komplex und sollen hier nicht im Einzelnen beschrieben werden.

Für die Abwehrfunktion gegen Mikroorganismen stehen uns im Wesentlichen zwei Teile des Immunsystems zur Verfügung: die unspezifische und die spezifische Abwehr. Die *unspezifische Abwehr* richtet sich gleichermaßen gegen alle potentiell gefährlichen „Eindringlinge“ und bildet gewissermaßen die erste Hürde. Zur unspezifischen Abwehr gehören u.a. die Mandeln, die Haut, Lymphknoten und Lymphbahnen, die Darmflora und bestimmte Blutzellen. Hiermit werden fremde Mikroorganismen am Eindringen in unseren Körper gehindert. Wenn dies zur Abwehr nicht ausreicht, wird die *spezifische Abwehr* aktiviert, die ganz gezielt gegen einen speziellen Erregertyp gerichtet ist. Das Immunsystem lernt beim ersten Kontakt, dass hier speziell gegen diesen Eindringling Abwehr erforderlich ist, und eignet sich eine Abwehrmöglichkeit an: die Antikörper. Mit Hilfe dieser Antikörper werden die Erreger dann unschädlich gemacht. Auch das gesamte Prinzip der Impfungen beruht auf dem Versuch, den Organismus Antikörper produzieren zu lassen, ohne dass er die entsprechende Krankheit tatsächlich durchgemacht hat, sondern indem er nur in abgeschwächter Form mit dem Erreger konfrontiert wurde. Soweit die offizielle Lesart der Schulmedizin. Dass dieses Prinzip des Impfens nicht oder nur teilweise funktioniert und einen hohen Preis von Risiken und Nebenwirkungen hat, wird meist nicht zugegeben, aber immer deutlicher. Offensichtlich spielen die Antikörper zur Infektabwehr längst nicht die zuverlässige Rolle, die ihnen zugeschrieben wird, sondern weit wichtiger ist wahrscheinlich die unspezifische Abwehr. Sonst gäbe es nämlich nicht immer wieder Erkrankungen trotz „erfolgreicher“ Impfung. Später werde ich auf dieses heiße Thema noch zu sprechen kommen.

Wenn es also die unspezifische Abwehr ist, die uns hauptsächlich schützt, macht es natürlich Sinn, gerade diese Mechanismen zu stärken. In der Schulmedizin wird aber die unspezifische Abwehr sträflich vernachlässigt. Deshalb möchten wir im Folgenden einige Möglichkeiten aufzeigen, wie mit einfachen, preiswerten und nebenwirkungsfreien Möglichkeiten die unspezifische Abwehr gestärkt werden kann.

### **Ernährung**

Dass die Ernährung einen ganz entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit hat, ist so offensichtlich und außerdem jedermann bekannt, dass hier nur noch einmal die „Grundregeln“ erläutert werden sollen. Mit guter, lebendiger, naturbelassener Nahrung lassen sich nicht nur viele Krankheiten verhindern, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthrosen und viele weitere, es lassen sich insbesondere auch die Infektionskrankheiten viel besser abwehren. Unter gesunder Nahrung wird heute einvernehmlich verstanden: hoher Anteil an Pflanzennahrung, geringer Anteil an tierischer Nahrung, hoher Anteil an frischer Nahrung, geringer Anteil an verarbeiteter Nahrung, Nahrungsmittel aus natürlichem Anbau, wenig Zucker und wenig Alkohol. Dies ist die stoffliche Grundlage jedes Heilprozesses und die Basis des Gesundbleibens. Bei Beachten dieser Grundregeln müssen wir uns über weitere Einzelheiten wie Mineralgehalt, Vitamine, Fette, Aminosäuren usw. keine Gedanken mehr machen.

## Entgiften

Auch bei großem Bemühen, die Schadstoffzufuhr gering zu halten, zum Beispiel durch Nahrungsmittel aus biologischem Anbau, sind wir heutzutage dennoch einer riesigen Flut von chemischen Stoffen ausgesetzt, deren Zusammensetzung völlig unüberschaubar ist. Jeden Tag (!) werden weltweit etwa 1000 neue (!) Stoffe chemisch hergestellt. Selbst wenn man annimmt, dass davon nur vielleicht jede zehnte Substanz später auch tatsächlich wirtschaftlich genutzt wird, sind dies trotzdem noch täglich einhundert völlig neue Chemikalien, denen unser Organismus noch nie zuvor begegnet ist, und auf die er folglich nie gelernt hat zu reagieren. Die mögliche Schädigung dieser Stoffe auf lebende Organismen wird in den allermeisten Fällen überhaupt nicht untersucht, da in erster Linie die industrielle Nutzung von Interesse ist und nicht gesundheitliche Risiken.

Dem allem können wir auf zwei Arten begegnen. Zum einen ist es sinnvoll und absolut erforderlich, dass wir den Kontakt mit chemischen Stoffen so weit wie irgend möglich reduzieren. Gelegenheiten haben wir dazu bei: Haushaltschemikalien, Kosmetik, Farben und Lacken, industriell verarbeiteten Lebensmitteln.....

Die Chemiefracht, die dennoch in unseren Organismus gelangt, beeinträchtigt mit ziemlicher Sicherheit unsere Gesundheit und unser Immunsystem ganz erheblich. Deshalb ist es erforderlich, den Körper bei der Ausschleusung dieser Stoffe, d.h. bei der Entgiftung zu unterstützen. Da ist zunächst einmal das Trinken. Mit dem Trinken von ausreichenden Mengen guten Wassers können viele Schadstoffe über die Nieren aus dem Körper entfernt werden. Empfehlenswert sind mindestens zwei bis drei Liter, am besten Quellwasser, das noch seine natürliche Lebendigkeit und Energie besitzt. Auch über die Atmung können wir viel zur Entgiftung beitragen, da mit der Ausatemluft auch eine Reihe unerwünschter Stoffe den Körper verlassen kann. Dasselbe gilt für den Schweiß. Hierfür ist es aber nötig, den Kreislauf richtig in Fahrt zu bringen, bis wir intensiv atmen und schwitzen, etwa durch Sport oder in der Sauna. Der Darm ist ein weiteres Entgiftungsorgan. Er kann aber nur dann richtig arbeiten, wenn mit der Nahrung genügend Ballaststoffe für eine zügige Passage zur Verfügung stehen keine Verstopfung entsteht und die Darmflora in Ordnung ist. Auch die Leber ist ein wichtiges Entgiftungsorgan und kann unterstützt werden, etwa durch heiße Wickel, homöopathische Medikamente usw (s. script Entgiftung).

### *Organsysteme für die Entgiftung*

Nieren  
Haut, Schleimhäute  
Lungen  
Leber  
Darm

Eine zusätzliche Entgiftungswirkung lässt sich durch einige *Naturheilmittel* erzielen. Algen wie die Spirulina- Alge, die Chlorella- Alge oder die Afa- Alge haben hervorragende Bindungsmöglichkeiten für Giftstoffe, besonders Schwermetalle. Viele Menschen haben immer noch Amalgamfüllungen im Mund, mit Quecksilber, Zinn, Kupfer und Silber, was ständig abgerieben und verschluckt wird. Weiterhin sind viele Heilpflanzen zur Entgiftung geeignet: Bärlauch, Knoblauch, Koriander, Rosskastanie, Buntnessel, Katzenkralle, Schwarzkümmel und viele mehr. Wichtig bei der Einnahme ist immer das Trinken, um die gebundenen Schadstoffe auszuschwemmen.

Eine sehr intensive Reinigungskur ist das *Heilfasten*, bei dem sogar die fettlöslichen Schadstoffe mobilisiert und ausgeschleust werden können. Empfehlenswert ist ein mindestens einwöchiges Fasten ein bis zwei mal im Jahr unter Beachtung der Fastenregeln (siehe Kapitel Heilfasten).

## Darmsanierung, Eigenbluttherapie

Es gibt auch zahlreiche Methoden in der Naturheilkunde, mit denen die Abwehrkräfte gestärkt (bzw. bei Allergien normalisiert) werden können. Besonders wichtig und effektiv erscheinen uns in der täglichen Praxis die so genannte *Darmsanierung* sowie die Behandlung mit Eigenblut. Bei der Darmsanierung wird durch einen Labortest nach Störungen der Darmflora gesucht. Die Flora ist für ein einwandfreies Funktionieren des Immunsystems unerlässlich. Falls sich herausstellt, dass von den

erforderlichen Darmkeimen einzelne Gattungen reduziert sind oder ganz fehlen, wird durch die Behandlung mit mikrobiologischen Präparaten und weiteren biologischen Arzneimitteln die Darmflora wiederhergestellt. Bei der *Eigenbluttherapie* wird eine kleine Menge des eigenen Blutes wie ein Medikament benutzt und entweder i.m. gespritzt oder in Form von homöopathischen Tropfen eingenommen. Beide Methoden erfordern eine längere Behandlungsdauer und einen erfahrenen Therapeuten. Der spirituelle Gesundheitsberater wird diese beiden Methoden in der Regel nicht selbst durchführen, sondern an einen Arzt oder Heilpraktiker delegieren.

### **Inneres Entgiften**

Entgiften ist aber auch im nichtstofflichen Bereich möglich und nötig. Auch Seele und Geist sind einer Menge „Müll“ und Altlasten ausgesetzt, die entsorgt werden müssen. Die körperliche und geistig-seelische Ver- und Entgiftung geschehen sogar weitgehend parallel, so dass ohne Reinigung des einen die Reinigung des anderen nicht gelingen kann. Auch hier ist wichtig, die weitere „Giftzufuhr“ einzuschränken, indem zum Beispiel belastende Beziehungen geklärt werden, alte Verletzungen bearbeitet und geheilt werden, indem die Zufuhr von Informations“müll“ wie Werbung, negativen Nachrichten, „Tratsch“, belanglosen Fernsehsendungen usw. reduziert wird und eine innere Reinigungsarbeit geleistet wird, etwa durch meditieren, Mantras singen, Vergebungsrituale und andere therapeutische Arbeit, die das Gehirn in den so genannten Alpha-Zustand führen, in dem schneller Heilung geschehen kann.

Hier wird bereits deutlich, wie eng Körper, Geist und Seele zusammenhängen und nur gemeinsam eine Basis für gute Gesundheit sein können. Speziell was das Immunsystem angeht, ist dieser Zusammenhang so deutlich und auch in der „Schulmedizin“ inzwischen anerkannt, dass hieraus eine Spezialdisziplin, die Psycho- Neuro- Immunologie entstanden ist, mit zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten auf diesem Gebiet und geradezu sensationellen Ergebnissen. So haben beispielsweise Frauen mit Brustkrebs, die eine Selbsterfahrungsgruppe besuchen, ein viel geringeres Risiko, einen Rückfall zu erleiden. Infektionskrankheiten wie etwa die Borreliose können durch Klopfakupunktur (wiederholtes Sprechen von Affirmationssätzen unter gleichzeitigem Beklopfen bestimmter Körperstellen) effektiv gebessert und geheilt werden (siehe Kapitel Klopfakupunktur).

### **Die innere Einstellung**

Offensichtlich spielt die innere Stabilität eine mindestens eben so große Rolle für das Funktionieren der Infektabwehr wie die rein stoffliche Stabilität. Es ist zum Beispiel sehr gut dokumentiert, dass Menschen, die in einem tragfähigen Glaubenssystem/ Weltanschauung leben, ein stabileres Immunsystem haben, offenbar hauptsächlich deshalb, weil diese Menschen weniger fundamentale Ängste haben. Angst ist aber ein wesentlicher Stressfaktor, der das Immunsystem empfindlich stören kann, speziell durch die Produktion spezieller Eiweiße (Interleukin IL6 und andere). Vermutlich beruht auch das Ausbrechen von Seuchen in Kriegs- und Katastrophenzeiten nicht nur auf Versorgungsmängeln mit Nahrung, Trinkwasser etc., sondern auch auf der verbreiteten existenziellen Angst. Die Tuberkulose, um nur ein Beispiel zu nennen, ist geradezu charakterisiert dadurch, dass sie nur in Kriegs- oder Krisenzeiten ausbricht. In Deutschland war nach dem zweiten Weltkrieg die Tuberkulose am verbreitetsten, und heute sind es hauptsächlich Menschen mit Migrationshintergrund, die auf Grund von existenziellen Ängsten ihre Heimat verlassen und in der „neuen“ Heimat auf Ablehnung oder andere Probleme stoßen. Auch AIDS- Patienten leiden möglicherweise mehr an ihrer Angst als an den Viren. Es sind Fälle dokumentiert, wo AIDS- Patienten, die diese Angst überwunden haben, jahrzehntelang völlig gesund leben, obwohl sie HIV positiv sind. Überhaupt macht die Angst vor Krankheit krank (nicht dagegen eine gesunde Vorsicht).

Auf ähnliche Weise finden sich zahlreiche Faktoren, die das seelische Wohlbefinden betreffen und erheblichen Einfluss auf die Stabilität des Immunsystems haben.

<b>Stärkt das Immunsystem</b>	<b>Schwächt das Immunsystem</b>
Vertrauen	Angst
Lachen	Missmut
freier Fluss der Gefühle	unterdrückte Gefühle
stabile Beziehungen	Beziehungslosigkeit
Verbundenheit	Einsamkeit
tragfähige Weltanschauung	„Nihilismus“
Körperkontakt	fehlender Körperkontakt
Heimatgefühl	Fremdheitsgefühl
Singen, Musizieren	Verstummen
Verzeihen	Nachtragen
Liebe	Haß, Neid,
Optimismus	Pessimismus
Vergebung	Schuld
Kreativität	Konsum
Initiative	Hemmung
Verbundenheit	Isolation
Authentisch sein	Kopie sein

Drei Beispiele, die inzwischen auch gut wissenschaftlich dokumentiert sind, möchten wir herausgreifen:

### **Lachen**

Gelotologie (die Lehre des Lachens)

Dass Lachen gut tut, ist jedem Menschen bekannt, denn wir können es jederzeit am eigenen Leib erleben. Lachen befreit, vertieft die Atmung, bewegt Zwerchfell, Darm, Gesichts- und Bauchmuskeln, macht locker. Während des Lachens verändert sich auch der Stoffwechsel, verschiedene Hormone (Endorphine, Serotonin, L-Tryptophan) steigen an, andere (Adrenalin, Angiotensin) sinken ab, der Blutdruck normalisiert sich, die Durchblutung steigt. Die gesundheitlichen Wirkungen des Lachens wurden hauptsächlich von den beiden Ärzten Madan Kataria und Patch Adams entdeckt und therapeutisch umgesetzt. Regelrechte Lachsessions, so wie bei uns Fitnesskurse, werden von Dr. Kataria regelmäßig in Indien und anderswo abgehalten. Dr. Patch Adams, der auch durch den gleichnamigen Film in Deutschland bekannt wurde, behandelt schon lange nicht mehr mit Spritzen und Tabletten, sondern mit Lachen, Humor und Liebe. Und das sehr erfolgreich! Leider ist uns in unserer mitteleuropäischen Kultur das Lachen abhanden gekommen. Ein Kind lacht immerhin noch ca. 100 - 200 mal am Tag, der durchschnittliche deutsche Erwachsene gerade noch fünfzehn mal, wenn es hoch kommt. Sätze wie: „Lach nicht so albern“ oder „Dir wird das Lachen schon noch vergehen!“ oder auch: „Man soll mit Ernst bei der Sache sein“ sitzen tief und müssen erst wieder überwunden werden.

### **Verzeihen**

Interessant ist in obiger Tabelle auch das Wortpaar „verzeihen- nachtragen“. Viel Unheil auf dieser Welt geschieht nach unserer Erfahrung durch Unverzeihlichkeit. Uns sind Fälle bekannt, wo zwischen Familien oder zwischen Ortschaften ein Jahrzehnte alter Streit herrscht, wegen einer angeblich damals vorgefallenen Bagatelle, deren Einzelheiten schon gar niemand mehr genau weiß. Viele internationale Konfliktherde speisen sich aus der negativen Energie „Unverzeihlichkeit“. Hierher passt der jahrhundertealte Streit zwischen Protestanten und Katholiken in Nordirland, der auf ein Ereignis im 17. Jahrhundert zurückgeht und heute noch alljährlich zu neuer Eskalation führt. Auch das nie enden wollende Gezerre zwischen Israelis und Palästinensern hat längst die sachliche Ebene verlassen und lebt nur noch vom Rachedanken. Nur wirft man Rachsucht immer nur dem Anderen vor und sieht sie bei sich selbst nicht.

Dass ein Mensch, dem nicht verziehen wird und der sich deshalb immer weiter schuldig fühlen muss, eine Schwächung seiner Gesundheit erleidet, ist sofort nachvollziehbar. Die eigentlich überraschende Botschaft ist nun aber, dass auch derjenige, der nachtragend ist und Anderen Vorwürfe macht, also gewissermaßen der „Täter“, ebenso sich selbst und seiner Gesundheit schadet! er ist also auch selbst „Opfer“. Dies wird in der Fachwelt das Gesetz der Resonanz genannt: Das was ich aussende, erhalte ich auch. Was ich säe, ernte ich. Wenn ich mich als „Opfer“ fühle, bin ich gleichzeitig auch „Täter“

und bewirke, dass der „Täter“ sich schuldig fühlt. Wenn ich mich als „Täter“ fühle, bin ich gleichzeitig auch „Opfer“. Es dient demnach unserer Gesundheit ganz enorm, wenn wir anderen Menschen mit Toleranz, Liebe, Verzeihen, Vertrauen usw. begegnen! Deshalb ist die geistig- seelische Arbeit des spirituellen Gesundheitsberaters so ungeheuer wichtig. Wir haben alle noch unerledigte Erfahrungen, die wir Anderen nachtragen und noch nicht verzeihen haben.

Erfahrung: Vergebungsritual

Verzeihen können wir Anderen aber erst dann, wenn wir uns selbst unsere „Fehler“ verzeihen können, und erst dann wird uns verziehen werden! Wie immer müssen wir den ersten Schritt tun. Zu warten bis der Andere anfängt, ist eine Sackgasse. Auch das oben beschriebene Entgiften kann überhaupt nur dann erfolgreich sein, wenn wir auch innerlich „entgiften“. Und nachtragend zu sein, ist Gift! Für andere und für uns selbst.

Es gibt oft noch eine dritte Person in diesem Teufelskreislauf zwischen Täter und Opfer: den „Retter“.

Der Retter versucht ständig zu vermitteln und dem Opfer zu helfen, und wird dabei aber ganz leicht selbst zum Täter wie auch zum Opfer. Der Retter handelt meist nicht aus Liebe oder Mitgefühl, sondern aus seinem Unvermögen. Auch er kann dazu beitragen, aus dem unseligen „Bermudadreieck“ Täter- Retter- Opfer zu entkommen, indem er authentisch bleibt, dem Täter vergibt, aus Liebe und Mitgefühl handelt und sich nicht als „Wohltäter“ aufspielt.

## **Berühren**

Körperkontakt ist ein weiterer wichtiger Beitrag zu einem stabilen Immunsystem. Diese Tatsache, eigentlich eine Selbstverständlichkeit, gerät aber immer mehr unter die Räder. Mit Kindern haben wir noch instinktiv den Impuls zur körperlichen Berührung und wollen sie auf den Arm nehmen oder streicheln. Jedoch hat sich auch hier eine eigenartige Distanzierung vollzogen. Schon kurz nach der Geburt werden die Kinder in eigene Betten gelegt, in Tragetaschen, Wippen, Kinderwagen und sonstigen High- Tech- Geräten transportiert und aufbewahrt als wären sie eine Art Frachtgut, zwar zerbrechlich und deshalb technisch perfekt verpackt, aber ohne Hautkontakt zur Mutter. Wie wohltuend dagegen der Anblick von afrikanischen Müttern, die ihre Kinder den ganzen Tag eng am Körper tragen! Diese Kinder sind dann erwartungsgemäß auch selten unzufrieden und schreien kaum. Auch im Erwachsenenleben spielt in unserer Kultur die Körperberührung nur eine sehr untergeordnete Rolle. Mehr als ein Handschlag ist meist nicht zu machen. Handy, Fax, Email & Co. sorgen dafür, dass wir uns auch gar nicht mehr treffen müssen. Wir kennen auch Familien, in denen sich die Mitglieder nicht umarmen oder gar küssen und streicheln. Dabei gibt es auch hier zahlreiche Forschungsarbeiten, die die Wichtigkeit des Körperkontaktes unterstreichen. Besonders „berührungsarm“ sind die Männer untereinander. Falls sich zwischen Männern doch einmal eine Umarmung „verirren“ sollte, dann nur gepaart mit einem Schlag auf den Rücken, der schier das Schulterblatt zerschmettert! Alles andere könnte ja als „schwul“ interpretiert werden.

Erfahrung: Berührung

Erfahrung: Systemisches Aufstellen des Immunsystems

Kreative Erfahrung:

Bild malen auf dem ein Haus (Symbol für den Körper), ein Zaun (Symbol für die Abgrenzung), Pflanzen (Symbol für das Nervensystem), ein Tier (Symbol für den Instinkt, das animalische Wissen), ein Weg (Symbol für den Lebensweg), eine Sonne (Symbol für die männliche Lebenskraft), ein Mond (Symbol für die weibliche Lebenskraft)