



Unser Immunsystem - mal anders betrachtet

Von Andrea Chuks

Dieser Text entstammt einem Vortrag zum 9. Regionalstellentreff Berlin/Brandenburg im September 2021 in Wensickendorf. Damals bemerkten wir, im Kontext der Pandemie und der Maßnahmen, eine zunehmende Sorge im Alltag und um die Zukunft. Eine gewisse Mattigkeit wurde erlebt, die im Kontrast zu der Einsicht stand, auf fast allen Ebenen mehr tun zu müssen. Diese Gefühle und Einsichten dürften aktuell eher stärker geworden sein. Not kann Umdenken und kann ein Besinnen auf Möglichkeiten bewirken. Am Beispiel des Immunsystems möchte ich die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen erfahrbar machen!

Wenn wir an unser Immunsystem denken, denken wir traditionell zuerst an die körperlichen Aspekte.

Die Besonderheit der Gesundheitspraxis ist allerdings, dass wir unsere Klient*innen motivieren möchten, einen eigenen Weg zu der Erkenntnis zu finden, dass das Leben niemals nur aus körperlichen Symptomatiken und Bedürfnissen besteht, sondern sehr viel mehr Facetten vorhanden sind. Wir haben alle den bestmöglichen Vorrat an persönlichen Selbstheilungskräften, die wir bedarfsweise gezielt einsetzen könnten, sofern wir uns ihrer völlig bewußt wären. Nachstehend habe ich einen „Trick“ angewendet, um die umfangreiche Ganzheitlichkeit dieses Themas darzustellen und zu präsentieren. Ich „übersetzte“ das Total Pain Konzept von C. Saunders, das biopsychosoziale Modell von G. Engel und das Modell der Salutogenese von A. Antonovsky in die Mehrdimensionalität des Immunsystems: ich habe neben dem körperlichen Aspekt die Sicht auf das Immunsystem um eine seelische, eine soziale und eine spirituelle Dimension erweitert. **Die körperliche Dimension** ist die bekannteste „Version“ unseres Immunsystems.

Das spezifische und das unspezifische Immunsystem sorgen gemeinsam für die Fähigkeit, unsere körperliche Integrität zu bewahren und Viren, Bakterien, Parasiten, Schadstoffe aus der Umwelt (z.B. Strahlung) und innere krankhafte Zellveränderungen abzuwehren und biologische Strukturen und Prozesse (z.B. Hormonregellekreise) aufrecht zu erhalten. Ein besonderes Augenmerk sollten wir hierbei auf die Streßvermeidung legen! Dauerstreß, z.B. durch Angst, bringt unseren Hormonhaushalt komplett aus dem Gleichgewicht, wir stehen dauerhaft „unter Strom“ und können keinen Zustand der Entspannung mehr erleben. Darunter leiden diverse Organfunktionen wie z.B. der Schlaf, die Verdauung, das Erregungssystem des Herzmuskels.

Wie können wir die körperliche Dimension unterstützen? Gesundheit beginnt mit Genießen! In kleinen Genusserelebnissen, die immer möglich sind, auch ohne großen Aufwand. Und dann natürlich etwas mehr von dem, was wir wissen, was uns gut tut: Lachen, Schlafen, Bewegung, gute Ernährung, gutes Verdauen, loslassen von dem, was nicht gebraucht wird.

Die seelische Dimension des Immunsystems, um uns gesund zu halten, ruft nach einer Ausgeglichenheit bei diversen Meinungen, Wertungen und Vorurteilen, die permanent auf uns ein-

prasseln und uns anfällig machen können; wir fühlen uns dann insgesamt schwach und ausgelaugt- und angreifbar!

Wie können wir dies verhindern?

- „Energiefresser“ erkennen und ausfiltern
- Selbstwertgefühl steigern
- Emotionale Blockaden oder Staus lösen, Bewältigungsstrategien entwickeln
- „Energetisches“ Verdauungssystem stärken > Meinungen anderer ausscheiden und beim anderen belassen
„Giftige Bemerkungen ‚zurück an den Absender!‘

Die soziale Dimension des Immunsystems zeigt uns an, wie gut wir uns in unserem Beziehungssystem Familie-Freundeskreis-sonstige Verbindungen vertrauensvoll bewegen und emotionale Nähe zulassen.

Wie können wir dies stärken?

- unser eigenes Netzwerk an Menschen, die uns guttun, um uns herum aufzubauen und zu pflegen. Beziehungen, in denen man einseitig eher benutzt wird und die nicht nähren können auch ‚gelassen‘ werden.

Die spirituelle Dimension des Immunsystems lässt uns dauerhaft die Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit des eigenen Lebens und Alltags überprüfen.

Dafür wäre es wichtig:

- ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl zu entwickeln
- in Resonanz mit unserem Umfeld zu gehen
- eine positive Haltung durch an uns persönlich angepasste Affirmationen und Rituale zu schaffen, merke: Rituale sind wichtig für unser Immunsystem!

Mit dieser besonderen Sicht gesehen bekommt die Begrifflichkeit „Stärken des Immunsystems“ nicht nur in Pandemiezeiten eine besondere Tiefe und Bedeutung, die wir in der Gesundheitspraxis mit verschiedenen Methoden beratend begleiten können! Die Klient*innen erfahren, dass sie nicht nur über Körperanwendungen, sondern auch über beispielsweise Gespräche, Symbolarbeit und Imaginationen/Visualisierungen unterschiedliche Facetten des Immunsystems stärken können.

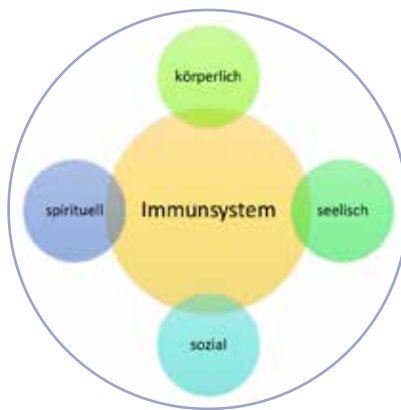


Bild von Susan Cipriano auf Pixabay

Andrea Chuks

Gesundheitspraktikerin (DGAM/BfG) mit Themenschwerpunkt Aromakunde Krankenschwester/ Hospizleitung