

Geschwächte Immunabwehr

Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2), Grippe, Bronchitis etc. – die Liste der Krankheiten, gegen die sich unser Immunsystem in Stellung bringen muss, ist lang. Überall warten krankmachende Erreger, die uns das Leben zumindest zeitweise schwer machen. Manchmal dreht das Immunsystem sogar den Spieß um und richtet den Kampf gegen uns selbst (Autoimmunkrankheiten). Alles Zufall?

Unser Immunsystem ist vergleichbar mit einem hochgerüsteten Exekutivorgan, das die Sicherheit unseres Körpers garantieren soll und als letzte Verteidigungsbastion vorgesehen ist. Diese Abwehrinheit kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein wie auch immer gearteter Angriff von außen, aber auch von innen auf uns einwirkt. In einem solchen Fall haben die Diplomatie und die Politik im Vorfeld versagt, weshalb es zu einer kämpferischen Auseinandersetzung kommt. Es ist dann das erklärte Ziel, die ungewünschte, destabilisierende Situation schnellstmöglich zu beseitigen oder zu bereinigen, um wieder eine Normalität herzustellen, damit der Körper uns wieder ermöglichen kann, die Person zu sein, die wir sind.

Diese von der Evolution so eingerichtete Gefahrenabwehr in unserem Körper hat Jahrtausende weitgehend problemlos funktioniert. Die körpereigenen Sicherheitsdienste haben mit den sich stetig ändernden Herausforderungen Schritt gehalten und ihre Vorgehensweise, Strategien und Waffentechniken angepasst und verfeinert. Ziel war es, etwaigen Eindringlingen oder

Störenfriedern auf Augenhöhe begegnen zu können und jegliche Unterwanderungen der körperlichen Autonomie zu erschweren oder schon im Keim zu ersticken.

Aufgrund einer insbesondere in den letzten Jahrzehnten stark gestiegenen Anzahl an Herausforderungen und einer zunehmend schlechteren Kommunikation zwischen der Legislative (Herz bzw. Emotionen und Intuition), Judikative (bewertender, beurteilender Verstand) und Exekutive (z.B. Immunsystem) kommen diese Verteidigungs- und Durchsetzungskräfte an ihre Grenzen des Machbaren. Die Vielzahl an Angriffen und (inneren) Unruhen laugen die Einsatzfähigkeit dieser so wichtigen Truppen aus, ermüden diese oder binden deren Kapazitäten in einem noch nie dagewesenen Maß.

Unser Immunsystem wird überstrapaziert und kann zeitweise nicht mehr so reagieren, wie es angebracht wäre, hat nicht mehr die entsprechenden Ressourcen, um den vermeintlichen Gegnern die Stirn zu bieten oder verliert sogar scheinbar das Maß und schießt über das Ziel hinaus.

Alles ist Energie

Albert Einstein konnte mit der wohl bekanntesten Formel der Physik, $E = mc^2$, einwandfrei darlegen, dass alles Energie ist. Diese Gleichung der speziellen Relativitätstheorie beschreibt die Energie-Masse-Äquivalenz, d. h. einerseits, dass Masse und Energie ineinander umgewandelt werden können, andererseits, dass Materie eigentlich nichts anderes ist als eine ungemein stark abgebremste Form von Energie. Jeder Reiz, der auf den Körper trifft, sei es von außen oder innen, ist daher nichts anderes als Energie, die wir früher oder später anhand unseres Körpers wahrnehmen können. Unser Körper fungiert daher als Projektionsfläche von Energien, die er nicht durchleiten kann, sondern mit denen er aus verschiedenen Gründen interagieren muss, d. h. die abgebremst oder gar blockiert worden sind.

Wir kennen aus dem Schulunterricht den Energieerhaltungssatz, der laut Hermann von Helmholtz besagt, dass Energie weder erschaffen noch vernichtet werden kann. Des Weiteren wissen wir, dass egal ob Energie positiv oder negativ geladen ist, sie fließen muss, um keinen Schaden anzurichten (vgl. Blitzschlag). Auch wir Menschen sind diesen physikalischen Gesetzen ausgesetzt, die somit auch für uns in vollem Umfang gelten. Wir können uns nicht von diesen entkoppeln.

Unser Immunsystem versucht daher mittels einer Vielzahl aufeinander abgestimmter Barrieren Antworten auf energetische Einwirkungen zu finden, damit der Körper und letztlich auch unsere Psyche stabil und gesund bleiben.

Welche Faktoren schwächen unsere Immunabwehr vor allem?

Wir sind pausenlos unzähligen natürlichen oder menschengemachten Stressfaktoren ausgesetzt, die idealerweise durchgeleitet, gegebenenfalls umgewandelt oder gefiltert, im schlimmsten Fall von unserem Immunsystem abgefangen oder gar bekämpft werden müssen.

Wenn wir uns diese auf uns einwirkenden Stressfaktoren näher anschauen, beginnen wir zu erkennen, dass Stress niemals die Ursache einer wie auch immer gearteten Spannung ist, sondern stets nur die Auswirkung eines Symptoms, das auf einer viel tiefer liegenden Ursache beruht. Die Wahrnehmung von Stress hängt also unmittelbar von unserer aktuellen emotionalen Situation ab.

Ein Sachverhalt kann in einer entspannten Situation ganz anders bewertet werden, als wenn wir unter Druck stehen. Die emotionale Aufladung der Wahrnehmung einer Situation hat dann andere energetische Auswirkungen auf unseren Körper und geht sogar mit anderen Energien in

*Die Tränen, die wir nicht weinen,
ist die Vergebung, derer wir uns verweigern.
Die Vergebung, derer wir uns verweigern,
ist der Panzer, den wir um unser Herz bauen.
Der Panzer, den wir um unser Herz bauen,
ist die Isolation unseres Bewusstseins.*

Wechselwirkung. Dies bedeutet letztlich, dass je emotional instabiler wir sind, desto gestresster sind wir und folglich unser körpereigenes Abwehrsystem. Je weiter wir von unserem emotionalen Gleichgewicht entfernt sind und uns dadurch weitgehend im Überlebensmodus befinden, desto mehr kommen unsere zellulären Streitkräfte an ihre Grenzen, um diese für uns negativen Energien zu neutralisieren und somit weiteren Schaden abzuwenden.

Derartige Energien wirken aber nicht nur von außen auf uns ein. Insbesondere die Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen, welche Entscheidungen wir fällen, wie wir etwas bewerten und auf einen Sachverhalt reagieren möchten, was wir zu fühlen bereit sind, unsere Glaubenssätze, Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen sind alles Energien von innen, die eine immens große Wirkung auf uns haben. Als Mensch wirkt nichts so unmittelbar und derart heftig auf uns ein wie unsere Emotionen. Selbst unser analysierender, kritischer, hinterfragender Verstand, der uns vermeintlich zur Krone der Schöpfung macht, muss sich langfristig immer dem geschlagen geben, was wir fühlen, wenn wir die körperliche und geistige Integrität aufrecht halten möchten. Je stärker die Emotion, das Gefühl, die Empfindung oder die Stimmung, desto weniger können wir willentlich, d. h. verstandsbasiert etwas dagegen unternehmen.

Emotionale Energien sind somit die stärksten Energien, die wir in unserem Menschsein kennen. Jedoch sind es genau diejenigen Energien, die wir als Kopfmenschen für gewöhnlich am wenigsten zulassen, da wir unseren Emotionen eine Erwartung entgegenbringen und sie dadurch in positiv und negativ unterteilen. Tatsächlich sind aber alle Energien von Natur aus losgelöst von ihrer Ladung neutral und gehen mit Materie und anderen Energien nur dort in Resonanz, wo Widerstände aufgebaut werden. Gerade in solchen Fällen wird unser Immunsystem ganz besonders gestresst.

Tägliche Botschaft unseres Immunsystems an uns

Wir nehmen unseren Körper als Selbstverständlichkeit hin, verlagern Verantwortung auf ihn, ohne uns Gedanken zu machen, ob

dies einerseits wirklich seine Aufgabe ist und ob er diesen zusätzlichen Anforderungen überhaupt gewachsen ist. Selten hinterfragen wir unser Tun in diesem Zusammenhang und verstecken uns hinter stetig steigenden Erwartungen und Forderungen unsererseits an uns selbst sowie unsere direkte Umgebung. Dies muss nicht einmal bewusst stattfinden. Selbst eine unbewusste Übertragung von Verantwortung an jemand vermeintlich Dritten hat uns blind oder gar ignorant werden lassen – nämlich uns selbst gegenüber.

Unser Körper in seiner Gesamtheit ist derart konzipiert, dass er in der Regel viele Unwägbarkeiten meistern kann, bevor er sprichwörtlich in die Knie geht. Wenn die gegen uns gerichteten Impulse jedoch in ihrer Intensität oder Anzahl zu viel werden, überfordern wir unser Abwehrsystem, das folglich immer weniger in der Lage ist, adäquat auf diese einwirkenden Energien zu reagieren. Die Folgen sind stets Krankheiten, Unfälle, Verletzungen, Schmerzen und anderweitige Blockaden auf verschiedenen Ebenen – physisch wie psychisch.

Eine geschwächte Immunabwehr ist somit vor allem eine Folge einer Vielzahl an kleineren oder größeren Einwirkungen auf unsere emotionale Integrität. Je nachdem, was wir von uns denken, wie wir uns sehen und behandeln, wie bereit wir sind, auf das einzugehen, was wir tief in uns fühlen, wie wir für uns ein-, hin- und aufstehen, welchen Wert wir uns geben, mit wie viel Liebe wir uns begegnen und welches Vertrauen wir uns und dem Leben schenken, kurz, in welchem Bewusstsein wir leben und wie achtsam wir mit uns selbst umgehen, desto mehr Abwehrmechanismen geben wir unserem Immunsystem in die Hand oder enthalten ihm diese vor. Wir dürfen daher primär an uns selbst arbeiten, um unseren körpereigenen Streitkräften die Arbeit überhaupt zu ermöglichen.

So schwierig manche Situationen im Leben auch sein mögen, die Gesetze der Energie sind jedes Mal dieselben. Natürlich ist nicht jeder Körper gleich stark. Nicht jeder Mensch hat die Möglichkeit, in einem liebevollen Umfeld groß zu werden oder leben zu können. Und nicht jeder fällt Entscheidungen mit Umsicht und im Einklang mit seiner eigenen Wahrheit. Die auf uns



einwirkenden Energien zeigen uns aber jedes Mal die Grenzen auf, in denen wir uns bewegen und noch viel mehr, die wir uns selbst setzen.

Prägungen zu ändern oder frühkindliche Erfahrungen aufzuarbeiten, ist meistens nicht einfach. Wir können aber die Einstellung zu uns selbst hinterfragen und lernen, der Intuition zu vertrauen, auf das Bauchgefühl zu hören und unsere eigene Einstellung zu uns selbst und zum Leben zu überprüfen. Wir dürfen wieder lernen, uns selbst und unser Leben anzunehmen, um letztlich aus dem Kampf gegen uns selbst auszusteigen. Eine rein äußerliche Kur, eine Ernährungsumstellung, die Einnahme von Medikamenten oder gar ein chirurgischer Eingriff werden nicht ausreichen, da diese meistens nur auf der Symptomebene wirken, jedoch nicht auf die energetische Ursache des gesundheitlichen Problems Einfluss nehmen.

Jede Krankheit braucht einen (emotionalen) Nährboden

Steht dies nun im Widerspruch zu den Erkenntnissen der westlichen Schulmedizin und dem Wissen, das wir z. B. über Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten haben? Nein! Alle äußeren Krankheitserreger brauchen einen Nährboden, um sich entfalten oder gar überleben zu können. Krankheiten sind demnach nicht die Folge einer zufälligen Infektion, sondern stehen im engsten Zusammenhang mit unserer emotionalen Verfassung und in Folge mit dem Zustand unseres Immunsystems und inneren Körpermilieus.

Von Natur aus laufen die Lebensvorgänge in unserem Organismus in einem basischen Milieu ab. Je mehr Ängste wir aber haben, je stärker wir an uns zweifeln, je schuldiger wir uns fühlen oder je mehr Wut und Aggression beispielsweise unseren Tagesablauf bestimmen, desto eher wird das natürliche Säuren-Basen-Gleichgewicht gestört und bietet daher Krankheitserregern einen perfekten Nährboden. Dadurch reißen wir viele Schutzsäune ein, schleifen Wälle und Deiche und schwächen dadurch unsere eigene Immunabwehr.

Wir selbst sind es, die durch unsere Negativität, ein Übermaß an destruktiven Lebenseinstellungen und Selbstzweifeln, mangelndem Selbstwert, bedingender Selbstliebe und eingeschränktem Selbstvertrauen den Grundstock legen, den letztlich unser Immunsystem energetisch korrigieren muss. Nicht in einer Arroganz, sondern in einem empathischen Verständnis für uns selbst und in einer Annahme von dem, was ist und wer wir sind.

Wir haben es selbst in der Hand

Unsere Immunabwehr macht ihren Job so gut sie kann. Sie fungiert als Mediator zwischen Verstand und Emotionen und versucht beide Aspekte entsprechend ihrer naturgegebenen Gewichtung in Balance zu halten. Sie bildet die letzte Verteidigungslinie, wenn im Vorfeld die Diplomatie (Selbstreflexion) und die Politik (ein Umgang mit sich selbst in Wahrheit zu sich selbst) versagt haben. Dies macht uns nicht schuldig, wenn unsere Immunabwehr eine Krankheit nicht aufhalten konnte oder sich sogar gegen uns selbst richtet.

Krankheiten, Schmerzen und jedwede Unpässlichkeiten zeigen uns auf, wie sehr wir uns hinter unseren Ängsten verschanzt, wir an uns gezweifelt, unsere Verantwortung negiert und diese von uns weggeschoben haben, uns selbst im Stich gelassen, dadurch geschwächt und unseren internen Mediator einmal mehr überfordert haben. Nicht unser Immunsystem hat versagt, sondern wir haben es versäumt, unserer Immunabwehr zu helfen, indem wir etwaige Nährböden weitgehend trockenlegen und ein Leben im Einklang mit unseren wahren (emotionalen) Bedürfnissen und somit mit uns selbst führen.

Auch wenn wir auf externe (Stress-)Faktoren nur begrenzt willentlich Einfluss nehmen können, unser Immunsystem hält auf alle Angriffe Antworten bereit oder wäre imstande, diese grundsätzlich zu finden. Insbesondere an den internen, emotionalen Stellschrauben können wir jedoch jederzeit drehen. Wir allein entscheiden, ob wir unsere Ängste und Zweifel oder vielmehr in Vertrauen, Zuversicht und im Glauben an uns selbst leben wollen. Wir sind somit kein Opfer äußerer Umstände.

Gerade die Anerkennung unserer eigenen Macht über unser Leben macht letztlich den entscheidenden Unterschied. Wenn wir bereit sind, die Mächtigkeit unserer Emotionen und dadurch unseres Herzens anzuerkennen, beginnen wir, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Unsere Emotionen nicht zu leben, uns hinter Glaubenssätzen, Dogmen, selbstgewählten Abhängigkeiten, Routinen und Gewohnheiten sowie Lebensmuster anderer in unserem Umfeld zu verstecken und unser Herz dadurch zu missbrauchen, ist die gleichmächtige Energie, nur in eine andere Richtung gelenkt. Das ist die tiefere Ursache, weshalb wir krank werden.

In einem solchen Fall dann zu versuchen, nicht gelebte Emotionen durch Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige äußerliche Behandlungen auszugleichen, bedeutet, Probleme mit derselben Denkweise lösen zu wollen, durch die sie überhaupt entstanden sind. Schon Albert Einstein hatte erkannt, dass dieser Ansatz von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist. Es bedarf somit einer Veränderung der Einstellung zu unserem Leben.

Wir dürfen uns immer mehr von außen nach innen orientieren. Die Tränen, die wir nicht weinen, ist die Vergebung, derer wir uns verweigern. Die Vergebung, derer wir uns verweigern, ist der Panzer, den wir um unser Herz bauen. Der Panzer, den wir um unser Herz bauen, ist die Isolation unseres Bewusstseins. Je mehr wir also auf unsere eigenen (emotionalen) Bedürfnisse achten und unser Leben immer mehr nach dem ausrichten, was uns wahre Freude macht, desto mehr kommen wir ins Vertrauen und in die Dankbarkeit unserem Leben gegenüber. Je eher wir anfangen, unsere emotionalen Begebenheiten aufzuarbeiten, uns in Selbstliebe und Selbstachtung zu begegnen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, unsere selbstgewählte Opferrolle aufzugeben, uns selbst Priorität zu geben und auf die innere Stimme (Intuition) zu hören, desto schneller stellen wir wieder ein Gleichgewicht auf allen Ebenen unseres Seins her. Wir werden dadurch uns selbst, unserer Kraft und unserem Wert bewusster und erhöhen dadurch unser eigenes Bewusstsein und somit die Schlagkraft unserer Immunabwehr.

Wir haben also jederzeit die Möglichkeit zu entscheiden, in welche Richtung wir unsere von Natur aus gegebene Stärke ausleben möchten: sie im vollen Ausdruck der Liebe zu leben oder sie zu missbrauchen und somit gegen uns zu richten. Die Selbstermächtigung, unser Leben in Wahrheit zu uns selbst zu leben, Mitgefühl sowie eine liebevolle Zuwendung zu uns hilft, unser Immunsystem zu stärken und uns selbst zu heilen. Energie kann wieder frei fließen.



Markus Lehnert
Hypnosetherapeut (CHT), ganzheitlicher Business- & Life-Coach, Seminarleiter, Speaker, Autor
ml@markuslehnert.com