Starke Abwehrkräfte ?

von Markus Lehnert

Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2), Grippe, Bronchitis etc., die Liste von 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?

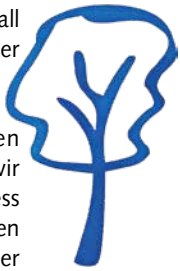
Unser Immunsystem ist vergleichbar mit einem hochgerüsteten Exekutivorgan, das die Sicherheit unseres Körpers garantieren soll und als letzte Verteidigungsbastion vorgesehen ist. Diese Abwehreinheit kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein wie auch immer gearteter Angriff von außen, aber auch von innen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

Insbesondere in den letzten Jahrzehnten ist die Anzahl der Herausforderungen stark gestiegen, die Kommunikation zwischen der Legislative (Herz bzw. Emotionen und Intuition), Judikative (bewertender, beurteilender Verstand) und Exekutive (z.B. Immunsystem) ist schlechter geworden und damit 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 sie oder binden deren Kapazitäten in einem noch nie dagewesenen Maß. Unser Immunsystem verliert zeitweise sogar scheinbar das Maß und schießt über das Ziel hinaus.

Welche Faktoren schwächen unsere Immunabwehr?

Schon Albert Einstein konnte darlegen, dass Materie 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 demnach nichts anderes als Energie, die wir früher oder später anhand unseres Körpers wahrnehmen können. Unser Körper fungiert somit als Projektionsfläche von Energien, die er nicht hindurch leiten kann, sondern mit denen er aus verschiedenen Gründen interagieren muss, das heißt, die abgebremst oder gar blockiert worden sind.

Unser Immunsystem versucht mittels einer Vielzahl aufeinander abgestimmter Barrieren Antworten auf energetische Einwirkungen zu finden, damit der Körper und letztlich auch unsere Psyche stabil und gesund bleiben. Ziel ist es, die unzähligen natürlichen oder menschgemachten Stressfaktoren, denen wir ausgesetzt sind, idealerweise durchzuleiten, gegebenenfalls umzuwandeln oder zu filtern, im schlimmsten Fall mittels unseres Immunsystems abzufangen oder gar zu bekämpft.



Wenn wir uns diese auf uns einwirkenden Stressfaktoren näher anschauen, beginnen wir zu erkennen, dass die Wahrnehmung von Stress unmittelbar von unserer aktuellen emotionalen Situation abhängt. 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 Wechselwirkung. Dies bedeutet letztlich, dass je emotional instabiler wir sind, desto gestresster sind wir und folglich unser körpereigenes Abwehrsystem. Je weiter wir also von unserem emotionalen Gleichgewicht entfernt sind und uns dadurch weitgehend im Überlebensmodus befinden, desto mehr kommen unsere zellulären Streitkräfte an ihre Grenzen. Sie schaffen es kaum, diese negativen Energien zu neutralisieren und somit weiteren Schaden abzuwenden.

Jede Krankheit braucht einen emotionalen Nährboden

Steht dies nun im Widerspruch zu den Erkenntnissen der westlichen Schulmedizin und dem Wissen, das wir beispielsweise 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 beispielsweise zufälligen Infektion, sondern stehen in engem Zusammenhang mit unserer emotionalen Verfassung und in Folge mit dem Zustand unseres Immunsystems und inneren Körpermilieus.

Eine geschwächte Immunabwehr ist somit vor allem eine Folge einer Vielzahl an kleineren oder größeren Einwirkungen auf unsere emotionale Integrität. Je mehr Ängste wir 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 Schutzzäune ein, schleifen Wälle und Deiche und schwächen unsere eigene Immunabwehr.

Die Energien, die auf uns einwirken, zeigen uns jedes Mal die Grenzen auf, in denen wir uns bewegen und noch viel mehr, die wir uns selbst setzen. 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. Unsere Immunabwehr fungiert dabei als Mediator zwischen Verstand und Emotionen und versucht beide Aspekte entsprechend ihrer naturgegebenen Gewichtung in Balance zu halten.

Krankheiten, Schmerzen und jedwede Unpässlichkeiten zeigen uns somit 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. In einem solchen Fall dann zu versuchen, nicht gelebte Emotionen durch eine äußere Kur, eine Ernährungsumstellung, Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder gar einen chirurgischen Eingriff auszugleichen, bedeutet, Probleme mit derselben Denkweise lösen zu wollen, durch die sie überhaupt entstanden sind.

Wir haben es selbst in der Hand

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, unsere Intuition, zu hören, desto schneller stellen wir wieder ein Gleichgewicht auf allen Ebenen unseres Seins her. Wir werden dadurch uns selbst, unserer Kraft und unseres Wertes 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.

Markus Lehnert ist ein in den USA und Deutschland ausgebildeter ganzheitlicher Business Coach und Life Coach und nach amerikanischen Standards zertifizierter und preisgekrönter Hypnosetherapeut (Certified Hypnotherapist, CHt) und Rückführungscoach. Neben seiner langjährigen Praxistätigkeit in Frankfurt ist er auf allen Erdteilen als (Keynote) Speaker und Seminarleiter tätig. Markus Lehnert ist Autor seines im Ullstein Buchverlag Allegria erschienenen Buchs „Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst".

www.markuslehnert.com