



Allergien – wie man sie anders sehen und verstehen kann

Ein Text von Oremos©, München 2020

Vorab: Bevor Sie weiterlesen, müssen wir uns in einem Punkt einig sein und einen Vertrag hierüber geschlossen haben: Allergien sind ernst zu nehmen, hartnäckig und nicht einfach (wenn überhaupt) zu überwinden. Verordnete Arzneien nehmen Sie weiter ein, und ärztliche Therapien setzen Sie unbedingt fort! Machen Sie bitte keinerlei unautorisierte Experimente und Selbstversuche! Wenn Sie dies zu akzeptieren und beherzigen bereit sind – und nur dann – lesen Sie bitte weiter!

Allergien werden üblicherweise als Fehlfunktion eines irritierten Immunsystems verstanden. Mithin würde es sich gewissermaßen um ein körperliches Versagen handeln. Auch werden Allergien als *eingebildet* gedeutet und somit als *psychosomatische Störung*. Beides sind *mögliche* Interpretationen, und – je nach Sichtweise – auch nicht völlig falsch.

Viele Menschen fühlen sich ihren Allergien mehr oder minder schicksalhaft und unabänderbar ausgeliefert („Habe alles versucht, aber da kann man halt nichts machen“). Nun, wer das so sieht, hat automatisch Recht und kann seinem Leiden eigentlich nur noch über seine innere Haltung ihm gegenüber begegnen. Doch selbst da ist schon reichlich Spielraum gegeben. Eine Verbesserung der Situation durch eine veränderte Einstellung gegenüber der Allergie könnte hier schon Ziel einer therapeutischen Begleitung sein.

Doch was, wenn meine Allergie ganz anderer Natur ist? Wenn mein Körper beim Auftreten von Symptomen eigentlich perfekt und angemessen reagiert? Wenn ich seelisch völlig gesund bin?

These: Mein Immunsystem funktioniert und will mir helfen. Meine allergischen Reaktionen sind ein *Liebesbeweis* dafür.

Frage: Was löst dann solch unangenehme und möglicherweise sogar lebensbedrohliche Reaktionen aus?

Unser Organismus reagiert auf Bedrohungen z.B. mit Angst (löst Flucht aus), Schmerz (führt zu Vermeidung) oder Entzündung (nimmt den Kampf auf, wenn Flucht oder Vermeidung nicht mehr möglich sind). Angst, Schmerz oder Entzündung sind also nicht etwa schlecht, sondern unsere überlebenswichtigen HELFER. Wenn sich uns in der Savanne ein Löwe nähert, ist es sinnvoll und angemessen, mit Angst zu reagieren. Der dadurch *automatisch* explodierende Adrenalin Spiegel steigert unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, was bei Flucht (oder Gegenangriff) wichtig und hilfreich ist. Dies geschieht extrem schnell und ohne, dass wir erst (zu) lange überlegen müssten.

Würden wir z.B. keinen Schmerz fühlen, würden wir unseren Körper permanent schädigen und es erst bemerken, wenn er aufgibt (also stirbt). Es ist unzweifelhaft gut, Schmerz zu fühlen, wenn wir dem Feuer zu nahe kommen oder die Belastung unserer Knochen zu hoch ist. Bauchschmerzen sind uns ein besonders guter HELFER, denn sie weisen uns deutlich auf eine falsche Ernährung und Lebensweise hin. Es ist doch nur natürlich, dass meine Haut optisch und mit Schmerz reagiert, wenn ich eine Zigarette auf ihr ausdrücke. Oder würden wir das als Fehlfunktion des Körpers missinterpretieren? Wohl kaum ...

So verhält es sich auch mit der Entzündung. Sie ist die Antwort des Körpers auf einen Eindringling (Infektion durch Keime). Die Entzündung ist also nicht die Ursache, sondern die einzig mögliche Reaktion. Sonst würden wir in kürzester Zeit schon an einer eigentlich harmlosen Infektion sterben.

These: So in etwa verhält es sich auch bei einer allergischen Reaktion. Sie ist eine angemessene und notwendige Reaktion unseres Organismus auf eine Bedrohung.

Frage: Doch um welche Bedrohung sollte es sich handeln, wenn wir frische Luft atmen oder etwas eigentlich Gesundes essen oder trinken? Und warum reagiere ich, die meisten anderen aber nicht?

These: Unser Organismus (bestehend aus Geist-Körper und Geist-Seele) hat gelernt (!), etwas sofort und unwillkürlich als Bedrohung wahrzunehmen, das unser Verstand problemlos und sicher als ungefährlich identifizieren würde.

Die Reaktion (Angst, Schmerz oder Entzündung, um bei dem Beispiel zu bleiben) läuft schon, ohne dass unser Verstand in *diesem* Moment darauf irgendeinen Einfluss hätte. Kein Wunder, wenn wir unseren Verstand darüber verlieren könnten. Er hilft uns ja schließlich nicht. Wir reagieren frustriert und hadern mit unserem Körper, der nicht richtig *funktioniert*, oder unserer Psyche (vulgo: Macke), die an allem Schuld ist ...

These: Was man gelernt hat, kann man auch verlernen und durch ein besseres Erlerntes ersetzen.

Die Herausforderung ist nun, mittels geistiger Leistung durch den Verstand ein erlerntes und unwillkürlich wirkendes Muster im Organismus zu verändern. Beide sprechen unterschiedliche Sprachen und funken auf sprichwörtlich unterschiedlichen Frequenzen. Doch in der Kommunikation gibt es eine gewisse *Schnittmenge* an Medien: Bilder! Durch hypnotherapeutische Verfahren, sogenannte *Imaginationen* können wir versuchen, uns die unbewusste Welt unserer Seele bewusst zu erschließen – und ihr umgekehrt Feedback zu geben. Bevor wir zu dem therapeutischen Ansatz kommen, bleiben wir bei Bildern und zeigen an ihnen ein ...

Beispiel: Unser Immunsystem ist für unseren Körper wie ein Schäferhund für sein Herrchen (oder Frauchen natürlich).

Der Schäferhund ist ein tugendhafter, zuverlässiger, treuer und starker Beschützer. Er behütet sein Herrchen und dessen ganze Herde unter allen Umständen, ohne zu zögern und unter Einsatz seines eigenen Lebens. Er wird weltweit geschätzt und ist als Sinnbild für (deutsche) Tugend hoch angesehen.

Es ist ihm angeboren, in die Wiege gelegt, in seiner DNA codiert, auf eine Bedrohung blitzschnell zu reagieren. Das tut er mit großer Freude und ist sprichwörtlich *immer auf der Hut*. Nun kommt ein Mann auf sein Herrchen zu, schnell laufend, laut rufend und mit hoch erhobenen Händen, um seiner Freude über die Begegnung Ausdruck zu verleihen. Der Hund interpretiert dies misslicherweise als Angriff auf sein Herrchen und tut, wozu er da ist: er greift an und beißt zu. In diesem *Modus* kann der Schäfer ihn kaum und nur mit Mühe stoppen. Die Bisswunden bei seinem unschuldigen Opfer sind möglicherweise tief und schmerzhaft – und von Dauer.

Ein erfahrener Hirte würde seinem Hund nun liebevoll für seine Hilfe danken und ihm versuchen zu erklären, dass der angegriffene Mann eigentlich freundlich gesonnen ist und ab sofort als Freund zu

behandeln ist. Wenn der Hund sich wieder beruhigt hat, wird er das verstehen und als gelernt abgespeichern. Das ist für ihn nicht leicht, denn der nächste Mann, der sich seinem Herrchen so nähert, könnte tatsächlich eine Gefahr darstellen. Der Hund muss also seinen Hütedienst weiterhin ausüben. Und er hat nur Sekundenbruchteile, um zu unterscheiden und angemessen zu reagieren. Doch er kann das!

Ein anderer Hirte wird seinen Hund möglicherweise beschimpfen, ihn schlagen, verjagen oder hungrig lassen. Der Hund versteht die Welt nicht mehr und reagiert verunsichert und verängstigt. Und was tut ein Hund, der Angst hat? Er zieht den Schwanz ein – oder wird zum *Angstbeisser*. Beides ist für ihn und sein Herrchen fatal. Er wird bei nächster Gelegenheit gar nicht mehr wissen, was zu tun ist. Er flüchtet (in die Ohnmacht), anstatt zu beschützen oder er beißt wahllos jeden, der sich seinem Herrchen nähert. Die Beziehung zu seinem Herrchen ist nur noch sehr mühevoll zu reparieren.

Frage: ist es dem Schäferhund anzulasten, dass er falsch reagiert? Gewiss nicht! *Eigentlich* reagiert er ja sogar richtig! Ist also sein Herrchen *selbst schuld*? Nun, nicht unbedingt! Denn auch der andere Hirte hat spontan auf eine Weise reagiert, die unser Verständnis verdient (Enttäuschung). Allerdings hat er damit eine Kettenreaktion ausgelöst, die nun Probleme verursacht. Was also tun?

These: Unser Verstand kann nicht verstehen, warum unser innerer Schäferhund auf einen freundlichen Besucher so reagiert, wie er eigentlich nur auf einen Angreifer reagieren sollte.

Ein erster Schritt besteht nun darin, in die unbewusste Welt unseres Organismus einzutauchen und quasi durch seine Augen zu sehen (!), was er sieht (und als Bedrohung wahrnimmt). Wie oben beschrieben, können wir versuchen, uns diese für unser Bewusstsein nicht zugängliche Sphäre des Seelischen durch eine geführte Imagination zu öffnen. Der Hirte wird nun erstmals überhaupt verstehen, was seinen Hund zum Angriff treibt. So weit, so gut ...

Ein zweiter, dritter ... Schritt soll getan werden, indem wir – ebenfalls durch eine geführte Imagination – behutsam, ohne Druck und zu viel *Wollen* Bilder generieren, die dem Organismus erlauben, das bisher als bedrohlich Erlebte schrittweise mit positiven, angenehmen Gefühlen zu verbinden. So wird – im keineswegs garantierten Idealfall – selbst der verängstigte Schäferhund zwischen Bedrohung und Irrelevantem unterscheiden lernen. Er soll schließlich wachsam, *auf der Hut*, bleiben, aber ruhig und gelassen, wenn seinem Herrchen keine Gefahr droht. Gut möglich, dass er zwar *nicht* immer ruhig und gelassen bleibt, sogar bellt und mit den Zähnen fletscht, aber eben auch nicht gleich angreift und zubeißt.

Das ist weder Hexerei noch Spielerei! Es ist harte Arbeit und eine enorme geistige Leistung. Es ist gut und notwendig, hierfür Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein Text von Oremos © München 2020