

# Das Immunsystems als Integrationssystem

von Murat Örs

Das Immunsystem ist, wie wir wissen, außerordentlich wichtig für die Gesundheit des Menschen. Normalerweise zeigt das Immunsystem bei einem Eindringen von Bakterien oder Viren spezifische oder unspezifische Reaktionen und achtet besonders darauf, dass die Eindringlinge schnellstmöglich wieder ausgeschieden oder unschädlich gemacht werden. Neben dieser natürlichen Reaktion kann es aber auch vorkommen, dass dieses komplizierte System in einem überschießenden Maße reagiert, wie es bei der Allergie der Fall ist, oder dass es geschwächt ist und zu wenig oder überhaupt nicht reagiert, wie beispielsweise bei einem Tumorgeschehen. Wie alle anderen Organe und Abläufe im Körper des Menschen können wir das Immunsystem nicht isoliert als abgeschlossenes, für sich allein stehendes System betrachten, sondern müssen es in einem ganzheitlichen Sinne zu den anderen Körpersystemen und vor allem auch zu den seelischen und geistigen Wesensgliedern des Menschen in Beziehung bringen.

In wie weit das Immunsystem seine Aufgabe in einem gesunden Maße tätigt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben einer ausgewogenen Ernährung nimmt auch die Lebensweise eine wichtige Rolle ein. Wenig Stress und ausreichend Bewegung wirken sich in der Regel stabilisierend auf das Immunsystem aus. Einen ganz entscheidenden Einfluss muss jedoch auch der seelischen Haltung, die wir im Leben einnehmen, zugeschrieben werden. So wird beispielsweise gerade die Fähigkeit, den Anforderungen des Lebens aktiv und produktiv zu begegnen, eine gesunde Immunreaktion begünstigen. Normalerweise reagieren wir in unseren Begegnungen und Gesprächen mehr aus der Gewohnheit heraus oder handeln nach gewissen Anlagen, die vorherrschen und sich mit der Zeit verfestigt haben. Beispielsweise reagieren wir auf Kritik oftmals in Richtung einer Rechtfertigung oder einem Rückzugsverhalten. Die Rechtfertigung und konfrontative Haltung korrespondiert mehr mit dem überschießenden Immunsystem und beschreibt damit das Bild der Allergie. Ein Rückzugsverhalten dagegen entspricht einem geschwächten Immunsystem und beschreibt mehr das Bild der Anergie. Letzteres finden wir - wie bereits erwähnt - vor allem bei der Krebskrankheit, bei der das Immunsystem die Tumorzelle nicht mehr erkennt oder zu schwach ist, sie zu eliminieren. Als Mensch besitzen wir aber die Fähigkeit und die Freiheit, in jeder Situation nicht aus einem Gewohnheitsmuster heraus zu reagieren, sondern mit neuen Gedanken, Ideen und Zielen die Situation produktiv und aufbauend zu gestalten. Diese Fähigkeit sollte zur Stärkung des Immunsystems immer mitberücksichtigt werden.

Bei Heinz Grill finden wir zum Immunsystem folgende Aussage: *„Von einer geistigen Warte ist das Immunsystem nicht ein tatsächliches, reines Abwehrsystem, sondern es ist vielmehr ein integrativ wirkendes, weises, programmierendes, ordnendes, verteilendes, klärendes Resorptionssystem, das neben der Ausscheidung auch einbindend, einordnend, hinzunehmend und assimilierend arbeitet. [...Im] retikulären Bindegewebe [Milz und Lymphsystem], in dem die Immunitätsleistung am meisten lokalisiert ist, erbaut und gliedert sich der geistige Mensch mehr in die Erfahrung des irdischen Daseins hinein.“<sup>1</sup>*

Das Immunsystem wird von einer geistigen Warte ausgehend als Integrationssystem bezeichnet. Im alltäglichen Sprachgebrauch bedeutet Integration etwa so viel wie Zusammenführen oder Einverleiben. Im Sinne eines Neuen Yogawillens, wie ihn Heinz Grill beschreibt, bedeutet Integration ein Hinzunehmen von Neuem, um eine Aufwertung, ein größeres Niveau oder einen nächst vollkommeneren Zustand zu erhalten. Man integriert beispielsweise einen neuen Mitarbeiter in eine Firma, um die Arbeitssituation zu verbessern und produktiver arbeiten zu können. Integration bedeutet also nicht, sich ausschließlich an den bisherigen Erfahrungen und Erlebnissen zu orientieren und sich entsprechend gewohnter Muster zu verhalten, die sich für erfolgreich erwiesen haben,

---

1

Heinz Grill. Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlich medizinischer und spiritueller Sicht, Niefern-Öschelbronn 2001, S. 84

sondern dem Leben mit neuen Gedanken und Inhalten zu begegnen und auch die bisherigen Erfahrungen neu zu durchdringen. Solange wir nur die bisherigen Anlagen und Gewohnheiten leben, fehlt noch die Erweiterung und Integration von neuem. Um eine Situation aufzuwerten, muss sie mit einem neuen Gedanken durchdrungen werden, der nicht nur in materieller sondern auch in seelisch-geistiger Hinsicht einen Wahrheitsgehalt besitzt. Eine geeignete Schulung wird hier aufzeigen können, welche Gedanken und Inhalte zu einer Entwicklung bzw. Verbesserung führen können. Das Immunsystem wird also profitieren, wenn der Einzelne nicht primär aus der Gewohnheit heraus reagiert sondern zusätzlich einen geeigneten Inhalt oder Gedanken in die Situation hineingliedern lernt. Wenn wir den Gedanken der geistigen Welt zuordnen, so wird durch die Integration von neuen und schöpferischen Gedankeninhalten genau dieser Prozess beschrieben, der den „*geistigen Menschen mehr in die Erfahrung des irdischen Daseins hinein*[gliedert]“.

Beim Kind finden wir diesen beschriebenen Integrations- und Aufbauprozess noch in einem mehr unbewussten Entwicklungsprozess eingebunden, wie z.B. beim Fiebergeschehen und den verschiedenen Kinderkrankheiten. Nach einer durchgemachten Fiebererkrankung erscheint das Kind in der Regel verändert und wesentlich reifer als vor der Erkrankung. Was sich in diesem natürlichen Entwicklungsprozess beim Kind wie durch eine autonome und weise Führung vollzieht, sollte sich im Erwachsenenalter durch eine entsprechende Selbsterziehung *bewusst* ausgestalten. Die Krankheit will gewissermaßen zu diesem Entwicklungsprozess anregen. Die neu gebildeten Antikörper, die sich im stofflichen Bereich heranbilden und die Immunität kennzeichnen, verdeutlichen diesen Integrationsprozess und manifestieren eine Körperlichkeit, die sich von nun an auf einem neuen und höheren Niveau befindet. Die Seele erlebt einen Entwicklungsschritt und der Körper wird ein Ausdruck dieser neuen Bewusstseinshaltung.

Bezug nehmend zum Vorhergesagten soll ein praktisches Beispiel die verschiedenen Möglichkeiten des Verhaltens aufzeigen und verdeutlichen, wie das Immunsystem dadurch beeinflusst wird. In einem Beziehungsverhältnis zwischen Mann und Frau ergeben sich immer wieder Besuche bei den Schwiegereltern. Nach solch einem Besuch könnte sich durchaus eine Situation ergeben, bei dem der Mann folgende Aussage macht: *„Ich fühle mich bei diesen Besuchen immer sehr unwohl. Dein Vater nimmt mich nicht wirklich ernst und außerdem unterbricht er mich ständig, wenn ich etwas erzähle. Ich habe das Gefühl, dass du das merkst, aber nichts dazu sagst. Ich habe gar keine Lust mehr, mit zu deinen Eltern zu fahren.“*

Die Antwort der Frau könnte eventuell lauten: *„Ja, du hast recht, mir fällt das auch auf, aber was soll ich denn machen, er war schon immer so zu meinen Freunden und Bekannten, er meint es doch sicher nicht so.“*

Diese Antwort verdeutlicht bei der Frau eine Haltung, die sich anscheinend den gewohnten Familienmustern unterordnet. Im Sinne des bisher Gesagten beschreibt dies ein gewohntes Verhalten und eine Form von Rückzug, bei dem die Eingliederung von neuem verhindert wird und der Rückzug somit unweigerlich zu einer Schwächung des Immunsystems beitragen kann. Man erkennt sozusagen die Verneinung des „*geistigen Menschen*“, der in den jeweiligen Situationen des Lebens in das irdische Dasein hineinfinden möchte.

Die Frau steht in diesem Beispiel nicht wirklich an der Seite ihres Mannes. Hier wäre zur erweiterten Orientierung ein wertvoller Gedanke, dass innerhalb Partnerschaften die Mutterbindung beim Mann und die Vaterbindung bei der Frau überwunden werden und somit dem Partner die primäre Bedeutung zugestanden werden muss, so dass die Eltern in die Partnerschaften nicht mehr störend hineinwirken können.

Von diesem Gedanken ausgehend könnte die Frau nun folgende Antwort geben: *„Ja, du hast recht, mir ist das auch aufgefallen und es tut mir leid, dass ich nicht direkt darauf reagiert habe. Er war schon immer so zu meinen Freunden. Es geht nicht, dass er dadurch eine Missstimmung in unsere Beziehung hineinführt. Ich will mich von nun an*

*klar an deine Seite stellen und nicht mehr zulassen, dass er sich abfällig über dich äußert."*

Entscheidend bei diesem einfachen Beispiel ist meiner Meinung nach die Vermeidung eines Rückzugsverhaltens und die damit verbundene Loslösung von alten Gewohnheitsstrukturen sowie der Neuanfang, der sich an einem Gedanken oder Ideal orientiert. Ein gewohnheitsmäßiges Verhalten, das sich besonders in familiären Beziehungsverhältnissen zeigt und oftmals Ausdruck langjähriger Bindungen und Symbiosen ist, kann dadurch überwunden und durch neue Verhaltensweisen ersetzt werden. Diese klare Haltung lässt eine Erfahrung integrieren, die einer natürlichen Ordnung entspricht und einem partnerschaftlichen Ideal näher kommt. Ein Gedanke wird somit auf individuelle Weise verarbeitet und in das Leben integriert.

Auf dieser Basis wäre es sogar denkbar, noch weitere integrative Schritte zu planen. So könnte der Mann beispielsweise sagen: *„Wir planen doch gemeinsam eine Buchveröffentlichung zum Thema 'Immunstärkung bei Krebskrankheiten'. Vielleicht können wir deinen Vater dazu gewinnen, das Lektorat (oder die Photographien) zu übernehmen und sich so mit seinen Fähigkeiten an dem Projekt zu beteiligen. Es könnte doch durchaus sein, dass dein Vater gar nicht mehr auf die Idee kommt, sich abfällig zu äußern, wenn er selbst an einer sinnvollen Aufgabe inhaltlich beteiligt ist, und sich sogar darüber freut, aus seiner Alltagsroutine etwas herauszukommen.“*

Bei diesem Beispiel, bei dem schlussendlich sogar der Vater in den integrativen Prozess mit eingebunden wird, soll verdeutlicht werden, dass das Immunsystem, das ja immer die innere seelische Bewusstseinshaltung des Einzelnen widerspiegelt, viel weniger überschießen oder sich weiter schwächen kann, wenn es durch jene beschriebene Haltung eine erbauende Erweiterung erfährt. Gerade dadurch, dass neue und aufbauende Inhalte Bestandteil unseres individuellen Lebens werden, kann auf seelisch-geistiger Ebene der Heilungsprozess eingeleitet werden. Dieser Heilungsprozess kann dann nicht mehr nur als Versuch angesehen werden, einen bisherigen Zustand wieder herzustellen, sondern kann dann zu einem wichtigen Aufbau- und Entwicklungsschritt für das ganze Leben werden. Gerade für schwer therapierbare Krankheiten wie beispielsweise die Krebskrankheit erscheint ein aktiver und integrativer therapeutischer Ansatz zur Stärkung des Immunsystems, wie er hier geschildert wurde, sehr zukunftsweisend zu sein.

Murat Örs  
Hinterzarten Jan 2010