

Allergien

Über das Immunsystem und das Seelenleben

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Nach Schätzungen von Experten leiden in Deutschland 25 bis 30 Millionen Menschen unter Allergien. Als deren Auslöser können unterschiedliche Stoffe wirken. Die Symptome reichen von lästigen Hautirritationen, über Nasenjucken und Magenverstimmungen bis zum allergischen Schock mit Bewusstlosigkeit und Kreislaufversagen. Hinter diesen so verschiedenen Reaktionen steht jedoch immer wieder dieselbe Ursache: das eigene Immunsystem spielt „verrückt“. Harmlose Stoffe werden als gefährliche Eindringlinge gesehen und als solche bekämpft. Diese Abwehrreaktionen sorgen für die eigentlichen Symptome, meistens genau dort, wo der Kontakt mit dem Auslöser stattfand.

Wie kommt es zu diesen Entgleisungen des Immunsystems?

Vor allem Umwelteinflüsse spielen hier eine entscheidende Rolle: Haushaltschemie, die Fortschritte der Lebensmittelindustrie, die Umweltverschmutzung. Diese und viele andere Faktoren bescheren uns den täglichen Kontakt mit immer neuen chemischen Verbindungen. Das Immunsystem muss sich ständig mit neuen Stoffen auseinandersetzen und über deren Gefährlichkeit entscheiden. Kein Wunder, dass es eines Tages heillos überlastet ist. Gleichzeitig leben wir im Vergleich zu unseren Vorfahren in einer fast sterilen Welt. Sämtliche Lebensmittel werden fachmännisch gereinigt und konserviert, das ständige

Händewaschen gehört zu den Selbstverständlichkeiten. Im Haushalt finden immer mehr Reinigungsmittel Einsatz, die nicht nur den Schmutz entfernen, sondern auch Keime abtöten. Es bleibt immer weniger Arbeit für das eigene Immunsystem übrig. Auch diese spezifische Unterbelastung begünstigt bekanntermaßen das Entstehen von Allergien.

Weniger bekannt ist vielleicht, dass auch unsere emotionale Verfassung den Verlauf von allergischen Erkrankungen beeinflusst. Steht man von allen Seiten unter Druck, fallen auch die Symptome der Allergie oft heftiger aus. Diese Erfahrung machen Betroffene immer wieder. Manchmal wirkt es so, als würde die Krankheit für ihre Schübe immer die unpassendste Zeit aussuchen. Vor allem, wenn sich die Allergie in Form von Hautausschlag äußert, ist der Zusammenhang nachvollziehbar: steht man unter Stress, so kratzt man sich besonders oft und heftig. Aber auch die Betroffenen, die an einer Pollenallergie leiden, machen immer wieder die Erfahrung, dass die Stärke der Symptome nicht nur mit der Pollenbelastung sondern auch mit der emotionalen Verfassung etwas zu tun hat. Untersuchungen haben z.B. gezeigt, dass bei allergischen Asthmatikern nicht nur das Allergen, also der auslösende Stoff, sondern allein die Vorstellung daran einen Asthmaanfall auslösen kann. Das ist auch kein Wunder, denn...

Die Psyche und das Immunsystem arbeiten eng zusammen

Dies war schon immer so. Im Laufe der Evolution sicherte diese Zusammenarbeit das Überleben unserer Vorfahren. Bei emotionalen Belastungen wurden die Aktivitäten des Immunsystems unterdrückt. So erreichte der Körper, dass wir im Fall einer Lebensgefahr nicht durch Juckreiz oder eine laufende Nase abgelenkt werden. War die Belastung vorbei, arbeitete das Immunsystem auf Hochtouren, um eventuelle Schäden rechtzeitig zu beheben. Übrigens auch starke körperliche Belastungen (Ausdauersport) und Blutverlust (das Spenden von Blut) aktivieren auf natürlichem Wege unser Immunsystem, denn auch sie waren in der Welt unserer Vorfahren mit Kampfsituationen und möglichen Verletzungen verbunden.

Deswegen funktioniert das Immunsystem am besten, wenn Zeiten starker Aufregung sich in körperlicher Aktivität „entladen“ und mit Phasen von Entspannung und Erholung abwechseln. Für den Dauerstress des modernen Lebens ist es dagegen schlecht angepasst. Dieser bringt viel zu lange Perioden der Anspannung mit sich, ohne einen Ausgleich durch Sport und ohne Erholungspausen zwischendurch. Wir brauchen Wochen oder Monate, um eine Lebenskrise zu überwinden, wir grübeln nachts, wir verbringen Tag für Tag in sorgenvoller Anspannung. Für unseren Körper ist diese Situation äußerst unnatürlich. Das Immunsystem bleibt unterdrückt und bekommt nur selten eine Chance, „mal richtig aufzuräumen“ und sich zu erholen. Wie bei vielen anderen Körpersystemen sorgt dies auch bei der Immunabwehr für Irritationen, sprich für Allergien.

Was können wir dagegen tun?

Sport und regelmäßige Entspannung lauten wichtige Tipps für jeden, der seinem Immunsystem etwas Gutes tun will. Unter Entspannung sind dabei nicht nur meditative Übungen gemeint, sondern alles, was für Energie und gute Laune sorgt, sei es ein Abend im Straßenkaffee, Treffen mit Freunden oder ein nettes Buch. Wichtig ist nur, sich für derartige Verschnaufpausen richtig Zeit zu nehmen und das nicht nur am Wochenende sondern auch in der Woche. Halten Sie sich vor Augen, dass es nicht ums Faulenzen geht, sondern um etwas, was für den eigenen Körper ausgesprochen wichtig ist. Und achten Sie darauf, ob Sie sich dabei auch richtig entspannen können. Eine anschließende Auswertung kann dabei nützlich sein.

Konnten Sie all ihre Sorgen wenigstens für eine kurze Zeit los lassen und den Abend ohne „wenn und aber“ genießen?

Verbrachten Sie die meiste Zeit mit Grübeln?

Oder können Sie sich im Moment vielleicht gar nicht vorstellen, sich wirklich zu entspannen?

Wenn Sie die zweite und dritte Frage mit „ja“ beantworten, sollte es ein Warnzeichen sein. Sie stehen zu sehr unter Druck. Auch wenn Sie der Meinung sind, dieser Belastung stand zu halten, für Ihren Körper kann diese zu groß sein. Vielleicht ist die Verschlimmerung von Allergie-Symptomen eine erste Reaktion darauf. Also ist es auch an der Zeit, nach Lösungen zu suchen, sich vielleicht über

Entspannungsübungen zu informieren oder mit einem Psychotherapeuten zu sprechen. Es wird dann vielleicht nicht so sehr darum gehen, Probleme zu bearbeiten, sondern vielmehr um Tipps und praktische Überlegungen, wie man trotz der belastenden Situation den eigenen Körper und die eigene Seele schonen kann. Auch ein offenes Gespräch über Probleme und verständnisvolle Begleitung über schwierige Zeiten haben schon oft Wunder bewirkt.

Oder will uns unsere Krankheit etwas sagen?

Sind die Symptome der Allergie vielleicht nicht zufällig entstanden? Wie oft haben wir die Nase voll von unseren täglichen Belastungen und wollen das nicht zugeben. Nur plötzlich ist die Nase ohne einen ersichtlichen Grund buchstäblich voll. Eine Erkältung? Nein, plötzlicher Ausbruch der Pollenallergie. Ist das ein Zufall oder ein Denkanstoß? Bildet die Haut vielleicht Bläschen und Schuppen, um uns daran zu erinnern, dass wir uns auch im übertragenen Sinne in unserer Haut nicht wohl fühlen? Oder ist das Ganze nur Wortspielerei eines spitzfindigen Psychotherapeuten?

Die Nase und die Haut sind zwei Bereiche, die von allergischen Reaktionen besonders oft betroffen sind. Das sind aber auch die ältesten Sinnesorgane, die wir haben. Im Laufe der Evolution sind Geruchs- und Tastsinn lange vor dem Hören und Sehen entstanden. Auch in unserer eigenen Entwicklungsgeschichte konnten wir schon fühlen und riechen, als das Sehen und das Gehör noch lange nicht ausgereift waren. Und so werden auch Geruchs- und Tastinformationen in sehr tiefen „alten“ Bereichen des Gehirns verarbeitet, genau dort, wo auch die Emotionen entstehen. Die Gerüche können tief sitzende Erinnerungen wach rufen, sie können Geborgenheit vermitteln oder beunruhigen. „Die Sache stinkt mir“, sagen wir, wenn wir die eigene Abneigung gegen ein bestimmtes Projekt nicht logisch erklären können. Oft ist an dieser Erklärung etwas Wahres dran, denn unsere intuitiven Entscheidungen finden so manchmal auf der Grundlage von kaum wahrgenommenen Gerüchen statt. Ist die Nasenschleimhaut gereizt und geschwollen, dann sind wir diesen wichtigen Sinneskanal für eine Weile los. Bestimmten Erinnerungen, Erkenntnissen und Einflüssen wird eine Wand

vorgeschoben. Wir können weniger „aus dem Bauch heraus“ entscheiden. Wollen wir das vielleicht auch so, zumindest unbewusst?

Ähnlich verhält es sich auch mit der Haut: Glatte Haut ist in den meisten Kulturen ein Symbol für Schönheit. Das Streicheln und Massieren ist mit tiefer Entspannung verbunden. Und kaum etwas ist nervenaufreibender als ein ständiger Juckreiz. Sucht die innere Unruhe vielleicht so ihren Weg an die Oberfläche? Schützen wir uns vor der inneren Anspannung, vor bestimmten Gedanken und Gefühlen, indem wir uns ständig kratzen müssen?

Diese Fragen markieren den Anfang eines Weges. Wer sich damit auseinandersetzt, wird mehr über sich selbst, das eigene Seelenleben und den eigenen Körper erfahren. Psychotherapeuten machen hier immer wieder die Erfahrung, dass auf diesem Weg lästige Symptome verschwinden, sobald der Körper sie nicht mehr braucht.

Weiterführende Literatur

Bourbeau L (1999) Höre auf deinen besten Freund, auf deinen Körper. Windpferd. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893852247/drmedmichaungero>

Gieler U (2005) Die Sprache der Haut. Das Wechselspiel von Körper und Seele. Walter-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/353042191X/drmedmichaungero>

Kinon U (2002) Allergie? Allergie! Erkennen, Behandeln, Heilen. Gesundheit kannst du lernen. Books on Demand. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3831128804/drmedmichaungero>

Lieb H, von Pein A (2001) Der kranke Gesunde. Trias. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/389373886X/drmedmichaungero>

Maguire A (2003) Hauterkrankungen als Botschaften der Seele. Patmos. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3491698006/drmedmichaungero>

Martel J (2003) Mein Körper – Barometer der Seele. Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft. VAK Verlags GmbH. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3935767226/drmedmichaungero>