

## Allergien und Psyche

von Peter Launhardt

Allergien können sehr quälend und hartnäckig für die Betroffenen sein.  
Was genau ist eine Allergie, und was hat sie möglicherweise mit unserer Psyche zu tun?

Unser Körper muss sich beständig mit seiner Umwelt auseinandersetzen und gelangt dabei zwangsläufig in Kontakt mit unzähligen lebendigen und toten Substanzen. Ein ausgeklügeltes Abwehr- und Informationssystem sorgt normalerweise dafür, dass unser Körper einen geschützten, selektiven und gesunden Umgang mit den vielen verschiedenen Stoffen in seiner Umwelt besitzt. Allein schon durch die für uns lebensnotwendige Nahrungsaufnahme oder Atmung ist unser Organismus gezwungen, präzise und sinnvoll zwischen den vielfältigen körperfremden Substanzen zu unterscheiden und angemessen auf sie zu reagieren.

"All-" (anders) und "-ergie" (Tätigkeit, Verrichtung) bedeuten, dass sich die sonst ausgewogene und sinnvolle Reaktionsweise unseres Organismus beim Kontakt mit bestimmten und für uns bislang unschädlichen Substanzen deutlich verändert.

Für eine so genannte allergische Reaktion ist in erster Linie unser Immunsystem verantwortlich. Dieses besteht aus einer Reihe von lernfähigen und differenzierten Abwehrzellen ("Soldaten" und "Offiziere"), die entweder allgemeine oder spezielle Abwehrfunktionen wahrnehmen und sich gemeinsam mit diversen "Helfern" in einer eng verzahnten Kommunikation befinden. Alle Elemente und Mitspieler unseres Immunsystems bemühen sich intensiv darum, dass auch tatsächlich nur diejenigen Stoffe einen kontrollierten Zugang zu den verschiedenen Bereichen unseres Körpers bekommen, die dafür auch eine physiologische Berechtigung und Notwendigkeit haben.

Würden körperfremde Substanzen einen ungehinderten und unkontrollierten Einfluss ausüben können, wäre die gesamte Funktion und Integrität unseres Körpers und seiner Lebensfähigkeit schnell gefährdet.

"Immun" zu sein, bedeutet "frei von..." zu sein; ebenso möchten unser gesamter Körper und sein Stoffwechsel frei, souverän und möglichst autonom auf die vielen Einflüsse unserer Umwelt reagieren können. Besonders wachsam achtet unser Immunsystem auf diejenigen körperfremden Substanzen, die sich hauptsächlich aus einem hohen Proteinanteil zusammensetzen (sog. *Fremdeiweiße*). Da Proteine "Träger des Lebens" sind, stellen sie für den Körper ein besonderes Risiko dar, wenn er in einen unkontrollierten Kontakt mit ihnen tritt. Solche Proteinverbindungen werden als "Antigene" bezeichnet, wobei dieser Begriff mittlerweile auch schon auf viele andere körperfremde Substanzen ausgedehnt wurde.

Unser Immunsystem reagiert auf Antigene üblicherweise mit einer Abwehr- und Schutzreaktion, indem es entsprechende "Antikörper" und auch "Immunkomplexe" bildet, um dem Antigen angemessen zu begegnen und sich auf biochemischem Wege mit ihm auseinanderzusetzen. Dadurch befinden sich unser Stoffwechsel und unser Immunsystem physiologischerseits ständig auf der Hut und führen einen mikroskopischen "Entzündungskrieg" auf zellulärer Ebene zur Aufrechterhaltung eines gesunden inneren Milieus.

Bei einer Allergie sind jedoch die Reaktion und die Auseinandersetzung mit dem Antigen aus dem Ruder gelaufen. Das Immunsystem reagiert nun auf bestimmte Antigene mit sehr starken und drastischen, ja geradezu völlig übertriebenen Reaktionen, die in keinem Verhältnis zu einer vermeintlichen oder tatsächlichen Gefahr für den Organismus stehen. Solche Antigene werden dann als *Allergene* bezeichnet, wobei es sich hauptsächlich um

"lebendige" Substanzen wie Pollen, Pilzbestandteile, Federn-, Haare-, Haut- und Schuppenteile von Tieren und Pflanzen, Nahrungsmittel, Speichel-, Schweiß-, Urin- und Kotproteine, Giftsubstanzen von Insekten, Quallen, Schlangen, aber auch um chemisch-physikalische Stoffe wie Formaldehyd, Salze, Metalle, synthetische Arzneimittel, etc. handelt.

Die symptomatischen Reaktionen auf ein Allergen finden überwiegend lokal im Haut- und Schleimhautbereich statt, wobei es aber auch gleichzeitig zu allgemeinen Veränderungen, wie beispielsweise der Körpertemperatur, Atmung, des Blutdrucks und der Pulsfrequenz kommen kann. Je nach Art und Intensität des Allergens und der jeweiligen individuellen Sensibilität unterscheidet man medizinisch zwischen vier verschiedenen allergischen Reaktionstypen; die Spanne reicht von Sofortreaktionen innerhalb weniger Sekunden bis zu Spätreaktionen im Laufe von mehreren Tagen. Auch die Heftigkeit einer allergischen Reaktion kann sich hierbei von leichten und lokal begrenzten Symptomen bis zu einem dramatischen und lebensbedrohlichen Zustand (Anaphylaktischer Schock) darstellen.

In jedem Falle scheint aber unser Immunsystem bei einer allergischen Reaktion im Umgang mit den entsprechenden allergenen Substanzen überfordert zu sein und kann offensichtlich nicht mehr souverän darauf reagieren. Es mag durchaus verständlich und auch nachvollziehbar sein, dass unser Körper mit heftigen und quasi allergischen Symptomen reagiert, wenn wir beispielsweise von einer Schlange gebissen werden, oder unsere Haut ständig einem chemischen Reinigungsmittel aussetzen, da beides üblicherweise nicht zum alltäglichen Erfahrungsschatz unseres Immunsystems gehört und schon eher eine toxikologische Reaktion darstellt.

Wir wollen hier in erster Linie verstehen, warum unser Körper bei bestimmten Substanzen so sehr überreagiert, die eigentlich keine Bedrohung für sein Überleben darstellen und die schon seit sehr langer Zeit übliche und harmlose Bestandteile des menschlichen Lebens und der Natur gewesen sind. Theoretisch ist es möglich, auf alles eine Allergie zu entwickeln; beschränken wir uns zum besseren Verständnis jedoch auf die "klassischen" und weit verbreiteten Allergien wie Heuschnupfen, Tierhaar-, Staub- und Nahrungsmittelallergien.

Auch auf die Gefahr hin, dass es schon etwas abgenutzt klingen mag: unser Körper repräsentiert den vorübergehenden "Aufenthaltort" unseres Geistes und unserer Seele; in ihm spiegelt sich unser Wesen mit all seinen Anteilen wider und wird stofflich zum Ausdruck gebracht und erfahrbar gemacht. Dieser Zusammenhang lässt sich auch bei einer rein analytischen und wissenschaftlichen Betrachtungsweise nicht leugnen und wird innerhalb der medizinischen Terminologie gerne mit dem Adjektiv "psychosomatisch" verschämt umschrieben.

Tatsächlich bilden Körper, Geist und Seele eine lebendige Einheit und gehören energetisch und funktional zusammen. Aus dieser Sichtweise heraus betrachtet, bedeuten eine Krankheit und ihre dazugehörige Symptomatik, dass meist ein unbewusster oder ein absichtlich verdrängter Anteil unseres Wesens in die Stofflichkeit "gefallen" ist und sich auf der körperlichen Ebene mit entsprechender Intensität ausdrückt.

Alle so genannten "Krankheiten" können in diesem Sinne die zwangsläufige oder vorübergehende Verlagerung von unbewussten, ungelebten und noch nicht integrierten Anteilen unseres Wesens auf der stofflich-körperlichen Ebene repräsentieren, währenddessen "Gesundheit" im Idealfall den bewussten, integrierten und erlösten Zustand unserer vielfältigen Wesensanteile darstellt.

Dieser grundsätzliche Zusammenhang wird beim allergischen Symptomenkomplex recht deutlich sichtbar, geht es doch hier um angeblich "gefährliche" und "feindliche" Substanzen, die scheinbar von außen auf uns einwirken. Diese werden sehr schnell zum

Gegner erklärt und bekämpft, weil sie ja - obwohl völlig unschuldig - den Körper angreifen und reizen.

Ohne hier absichtlich überinterpretieren zu wollen, können wir schon das Hauptthema von Allergien heraushören: Aggression, aber auch der mit Angst behaftete und abwehrende Umgang mit Lebendigkeit, Fruchtbarkeit und Sexualität - eben lauter fundamentale Reizthemen für den Allergiker! Pollen, Katzenhaare und andere Substanzen symbolisieren auf der äußeren Ebene nur stellvertretend die vermeintlichen Feinde und Angreifer, die uns eigentlich im Inneren bedrohen, und mit denen wir uns nicht bewusst auseinandersetzen wollen, obwohl sie letztendlich ein Teil von uns selbst sind und sich auch auf Dauer nicht bekämpfen lassen.

Allergien stehen in diesem Sinne symptomatisch und bildhaft in erster Line für das Nicht-Erleben und Nicht-Eingestehen-Wollen der eigenen und meist verdrängten Aggressionen. Wir neigen innerlich dazu, Aggressionen und andere intensive Gefühlszustände zu bewerten und verstandesmäßig in gut oder böse einzuteilen. Gefühle existieren jedoch auch völlig unabhängig von unseren anerzogenen Bewertungsmaßstäben und Glaubenskonzepten und können bei Nichtgefallen nicht einfach umgetauscht oder von uns auf Dauer abgespalten werden.

So wie beispielsweise Feuer in seinem Ausdruck gleichzeitig wärmend und lichtspendend, aber auch zerstörend und verbrennend sein kann, sind Aggressionen immer nur das, was wir aus ihnen machen, und wie wir mit ihnen umgehen. Alle Gefühle - und auch alle Gedanken - haben ihre Berechtigung, nur unsere innere Einstellung und Überzeugung ihnen gegenüber bewirken, ob wir sie akzeptieren oder ablehnen, ob wir an ihnen festhalten wollen oder sie verteufeln!

Der Vollständigkeit halber sei hier noch erwähnt, dass verdrängte Aggressionen, der unerlöste Umgang mit Sexualität und das Vorhandensein tiefer Schuldgefühle, einen sehr großen Anteil an Leid, seelischer Unvollkommenheit und Krankheit des Menschen beitragen. Werden starke und elementare Gefühle, die zur seelischen Grundausstattung eines jeden Menschen gehören, nicht adäquat gelebt, integriert und damit erlöst, drängen sie sich vorzugsweise über die körperliche Ebene wieder in das Bewusstsein ihres Besitzers.

Viele Allergiker leben beispielsweise auffallend oft im Beruf oder innerhalb ihrer Familie und Partnerschaft in einer vermeintlich sicheren, aber für ihr inneres Wesen eher begrenzten Situation, in der ihr seelisches Potential und ihr häufig unbewusstes Kontroll- und Machtbedürfnis durch anerzogene oder zwangsläufig übernommene Konventionen keinen authentischen Ausdruck finden kann und darf. Auch sehr viele Menschen, die eher aus ihrem Intellekt heraus Denken, Fühlen und Handeln, sowie einen hohen perfektionistischen Anspruch an sich und ihre Umwelt stellen, sind überdurchschnittlich oft von Allergien aller Art geplagt.

Der Allergiker hat nicht unerhebliche Ängste und Zweifel gegenüber den vielen Facetten des Lebendigen. Auf einer sehr tiefen Ebene seines Wesens flößt ihm das Leben mit seinen elementaren, unberechenbaren und vitalen Kräften große Angst ein, so dass er instinktiv mit Abwehr und Aggression gegen "zuviel" Lebendigkeit reagiert.

Um sich in diesem Zustand zwangsläufig seelische Erleichterung zu verschaffen, kontrolliert er deshalb seine Umwelt über den Umweg und hinter der Maske der Allergie mit all ihren zahlreichen Konsequenzen: Katzen müssen abgeschafft werden, die Kollegen dürfen keine Pflanzen für das Büro mitbringen, der Speiseplan wird stark eingeschränkt, die Fenster werden für einige Monate lang hermetisch abgeriegelt, der Urlaub findet nur noch im Hochgebirge statt, etc.

Keiner kann es ihm recht machen und alles in seiner Umgebung wird überkritisch zensiert und reglementiert, bis nichts mehr davon übrig bleibt. Auf diese Weise erklärt er dem Leben und seinen äußeren Ausdrucksformen den Krieg, obwohl eigentlich nur seine Angst und die damit verbundene Abwehr und Aggression vor dem Lebendigen letztendlich die inneren Ursachen für sein Leid darstellen.

Tierhaare haben einen körperlichen Bezug zur liebevollen Sinnlichkeit wie Kuseln und Anschmiegen, besitzen aber auch einen sexuellen und triebhaften Aspekt, ebenso wie auch die meisten Pollen im vitalen und paarungsfreudigen Frühjahr einen Ausdruck für Fruchtbarkeit darstellen.

Staub und die dazugehörigen Mikroben und Milben werden von den meisten Allergikern als Schmutz- und Dreckallergene wahrgenommen, auf die sie gerne ihre so genannten inneren Unreinheiten und die dazugehörigen unbewussten Schuldgefühle gegenüber vermeintlich "unsauberen" Dingen wie heimliche Triebe und "sündige" Sexualität projizieren.

Milch stellt ein Grundnahrungsmittel zum Lebensbeginn aller Säugetiere dar. Die für den Menschen elementare Voraussetzung, als Säugling über das genussvolle Stillen von der Mutter akzeptiert, von ihr bedingungslos geliebt und fürsorglich an ihrer zarten Brust auch mit Urvertrauen genährt zu werden, kann hier in einem elementaren seelischen Bereich beschädigt sein und entsprechende Unverträglichkeiten im allergischen Sinne hervorrufen.

Wir können beim genauen Hinschauen durch die Symbolhaftigkeit des allergischen Geschehens und seiner Auslöser (Allergene) einen Hinweis auf das zugrunde liegende Thema im seelischen Bereich des Patienten erhalten. Hinter den eingangs erwähnten Aggressionen, die sich innerhalb der allergischen Symptomatik vordergründig ausdrücken, befinden sich meist individuelle Störungen und Verletzungen auf einer tieferen seelischen Ebene. Die Aggressionen dienen, analog zum immunologischen Geschehen, einem mehr oder weniger reflexartigen, instinktiven Abwehrverhalten und Selbstschutz gegenüber dem tiefer gelegenen seelischen Schmerz und sie bezwecken, die damit verbundene Angst und Antipathie gegen jene bislang verdrängten und bedrohlichen Gefühle zu kompensieren.

Es ist legitim und auch notwendig, einen Allergiker im Hinblick auf die körperliche Symptomatik zu unterstützen und ihm Erleichterung zu verschaffen, sei es im allopathischen und/oder naturheilkundlichen Sinne. Jedoch findet eine grundsätzliche Heilung letztendlich nur in der aufrichtigen und bewussten Konfrontation des Patienten mit seinen schmerzhaften und Angst auslösenden seelischen Verletzungen statt. Ansonsten besteht leider erfahrungsgemäß die Gefahr, dass die Intensität der Allergie und die Anzahl der so genannten Allergene sich zwangsläufig stetig erhöhen müssen, um den Leidensdruck - sprich die Aufforderung zur Bewusstwerdung - zu verstärken.

Werden diese Zusammenhänge nicht beachtet, kann es ab einem bestimmten Punkt auch passieren, dass bei einer Allergie - die wir nach all dem Gesagten nun als eine Art Ersatzhandlung auf der körperlichen Ebene für spezifische unerlöste seelische Probleme betrachten können - unser Immunsystem nicht mehr zwischen vermeintlichen äußeren oder inneren Feinden unterscheiden kann, und die Erkrankung schlimmstenfalls eskaliert. Das bedeutet, dass das Immunsystem seine übertriebene und fehlgeleitete Abwehrtätigkeit letztendlich auch gegen den eigenen Körper richten kann!

So können beispielsweise Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose, Hashimoto-Thyreoiditis, Colitis ulcerosa und viele andere entstehen, die wesentlich schwieriger zu behandeln sind und in der Medizin einen immer größeren Raum einnehmen.

Bei einer ausgeprägten Allergie sollte also, wie bei allen anderen Erkrankungen selbstverständlich auch, immer ein Blick auf die möglichen seelischen Hintergründe gewagt werden, um nicht nur die körperlichen Symptome oder den Einfluss der Allergene "wegzumachen".

Autor:  
Peter Launhardt  
Heilpraktiker  
Darmstädter Str. 8  
DE-10707 Berlin  
(030) 889 247 83  
[www.heilersein.de](http://www.heilersein.de)