

Ein Wort vorab

Bleiben Sie gesund! Diesen Satz habe ich im Jahr 2020 so oft gehört wie nie zuvor. Die Bedrohung durch eine weltweite Pandemie hat uns auf drastische Weise deutlich gemacht, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Leider wird viel

zu selten – auch in dieser aktuellen Krisensituation – daran appelliert, das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte zu stärken und so das Augenmerk nicht nur auf Viren und Bakterien zu richten.

Die Kraft, die uns gesund und am Leben hält, entsteht zunächst aus einem komplexen Zusammenspiel körperlicher, psychischer und mentaler Aktivitäten in Verbindung mit der Lebensenergie, deren Ursprung wir als kosmisch oder göttlich bezeichnen können und die letztlich auch heute noch geheimnisvoll bleibt. Der Mensch ist allerdings kein Einzelwesen, und das bedeutet, dass auch unser Umgang miteinander, unsere Stellung in der Gesellschaft Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Selbstheilungskräfte haben. Erst wenn man den Blick auf diese vielfältigen Verbindungen und Einflüsse richtet, wird einem

die immense Bedeutung des Immunsystems deutlich. Als Teamplayer – wie Prof. Dr. Dr. Schubert im 1. Kapitel schreibt – muss es zum einen im Inneren und im Außen gemeinschaftsfähig sein. Um den Körper zu schützen, muss es zum anderen jedoch klare Grenzen definieren und dort mit aller Entschiedenheit drohende Gefahren für unsere Gesundheit und unser Leben abwehren. In jedem Augenblick ist unser Immunsystem damit beschäftigt, uns gesund zu erhalten oder wieder gesund werden zu lassen. Dabei bekämpft es u.a. Krankheitserreger jeglicher Art, sorgt für die Wundheilung und entfernt körpereigene entartete Zellen und Tumorzellen.

Heute wissen wir, was wir selbst tun können, um unser Immunsystem bei dieser Aufgabe zu unterstützen: gesunde Lebensweise auf allen Ebenen, gesunde Ernährung und

Bewegung, ein guter Umgang mit Gedanken und Gefühlen gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen.

Für das Leben in der Gemeinschaft brauchen wir ein stabiles Ich, um uns im richtigen Maß abgrenzen zu können, und gleichzeitig die Bereitschaft, uns gegenseitig zu unterstützen und wertzuschätzen. Aus meiner therapeutischen Erfahrung, gerade mit kranken Menschen, ist es mir wichtig, auch auf den spirituellen Aspekt der Selbstheilungskräfte hinzuweisen, da es hier einen direkten Bezug zu unserer psychischen Verfassung gibt. Die Verbindung zu einer transpersonalen spirituellen Kraft in Hinblick auf unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte ist, je mehr eine rein naturwissenschaftlich orientierte Medizin in den Vordergrund rückte, weitgehend verloren gegangen. Dabei bedeutet Spiritualität für mich

in erster Linie Verbundenheit mit allem, was lebt, und mit der Kraft, die das Leben ermöglicht. Meditation und Gebet haben in diesem Zusammenhang wieder an Aktualität gewonnen. In meiner Arbeit konnte ich immer wieder erleben, dass dieses Gefühl der Verbundenheit und des Geführt- und Gehaltenseins Menschen enorme Kräfte verleiht im Kampf gegen körperliche oder psychische Erkrankungen.

In diesem Buch geht es vor allem darum, welche Rolle die Psyche im Zusammenspiel der Kräfte spielt und welche Möglichkeiten wir haben, das Immunsystem auf dieser Ebene zu unterstützen. Dabei ist es wichtig, den Blick auf das Ganze und nicht nur auf das Symptom zu richten. Das bedeutet, dass man als ganzer Mensch »gesund« sein kann, auch wenn der Magen verstimmt ist oder wenn man an einer Krankheit leidet. Eine besondere Bedeutung