

## **IMMUNSYSTEM UND MOTIVATION**

*Was können wir zur Stärkung unseres Immunsystems beitragen?*

Zunächst ein paar Anmerkungen, damit wir die gesundheitliche Seite besser verstehen. Jede Hausfrau und Mutter hat Folgendes schon erlebt: Wenn sie ihre Arbeit fröhlich und motiviert verrichtet, werden bei einer Grippewelle alle in ihrer Umgebung krank, sie selbst steckt sich aber nicht an – ein klassische Erfahrung. Im Urlaub oder wenn sie Zeit hat, wird sie auch mal krank, falls sie es braucht, aber wenn es darauf ankommt, bleibt sie gesund. Diese Erfahrung wurde inzwischen durch viele Studien bestätigt:

- Trauer, Stress, Angst und Schmerz schwächen das Immunsystem,
- Motivation, Freude, Zuversicht und Zufriedenheit stärken es.

### ***Heilende Motivation und Ich-Regsamkeit***

Im Rahmen einer Studie wurden die Ehemänner von Frauen, bei denen Brustkrebs diagnostiziert worden war, untersucht. Man bei ihnen bemerkte sechs Wochen nach der Diagnosestellung einen signifikanten Anstieg an allen möglichen Infekten – Darmgrippen, Erkältungskrankheiten, Lungenentzündungen. Die untersuchten Männer erkrankten viel häufiger als die Ehemänner gesunder Frauen. Auslöser war die nahe Beziehung zum leidenden Ehepartner. Unter therapeutischer Begleitung wurde dann Trauerarbeit und Motivationsarbeit geleistet. Es wurden Perspektiven erarbeitet, z.B. wie sie ihren Frauen helfen könnten, was sie für sie tun könnten beim weiteren Verlauf der Krankheit. Das hat nach weiteren sechs Wochen einen Rückgang der Infekte bis hin zu einer weitgehenden Normalisierung bewirkt.

Der Ätherleib kann den physischen Leib nur mithilfe der Stärke und Klarheit des Ich regenerieren. Die Ich-Kraft und die Regsamkeit des Astralleibs müssen sich in der richtigen Weise in den Aufbauprozess einschalten, um den Ätherleib bei der Erhaltung und Regeneration unseres physischen Leibes unterstützen zu können.

- Im Schmerz und im Leid erstarrt der Astralleib, verliert seine Wendigkeit und auch das wirkt sich auf den Ätherleib aus, auf die Bewegung, die der Astralleib mit dem Ätherleib macht.
- Lachen, Heiterkeit und Humor bewirken, dass der Astralleib sich entspannt, wieder regsam wird und sich förmlich in den physisch-ätherischen Organismus ergießt. Deshalb wird uns beim Lachen meist so richtig warm. Und wenn wir uns anschauen, worüber wir lachen, so erkennen wir oft ganz bestimmte Aufweck-Motive, die unserem Ich helfen, sich etwas bewusst zu machen.

Freude, Lachen, Heiterkeit und Lebenszuversicht wirken sich stärkend auf die Arbeit des Ätherleibs am physischen Leib aus.

### ***Am Abgrund der Freiheit***

Das Kind entwickelt sich in der Welt und für die Welt. Seine Entwicklung vollzieht sich, indem es durch einen Sinnesreiz beeindruckt wird und darauf reagiert. Zwischen dem äußeren Eindruck und der Reaktion, zwischen dem Moment, an dem ein Reiz auf mich einwirkt und meiner Antwort darauf, liegt ein Freiheitsmoment. Denn ich muss nicht sofort und automatisch antworten. Ein Lehrer, der von einem Schüler eine lange Nase gezeigt bekommt, muss in einer spontanen emotionalen Reaktion nicht zurückschimpfen und eine Strafarbeit vergeben, sondern er hat die Möglichkeit, sich einen Moment zu besinnen und sich als guter Pädagoge zu fragen:

*Warum dreht er mir die Nase und nicht jemand anderem?  
Und warum gerade heute?*

*Was ist der Grund dafür?*

*Was erwartet der Schüler von mir?*

Das sind wichtige Schritte, die nur das Ich veranlassen kann. Der Astralleib kann nichts anderes als reagieren: Irgendjemand ist nett zu mir, ich lächle zurück, auch wenn mir gar nicht danach zumute ist. Jemand schimpft mich an, ich schimpfe sofort zurück, auch wenn ich bisher guter Laune war. Wenn unser Kontakt mit der Welt auf der Schiene der automatischen Reaktion verläuft, können wir sicher sein, dass wir nicht ganz anwesend, nicht ganz DA sind.

Zwischen dem Ich und der Welt klafft immer ein Abgrund: der Abgrund der Freiheit. Er kann nur wahrgenommen werden, wenn das Ich der Welt bewusst gegenüber tritt. Die Arbeit, die am Abgrund stattfindet, heißt Entwicklung. Ob wir uns aber entwickeln, hängt davon ab, was wir aus unseren eigenen Erlebnissen machen, auf die wir ja auch reagieren. Manchmal fühlt man sich in einem *circulus vitiosus* gefangen: Man kommt immer wieder dahin zurück, wo man hergekommen ist. Das ist aber nicht als Bestrafung gemeint, sondern ist eine immer wiederkehrende Chance uns zu entwickeln, über uns selbst hinauszuwachsen anhand einer bestimmten Erfahrung.

### ***Zwischen Lachen und Weinen***

- Wenn wir Überschusskräfte, „Oberwasser“, haben gegenüber der Welt, lachen wir.

Lachen ist immer ein Ausdruck von Überschusskräften des Ich. Deswegen wirkt sich das Lachen inkarnierend aus, auch wenn es den Organismus lockert. Diese Lockerung wirkt sich nicht als Verlust an Bewusstsein aus, sondern verstärkt die Verbindung zur Welt. Das Ergebnis ist ein runderes, freudigeres In-mir-drin-Sein. Freude und Lachen sind Inkarnationshilfen. So gesehen ist verständlich, warum Kinder so gerne lachen: weil sie sich inkarnieren wollen. Deshalb muss man sie auch zum Lachen bringen.

- Wenn uns etwas zu sehr bedrückt, wenn ein Eindruck seitens der Welt zu stark ist und wir nicht dagegen ankommen, weinen wir.

Schmerz verbindet uns mit uns selbst und wirft uns auf uns selbst zurück. Schmerz kann, wenn man sich darin verschließt und verhärtet, zur Exkarnation führen, zum Rückzug aus dem Leben, zur Trauer, zur Verzweiflung, zu einer Schwächung des Immunsystems, zu einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten.

Durch das Bedrückt-Sein und durch unsere Anstrengung damit umzugehen, bringen wir uns andererseits selbst auf den Weg der Entwicklung voran – ständig schwankend zwischen den Polen von Lachen und Weinen. Indem wir uns entwickeln, wird die Herrschaft des Ich über die Welt vergrößert.

*Vgl. Vortrag „Lachen und Gesundheit“, Dornach, 02.05.1997*