

Psychosomatische Aspekte der Allergie

Freitagsgespräch mit Dr.K.Sonnenberg, HNO-Arzt am 5.3.04

Heute möchte ich etwas über die Psychosomatik der Allergien berichten. Das ist ein ganz ganz weites Feld, wir werden sicherlich nicht alle Aspekte berücksichtigen können, ich werde nur einige Aspekte berühren.

Zunächst einmal über das **Auftreten der Allergien**: Da können wir sagen, dass mit Sicherheit heute eine gravierende Zunahme der Allergien da ist, aber es ist nicht unbedingt eine Zeitkrankheit. Allergien hat es schon immer gegeben. Die Medizinhistoriker berichten vom Pharaos Menses, der 3000 v.Chr. durch einen Wespenstich mit Schockreaktion gestorben ist, dann das Papyrus Ebers, das älteste medizinische Konzept, was uns überliefert ist, ungefähr 1600 v.Chr. entstanden. Dort wird dann Stechapfel und Bilsenkraut gegen Asthma empfohlen. Die beiden Pflanzen spielen noch heute in der naturheilkundlichen Medizin für die Asthmabehandlung eine Rolle. Hippokrates hat zum erstenmal die Nesselsucht durch Kuhmilch beobachtet, dann ein polnischer Arzt Antonio hat um 1600 das Asthma nach Kontakt mit Katzenhaaren beschrieben, ein Italiener Ramazini hat um 1700 erstmals das Bäckerasthma beschrieben. Also, gekannt wurde die Allergie auch schon früher.

Zu Hippokrates möchte ich noch etwas sagen. Er hat ja die **Säftelehre**, die Temperamentenlehre eingeführt. Das sind ganz interessante Sachen, die er gesagt hat und die auch für die Allergien eine Rolle spielen. Daher möchte ich die etwas ins Gedächtnis rufen.

In der ersten Phase, wenn mich ein Ereignis traurig macht, werde ich durchlässig. Das ist die Phase der melancholischen Energiequalität.

Dann kommt die zweite Phase: bin ich durchlässig, dann kann die Energie leicht in mich einfahren. Z.B. Freude, aber auch Wut, in die ich mich immer weiter hineinsteigern kann. Das wäre dann die Phase der cholерischen Energie.

Die 3. Phase: bei dem Wüten ist es wichtig, dass ich mich irgendwann beim Schopfe packe und sage: jetzt reicht es. Dabei grenze ich mich ab und mache dicht. Das ist dann die Phase des Phlegmatikers.

Die letzte Phase: dann werde ich erst wieder fähig, dem anderen Menschen zu begegnen, vielleicht auch Freundlichkeit und Liebe zu erfahren und auszutauchen. Das wäre dann die Blutphase oder die sanguinische Phase. Diese Phasen spielen bei der Allergie mit eine Rolle.

Nun haben wir gesagt, wir haben zweifellos eine **Zunahme der Allergien** zu beobachten. Wann tritt denn das geschichtlich vermehrt auf? Das ist der Zeitpunkt, wo die Individualität aus ihrer Einbindung in die Natur oder die kosmisch

gegebenen Rhythmen oder die traditionellen Lebensordnungen rauslöst. Damit wäre dann die Allergie sozusagen der Wegbereiter auf der Suche zur Freiheit. Dabei droht dann andererseits der Verlust der Bindung zur eigenen Leiblichkeit und zur Natur. Wenn wir das vorindustriell betrachten, da war die Deckung unserer elementaren Bedürfnisse nicht selbstverständlich. Im Gegensatz zu den heute massiv grassierenden Diätplänen war das Nahrungsmittelangebot beschränkt und das Nahrungsmittel durchaus nicht etwas Selbstverständliches und wurde deswegen mit großer seelischer Hinwendung genommen und verdaut. Das ist noch die Phase, wo es noch Tischgebete gab. Man kann sich ja fragen, wo ist das heute noch üblich. Ich hab mal in einem Ärztekreis gefragt und war ganz erstaunt, wie wenig das heute noch üblich ist. Die Kinder machen offensichtlich Schwierigkeiten. Dabei denke ich, das ist eine wunderschöne Sitte, dass man vor dem Essen noch einmal kurz der Nahrung gedenkt.

Ein weiterer Punkt der Zunahme der Allergien ist die **Nahrungsmittelqualität**. Da haben wir verschiedene Faktoren. Nehmen wir die Konservierungsstoffe, die ganzen E-Nummern, die auf den Nahrungsmitteln stehen – falls Sie nicht beim Bioladen kaufen. Fast 1000 an der Zahl. Man durchblickt das als Laie einfach nicht mehr. Die Bestrahlung spielt eine Rolle, nicht zu unterschätzen: viele Gewürze werden durch Bestrahlung haltbar gemacht, Zwiebeln werden so haltbar gemacht, auch Kartoffeln, man darf das nicht unterschätzen. Hormone spielen auch eine ganz große Rolle: In der Aufzucht der Tiere werden immer wieder Hormone zugesetzt, um ein besseres Mastergebnis zu erzielen und wir müssen die dann gewollt oder ungewollt zu uns nehmen. Die Amerikaner drohen mit einem Boykott der EU, wenn wir es nicht zulassen, ihr behandeltes Fleisch zu uns zu nehmen. Das ist schon arg.

Dann weiß man auch, dass durch Silagefütterung der Kühe die Milch verändert wird. Und das macht dann wiederum Allergien. Es gibt natürlich auch Milch von Bio-Kühen, die Allergie macht, das ist nicht zu leugnen. Aber gerade, wenn die Milch homogenisiert, pasteurisiert, sterilisiert und anderen Prozessen unterworfen ist, dann nimmt die Allergie extrem zu. Ich kennen einen anthr. Hautarzt, L.Jachens, der neben seiner Praxis im Allgäu auch einen kleinen Hof hat. Dort nimmt er ab und zu mal Kinder auf. Da hatte er mal ein Kind mit Milchallergie, das die Milch direkt von der Kuh bekam – und ohne Probleme vertrug.

Umweltverschmutzung spielt sicher auch eine Rolle, egal, ob es Autoabgase, Industrieabgase sind, Strahlenbelastung von Satelliten, Handys, Fernbedienungen etc. Das können wir nicht ändern, müssen es hinnehmen- aber das alles spielt sicherlich bei der Allergisierung eine Rolle.

Dann das große Problem, auf das ich nur am Rande eingehen kann:

Schutzimpfung. Das ist ja auch aus der Literatur bekannt: in Schweden hat man die Kinder aus Waldorfkindergärten untersucht und festgestellt, dass die nicht geimpften Kinder deutlich weniger Allergien aufweisen als die geimpften Kinder. Das hängt auch damit zusammen, dass durch die Schutzimpfungen ein spezifisches immunologisches Gedächtnis verfrüht erzeugt wird, ohne, dass das Kind oder der Mensch die Krankheit selbstständig bewältigt hat. Das ist ganz wichtig. Wir geben uns heute einem Irrglauben hin, wenn wir eine Röteln-Impfung

machen und glauben, die Mädchen seien durch die Röteln-Impfung geschützt. Für ein paar Monate sicherlich. Aber es sind inzwischen jede Menge Fälle bekannt, wo sich Frauen direkt vor der Schwangerschaft haben impfen lassen und trotzdem ihre Embryopathie bekommen haben. Da besteht überhaupt keine Sicherheit. Andererseits haben Frauen, die die Krankheit durchgemacht haben, einen lebenslangen Schutz. Das alles nur am Rande um die vielen, vielen Faktoren zu erwähnen, die zur Allergisierung beitragen.

Dann die allergische Potenz der **schulmedizinischen Präparate**. Sicherlich haben auch naturheilkundliche Präparate eine allergisierende Wirkung. Z.B. musste ein Helfer bei uns im Haus in der Apotheke entlassen werden, weil sie eine Kamille-Allergie hat. Die Echinazin-Allergie nimmt zu. Also, auch diese Produkte sind nicht frei von der Allergisierung, aber es ist nur ein Bruchteil von den Allergien, die durch schulmedizinische Präparate hervorgerufen werden. Problematisch z.B. sind die topischen Steroide zur Asthmabehandlung. Das sind halogenisierte Substanzen und entgegen der Industrierichte werden sie nicht oder nur ganz schlecht vom Körper abgebaut und sind bis in die Knochenbildung hinein nachweisbar. Angeblich gehen sie gar nicht in den Blutkreislauf, wirken nur in der Lunge. Das stimmt einfach nicht. Es wird uns da ganz viel von der Industrie vorgemacht.

Was trägt noch zur Allergisierung bei? Berücksichtigen wir wirklich die Bedürfnisse der Kinder nach Rhythmus, nach Loslassen können, nach Schlaf, Wärme? Welche Fülle, Intensität von Sinneseindrücken ist zuträglich? Vorgestern war ein 12-Jähriger mit Tinnitus bei mir. Da stellt sich dann bei der Anamnese heraus, dass er mit anderen Jugendlichen im Freundeskreis Video schaut, mehrfach in der Woche, einige Stunden oder auch bis morgens um 4 Uhr. Da fragt man sich dann schon, wie die Eltern ihrer Aufsichtspflicht so nachkommen. Das ist sicherlich etwas Massives an Sinneseindrücken, das den Kindern mit Sicherheit nicht so zuträglich ist – wie man dann an dem Tinnitus sieht. Andererseits werden Kinder oft als kleine Erwachsene betrachtet. Gerade bei Allergiekindern bestehen oft zu große Erwartungen von Seiten der Eltern. Das erschwert dann wiederum später die Ablösung von den Eltern und gerade diese Ablöseprozesse sind es dann, die dann wiederum zur Allergisierung führen können. Also, wenn wir das so ein bisschen zusammenfassen, so können wir das Ganze als Ausdruck eines sich wandelnden Menschenbildes sehen. Die Allergie entsteht dort, wo die Natur zurückgedrängt wird, damit der Mensch seine Lebensgestaltung, seine seelische Entfaltung, sein Gedanken- und Willensleben in zunehmendem Masse selbst bestimmt.

Noch ganz kurz: bei der Ernährung werden die Stoffe, die von außen hereinkommen, verarbeitet. Da haben wir zuerst die Leber als Stoffwechselorgan der Ernährung. Ganz wichtig für die Nahrungsmittel, die wir aufnehmen, weil die Lebensmittel durch die Leber ätherisiert werden, d.h. also wieder mit Lebenskräften ausgestattet werden und so zu neugeschaffenen, für den Menschen geeignete Nahrung werden. Dann wäre in diesem Zusammenhang die Niere wichtig: sie prüft die aus der Nahrung stammenden Substanzen. Die

unbrauchbaren Substanzen werden ausgeschieden. Interessanterweise sind das nur 2 Liter von 170 Litern, die als Primärharn erst mal gebildet werden. Der Rest von 168 Litern geht wieder in den Körper rein. So viel ist gar nicht unbrauchbar. Und als letztes ist noch wichtig die Milz, die die ganzen Stoffwechselfvorgänge in uns harmonisiert, aber sie löst auch Fremdeiweiße auf, bildet die weiten Blutkörperchen zur Abwehr des Artfremden und auch das unspezifische Immunsystem entsteht mit in der Milz. Das entsteht aus diesem Grunde, damit der Mensch vergessen kann - in diesem Wort Vergessen steckt ja das Wort Essen mit drin – dass er in der Nahrung vollständig abbauen kann.

Der Mensch ist heute auf einem Höhepunkt, wo er seine Macht ausprobiert, akut **entzündliche Erkrankungen** zu unterdrücken. Das ist aber problematisch, denn die Entzündung dient uns zur Verdauung, Überwindung und Ausscheidung der in uns eindringenden Natur. Die Allergie wandelt jetzt dieses Bild. Aus dem Überwinden dieser Nahrung oder der Stoffe, die von außen auf uns zukommen, wird eine Überempfindlichkeit. Dies führt dann bei Hautallergien z.B. zu einer chronisch destruierenden Entzündung der Leibsgrenzen. Die umweltabhängigen Allergene wie Pollen, Hausstaub, verschiedene Milbenarten zeugen von einer fehlenden Emanzipation gegenüber der Natur. Es fehlt hier also die notwendige Fähigkeit zum Überwinden der äußeren Natur, die wir wiederum gewinnen durch entzündliche Prozesse in uns, durch fieberhafte Erkrankungen wie z.B. die Kinderkrankheiten, Lungenentzündung usw. Es ist also wichtig, dass wir diese häufigen Erkrankungen der Kindheit durchmachen, dass wir lernen, diese Prozesse zu überwinden. Da muss man auch viel Geduld haben und großzügig sein. Im Altern von 3-4 Jahren gilt nach amerikanischen Statistiken eine Infektionsquote von 10 Infekten/Jahr als normal. Also, diejenigen, die einmal im Monat in die Praxis kommen, die sind normal, das ist nicht weiter tragisch. Also, sind wir gesund, so kann alles Fremde über die Sinneswahrnehmung oder über die Verdauung für uns erschlossen werden, aufgetrennt werden, differenziert werden. Bei der Allergie ist es so, dass das Fremde über die Haut oder die Schleimhäute ausgeschieden wird. Die eigene Grenzfläche erkrankt dabei bei dieser überschüssigen Ausscheidung. Seelisch tritt dabei auch eine Entfremdung der eigenen Leiblichkeit auf.

Dabei sind wir beim Kernpunkt angelangt: die **seelischen Ursachen**.

Von R.Steiner wissen wir recht wenig darüber. Der Begriff der Allergie war damals noch nicht bekannt. Er hat uns aber etwas über das Asthma gesagt und hat zum Asthma gesagt, dass dort die seelischen Ursachen oft in der Schwangerschaft liegen. Wenn dort Schocks gewesen sind, seelische Bekümmernisse, überhaupt alles, was das Vertrauen der Mutter in dieser Zeit erschüttert. Der Embryo kann dann in der intrauterinen Zeit zu wenig oder gar kein Urvertrauen bilden. Und das erschwert dann seinen Schritt in das Leben, weil sich das Kind nicht ausreichend versorgt fühlt, um das Nest, den Uterus der Mutter, verlassen zu können. Ausdruck hierfür ist unter anderem auch die steigende Anzahl der Risikogeburten und der Kaiserschnitte. Austreiben kommt vom lateinischen *aggredere*. Also das Wort, aus dem unsere **Aggression** entstanden ist, heißt austreiben. Das ist also eine andere Sache: liegt eine Austreibungsschwäche seitens der Mutter vor? Es

ist ja heute so, dass die Aggression insgesamt als Grundkraft abgewertet wird. Nun ist es aber andererseits so, damit das Leben überhaupt in die Welt treten kann, brauchen wir Aggression. Also, wenn Sie das Wort Aggression, das ich jetzt häufiger benutzen werde, im Folgenden stört, so nehmen Sie es nicht im Karate- oder Boxstil. Es ist einfach im Sinne einer Auseinandersetzung gemeint. Ich muss nur eben den Terminus technikus benutzen, weil er eine feststehende Komponente innerhalb der Psychosomatik und Psychoanalyse ist. Man spricht dort in solchen Fällen immer von Aggression, was dann im Moment schlimmer klingt, als es gemeint ist. Schauen wir einfach in die Natur, wie es dort ist, damit Leben in die Welt treten kann: der Salat schießt, ein ganz aggressiver Akt! Die Bäume schlagen gar aus, karatemässig. Die Keime durchbohren Mutter Erde, die Knospen sprengen die Hülle. Ebenso sind die Presswehen als Kraft zur Geburt notwendig. Ebenso von Seiten des Kindes der Kopfsprung ins Leben. So ist es von unserer Seite eigentlich das Problem, den Umgang mit der Aggressivität zu lösen. Wie können wir versuchen, mutiger zu leben, Schritte in neue Bereiche wagen, unsere Probleme in Angriff nehmen. Heiße Eisen des Lebens anpacken, denkend alte Grenze verletzen, geistig Neuland erobern. Dazu gehört aber auch die Entwicklung einer Streitkultur im Sinne einer geistig mutigen Auseinandersetzung. Das muss man vielleicht kritisch sagen, dass uns das noch ein bisschen fehlt, zumindest wenn ich mir die Streitigkeiten in manchen Kollegien ansehe...

Damit haben wir einen weiteren Punkt der Allergie, nämlich den sinnlosen, weil völlig aussichtslosen Krieg, den immer mehr Menschen auf der Körperebene gegen eigentlich ganz harmlose Stoffe wie Blütenpollen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel etc. führen. Denn alle Allergiker der Welt werden die Blütenpollen nicht im Geringsten reduzieren. Diese Kriegsziele sind also konkret betrachtet sinnlos. Hier wird verdrängt und deshalb unbewusst Aggression auf der Körperebene ausgelebt. Das denke ich wiederum, ist eine Auseinandersetzung mit unserem Schatten.

Wie sind denn jetzt die Themen des Allergikers? Statt sich im Bewusstsein erregen zu lassen öffnet er den Körper für die verschiedenen Erreger. Dann bestehen Schwierigkeiten im Sich Verbinden mit der Welt oder andererseits im Abgrenzen von der Welt. Das ist dann wieder das, was ich vorher von Hippokrates berichtet habe. Es besteht eine übertriebene Abwehr, ein Sichverschließen, zu allem Nein-Sagen. Man ist unfähig, sich innerlich zu öffnen.

Wie würde denn jetzt ein positives Trainingsprogramm in diesem Sinne aussehen? Das wäre z.B. die Liebe als Akt des Hereinlassens, Grenzen öffnen für das Du, Einswerden in einer allumfassenden Liebe, Seelische Offenheit auf dem Boden der Stärke.

Jetzt erzähle ich einfach ein paar **Einzelheiten**, wie von tiefenpsychologischer Seite zu gewissen Punkten der Allergie Stellung genommen werden. Das ist so ähnlich wie mit der Aggression, nehmen Sie es erst einmal einfach hin als eine

Meinung mit der man leben kann oder auch nicht, aber nehmen Sie es einfach mal wahr.

Also, Tierhaare: da wird Angst vor Liebe mit einem animalischen sexuellen Bezug gesehen. Katzenhaare z.B: da denkt man an die Verschmuttheit, die die Leute oft brauchen, andererseits kennen wir ja auch den Ausdruck von der falschen Katze. Bei Hundehaaren sieht man den aggressiv bellenden Wachhund, aber auch jemanden, den man zum Fressen gern hat. Bissigkeit, andererseits dann auch wieder die Liebesbisse. Bei Pferdehaaren wird mehr die Triebhaftigkeit gesehen. Der Cowboy, der mit seiner Schenkelkraft die Welt beherrscht. Die Hausstaubmilben bzw. der Hausstaub als Angst vor dem Unsauberen. Nahrungs- und Genussmittel sieht man so, dass die Nahrungsmittel das Ergebnis einer geschlechtlichen Vereinigung sind von männlich und weiblich und sieht da u.U. die verbotene reizvolle Frucht jenseits des Zaunes . Ein anderer Bezug ist der Ausdruck „so ein Früchtchen“.

Ich habe immer viel Ärger mit der kassenärztlichen Vereinigung, weil ich sehr viel psychosomatische Sachen in der Praxis aufzuarbeiten versuche. Da gibt es immer viel Hickhack. Und da hab ich mal bei einer Rechtfertigung vor dem Sozialgericht etwas geschrieben von dem, was ich jetzt erzählt habe, dass da der animalische Bezug bei Allergien da ist. Da schrieb der KV Vorsitzende als Erwiderung, ich würde jetzt sogar auch Sodomie behandeln. Das ganze liegt jetzt 4 J zurück und ich habe immer noch keinen Termin vor Gericht. Das sind so die kleinen Schwierigkeiten in der Praxis, mit denen man sich rumzuschlagen hat.

Was auch sein kann im Sinne von Jung, dass die Zunahme der Allergien durch eine Verankerung im **kollektiven Unbewussten** kommt.

Wie können wir das auflösen? Wir können unsere Sensibilität schulen, indem wir lernen, Freund und Feind zu unterscheiden, wir können eine Desensibilisierung durchführen, aber nicht in dem klassischen Sinne, wie es heute von den Allergologen gemacht wird, sondern auf psychischer Ebene und damit eine bewusste Auseinandersetzung mit dem gemiedenen, abgewehrten Bereich anregen. Also, die klassische Hyposensibilisierung ist ja heute eine bevorzugte Methode. Ich habe sie viele Jahre gemacht, mache sie inzwischen überhaupt nicht mehr. Mein Erleben war, man bekommt bestimmte Leute damit gesund, wenn man sie mindestens 3 Jahre behandelt und ständig auf dem Pulverfass liegt, denn jede Injektion kann eine Allergie auslösen, einen Asthmaanfall, das ist nicht so ohne. Aber immerhin, man bekommt ein paar Patienten gesund. Dann laufen die 3 Jahre gesund herum, dann kommen sie wieder herein. Statt der Frühblüher haben sie dann eine Hausstaubmilbenallergie. Dann fängt man wieder an, fängt wieder 3 Jahre, dann hat man sie vielleicht wieder gesund, ist ganz glücklich, der Patient auch, nach 4 Jahren ist er dann wieder in der Praxis und hat die nächste Allergie, vielleicht jetzt eine Nahrungsmittelallergie oder so. Da hab ich dann nach 10 Jahren etwa gesagt, da mach ich nicht mehr mit. Allerdings ist auch die naturheilkundliche, homöopathische oder anthroposophische Behandlung der Allergie nicht einfach, muss ganz individuell gemacht werden, weswegen ich hier nicht darauf eingehen möchte. Es gibt da keine Patentrezepte.

Das ist auch so ein Punkt: **Liebet Eure Feinde** : man muss lernen zu erkennen, dass das Feindliche auch in uns selbst ist. Das war das, was ich eben angesprochen habe: die Auseinandersetzung mit dem Schatten in uns. Die Herausforderung mutig annehmen und sich von den Herausforderungen fordern und fördern lassen. Nicht den anderen gilt es zu ändern, sondern sich selbst. Das ist aber heutzutage nicht leicht, weil die Ichbezogenheit des Menschen ständig zunimmt.

Jetzt möchte ich noch auf 2 Krankheitsbilder im Einzelnen eingehen: Asthma und Neurodermitis.

Beim **Asthma** hat man verschiedene Symptome: da geht es um die Polarität von Geben und Nehmen. Zuviel Nehmen ohne zu geben, den Hals nicht voll zu bekommen. Asthmatiker sind Menschen, die sich oft nach Liebe sehnen einerseits, aber andererseits keine Liebe geben können. Widerwille gegen Kontakt ist da, oft einfach auch die Angst vor dem Schritt in die Freiheit und Selbstständigkeit. Äußerlich findet man dann einen aufgeblasenen Dominanzanspruch, innerlich ist dann die Engbrüstigkeit da. Es ist die Frage des sich Luft machen Könnens, die Aggression bleibt einfach in der Lunge stecken. Ausdruck dafür ist: „jemandem etwas husten“. Man kann aber auch vor Wut nach Luft schnappen. Wenn man das nicht schafft, verschlägt es einem die Sprache. Oder wir sagen, es bleibt mir die Luft weg, eben in der Konfrontation mit der Dominanz eines anderen. Wie können wir das wieder bearbeiten? Indem wir uns den Raum und die Freiheit zur Selbstverwirklichung nehmen und aber auch sie anderen geben. Man muss lernen, sich durchzusetzen, ohne über die Symptomatik Macht auszuüben. Also, dass man sich dann auch mal fragt: wozu habe ich denn diese Krankheit gebraucht? Im Ein- und Ausatmen kann man auch das Stirb- und Werde-Prinzip anerkennen, uns aber dann auch über diese Polarität erheben, aber auch andererseits beide Seiten der Medaille anerkennen. Auf dieses Stirb und Werde hat ja auch R.Steiner in einem Mantram hingewiesen, wo er diesen Aspekt von Mensch und Blume gesehen hat : Mein Tod ist Dein Leben – im Atemprozess zwischen Kohlensäure und Sauerstoff. Ich atme das für mich tödliche Kohlendioxid aus und die Pflanze gibt mir dafür das Leben. Die Persönlichkeitsprofile von Asthmatikern weisen dann den Bezug auf von Pünktlichkeit, Leistung, Höflichkeit, Empfindlichkeit gegen Ungerechtigkeit. Wenn man die Anamnese erhebt, kommen oft Worte der Eltern wie „Streng Dich an, was sollen die Leute denken etc.“. Aufgrund der Aggressionshemmung kommt es dann zur nicht angemessenen Auseinandersetzung mit der Umgebung, man muss sich dann seinem Ärger Luft machen. Wenn man es nicht schafft, bleibt einem vor Schreck die Luft weg. Mit den Mitteln seiner Atmung kann dann auch der Asthmapatient seiner Umgebung, zwar nicht mit Worten – das darf er aus Höflichkeit nicht – aber durch seine Atmung dennoch hörbar mitteilen, dass er sich eingeengt und bedroht fühlt.

Die Fragen dann, die wir standardmäßig an die Asthmatiker stellen sind dann z.B. : „Welche Verhaltensweisen von Kollegen gehen Ihnen auf die Nerven ? können Sie darüber sprechen, oder halten Sie die Luft an? Ist die Beziehung zu Mitmenschen von dicker Luft gekennzeichnet, die Ihnen den Atem verschlägt?

sind bestimmte Menschen Luft für sie der atemberaubend? oder können Sie jemand an die frische Luft setzen? oder gehen Sie selbst in die Luft?“

Vielleicht noch ein Wort zur Entzündung zwischendurch. Das ist auch ein Aspekt zur Allergie, denn die allergischen Prozesse sind immer mit Entzündung gepaart. In der Schweiz heißt es z.B. Heufieber. Die leichte Erhöhung der Körpertemperatur im Sinne eines Fiebers ist für den Allergiker etwas ganz Normales. Bei der Entzündung sind es dann die Impulse oder die Herausforderung, die durch die Abwehr einfach nicht ins Bewusstsein dringen wollen so in dem Sinne wie „der Krieg ist der Vater aller Dinge“. Entzündung kann aber auch eine Entladung von Aufgestautem sein. Unsere Haltung die wir dann gegen diese Prozesse an den Tag legen müssen ist, das Bewusstwerden fördern, neue Impulse zulassen, Entwicklungssprünge riskieren.

Zur **Neurodermitis**. Die Analytiker sprechen sogar vom Haut-Ich. D.h. die Haut hat eine ganz enge Beziehung zur Ich-Organisation. Für Neurodermitiker spielt Kontakt und Zärtlichkeit eine ganz große Rolle. Bei Erwachsenen ist es dann auch das Bild des aus der Haut-Fahren- Wollens oder auch das sich aussätzig- Fühlen und damit sich aus der Gemeinschaft ausschließen wollen. Was können wir da aus psychosomatischer Sicht gegen tun? Dass wir uns der unter die Haut gehenden Bedürfnisse bewusst werden, dass wir uns freiwillig herausfordern lassen, dass wir die Grenzen mutig öffnen, das Leben mit Reizen darf einen jucken, man darf sich auch wagen, sich seiner Haut zu wehren, zur Not auch schlagfertig zu werden. Die Fragen, die man an Neurodermitispatienten gern stellt, sind dann: „haben Sie ein dickes Fell, wollen Sie sich jemanden vom Leibe halten? Welche Kleinigkeiten des Alltagslebens- z.B. Gerechtigkeit, Sauberkeit, Sparsamkeit gehen Ihnen unter die Haut?“

Das war eigentlich so mein Basiskonzept, das ich darstellen wolle. Jetzt können Sie sich Luft machen in Form von Fragen.