



Immunsystem und Grenzen

Liebe Freunde und Interessierte,

Unter dem Immunsystem wird meist das biologische Abwehrsystem verstanden, welches den Körper vor schädlichen Einflüssen schützt. Nach der Geburt fängt es an, zu lernen. All die Viren, Bakterien und andere Fremdkörper werden wahrgenommen und eine passende Immunantwort entwickelt, an die sich das System erinnert damit es schnell reagieren kann. Doch unser Immunsystem ist weiter strukturiert, als die ohnehin schon komplexe biologische Sichtweise zeigt. Warum sonst zählen Stressvermeidung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und psychische Gesundheit zu den Dingen, die das Immunsystem stärken.

Ich möchte mal einen systemischen Blick darauf werfen. Lebende Systeme schaffen für ihr Überleben Grenzen und schützen diese. Diese Grenzen werden auch immer wieder neu gezogen, je nach Entwicklung im Innen und Außen. Gibt es von Außen eine Grenzüberschreitung in das System, reagiert es mit Abwehr. Das können wir in etlichen Aufstellungen erleben, wo es um eine gut aufgestellte Grenze geht, die wir lernen zu verteidigen.

Klar, jede Grenze hat seine Lücken, Türen und Fenster, weil wir ja genauso auf den Austausch mit der Umwelt angewiesen sind. Zum Beispiel wenn wir etwas essen, nehmen wir auch eine Menge Bakterien auf, die vom Immunsystem abgewehrt werden. Gerade deshalb ist es wichtig, dass sich das Immunsystem ständig entwickelt und anpasst. Das gilt sowohl für das biologische System, als auch für das psychisch-seelische und das soziale.

Das psychisch-seelische System meint die komplexen Beziehungsstrukturen, die wir zu uns selbst, zu unseren Wünschen und Vorstellungen, zu unserem Leben und zum Sinn haben. Wenn sich jemand zum Beispiel sehr nach einer PartnerIn sehnt oder nach einer sinnerfüllten Arbeit, verursacht die „fehlende Partnerin“ oder die entfremdete Arbeit massiven Stress und schwächt das Immunsystem. Das Selbstbewusstsein nimmt ab, die eigene Größe wird nicht mehr wahrgenommen und die Grenzen bröckeln. Man wird angreifbarer und verletzlicher. Das heißt eine „löchrige“ Grenze beeinträchtigt auch unsere Möglichkeiten, Kontakte und Beziehungen zu knüpfen und zu leben. Das wird leicht zum Teufelskreis. Hier kann eine Aufstellung helfen.

Die Grenze ist zwar eine Abwehr gegen schädliche Einflüsse, aber sie ist gleichzeitig unser Kontaktorgan Nummer eins. Unsere Haut ist ein gutes Bild dafür. Die Grenze braucht Öffnungen für den lebenswichtigen Austausch mit der Umwelt. Das betrifft die Nahrungsaufnahme, das Atmen, den Temperatúrausgleich und nicht zuletzt den mitmenschlichen Kontakt und die gegenseitigen Zärtlichkeiten.





Unser soziales Immunsystem ist zur Zeit in Mitleidenschaft gezogen. Jeder weiß, wie gut es tut, dem Lächeln eines Fremden zu begegnen. Jetzt muss man das Lächeln suchen, weil es hinter hellblauen Zensurbalken verschwunden ist. Wir können auch nicht mehr in den Gesichtern lesen, wie es um die andere Person steht. Das stärkt die Isolation. Isolationshaft ist eine Foltermethode, um die Abwehr und die Persönlichkeit des Gefangenen zu brechen, d.h. die Grenzen werden erschüttert und die Widerstandskraft wird geschwächt. Auch das sogenannte „Social Distancing“ wirkt in die gleiche Richtung. Dazu kommt noch der Vertrauensverlust in die öffentlichen Informationen und Verantwortlichen. Alles was menschlich gut und vernünftig ist, steht nun in Frage und wir sollen neue Antworten darauf finden. Das verursacht wieder unnötigen Stress. Auch hier können Aufstellungen helfen, wieder eine eigene und gesunde Haltung zu finden.

Lassen wir uns nicht schwächen! Setzen wir uns für unsere Integrität, unseren Selbstwert und unser Leben ein. Es ist eine Zeit der Veränderung, nutzen wir sie zum Guten. Geben wir nicht klein bei, sondern zeigen wir unsere Größe. Die Aufstellungsarbeit kann dabei eine Hilfe sein, wie viele schon erleben konnten. Auch im September wieder live zu erleben.

Die nächsten Termine:

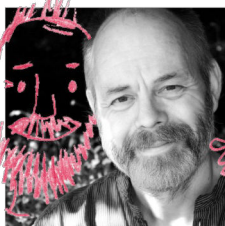
Mittwoch, 9. September 2020, 19:00 Uhr
Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich

Montag, 19. Oktober 2020, 19:00 Uhr
Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich

Wer gerne für sich ein Anliegen lösen möchte, meldet sich umgehend an, da ich an einem Abend i.d.R. nur zwei Aufstellungen machen kann. Als RepräsentantIn (oder auch BeobachterIn) bist Du immer herzlich willkommen, Du erlebst eine Resonanz und kannst viel über Dich selbst erfahren. Daneben unterstützt Du andere für ihre Lebenssituation Lösungen zu finden. Ich freue mich über jede TeilnehmerIn und es hilft mir, wenn ich eine kurze Anmeldung per Mail oder SMS erhalte.

Ausgleich: Die Themenabende sind frei, Einführungsabende kosten 30,- CHF, ansonsten gilt 180 CHF für eine Aufstellung, 20 CHF für Teilnahme als Repräsentant oder Gast, Richtwert für Einzelcoachings sind 120 CHF pro Stunde.

Gerne gebt ihr diese Infos auch an Freunde, Familie und Bekannte weiter. Ich freue mich euch bei der einen oder anderen Veranstaltung zu begrüßen.



Mit herzlichen Grüßen,
Johannes Trüstedt

Systemische Strukturaufstellungen®,
Erlebnispädagogik und Lebensraumberatung
johannes@truedtedt.com / Tel. +41 76 784 76 82
www.leben-natur-raum.com