

# Hilft Mentaltraining bei Allergien?

## Was sind Allergien?

Allergien sind überschiessende, krankhafte Reaktionen des Immunsystems auf bestimmte, an sich harmlose, Umweltstoffe. Die allergische Reaktion richtet sich gegen von aussen kommende Stoffe. Neben den Allergien gibt es weitere Unverträglichkeitsreaktionen (Intoleranz), die mit einem ähnlichen Krankheitsbild einhergehen können. Sie sind aber nicht dasselbe.

## Was sind die Ursachen allergischer Erkrankungen?

Da Allergien häufige Erkrankungen sind, gibt es nicht die «eine» Ursache. Inhalationsallergien, wie Heuschnupfen nehmen stark zu, aber auch die Veränderung in den Lebensmitteln und unser «Wahn» nach Sauberkeit und Perfektion können Allergien auslösen oder vorhandene verstärken.

## Welche Botschaften stecken hinter den Allergien?

Bei allen Allergien liegt eine mehr oder weniger starke Überreaktion des Körpers auf normalerweise harmlose Stoffe vor. Klassisch sind Reaktionen auf: Pollen, Hausstaub, Katzen/Hunde/Pferde, Nahrungsmittel wie Erdbeeren oder rohe Früchte/Gemüse sowie Medikamente (Penicillin). Der Patient hat seelische oder körperliche Schwachstellen, welche der Körper mit einem «kriegsähnlichen» Zustand bekämpfen will.

Die betroffenen Partien des Körpers sind vorwiegend: Haut, Atemwege, Magen, Darm und Augen. Der Kontakt oder auch nur der Gedanke (Bild) kann bereits die Allergie auslösen. Dies ist ein klares Anzeichen, dass es unser Bewusstsein ist, welches an ein früheres Erlebnis denkt und nun eine Abwehrhaltung einnimmt. Denn unter Narkose oder Hypnose verschwindet die allergische Reaktion. In einer extremen Form kann sich der Patient sogar in Allergien «flüchten», damit er heutzutage zur Mehrheit dazugehört. (Anerkennung)

## Hängen Unterbewusstsein und Allergien zusammen?

Ja, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, sind Allergien Reaktionen, auf ein vergangenes Ereignis, welches wir noch nicht oder nur ungenügend verarbeitet haben.

## Sind Allergien Luxuskrankheiten unserer Zivilisation?

Absolut, denn nur damit lässt sich erklären, warum Allergien heute so verbreitet sind, dass bei vielen Lebensmitteln, die 14 häufigsten Allergien aufgelistet werden müssen. Erst seit wir fast keimfreie Wohnungen, «reine» Lebensmittel etc. verlangen, hat sich unser natürliches Immunsystem verringert und wir reagieren im heutigen Gesundheits- und Perfektionswahn allergisch auf alles und jeden. Allergien werden inzwischen fast zur Volkskrankheit gezählt. Die genauen Ursachen für die dramatische Zunahme sind jedoch unbekannt. Eine keim- und parasitenarme Umgebung in der Kindheit scheint das sich entwickelnde Immunsystem jedoch eher negativ zu beeinflussen. Auch wenn es keine zwei gleichen Allergien gibt, haben sie doch vielfach als Ursache eine verdrängte Aggression, die sich unbewusst in einem frustrierenden Kampf gegen den Schmutz dieser Welt austobt. Vergeblich schon deshalb, weil das Dunkle genauso in die Welt gehört wie das Helle.

**«Nichts ist an und für sich gut oder schlecht. Erst unsere Bewertung macht es dazu»**

## Wie mir Mentaltraining geholfen hat?

Mit einer Allergie, auch wenn nur durch den inneren Glauben verursacht, macht sich der Patient zum «Opfer». Damit erzeugt der Patient Anerkennung und Mitleid. Dieser Mangel an Anerkennung kennt der Patient meistens aus seiner (frühesten) Kindheit. Bei jeder Art von Allergie ist weiter zu hinterfragen, wann sie zuerst begonnen hat (eventuell bereits im Mutterleib) und worum es damals im Leben gerade ging. Wichtig ist auch, bei welchen Gelegenheiten sie heute besonders auf sich aufmerksam macht, was sie hindert oder verhindert und wozu sie einem zwingt. Die Frage: «Warum passiert gerade das, gerade mir, gerade jetzt zu diesem Zeitpunkt?»

Woran hindert es mich und wozu zwingt es mich bzw. was will die Allergie von mir?»

Mit mentalen Übungen bin ich selber an die Themen «Anerkennung» und «Was suche ich damit» herantreten und habe diese geklärt. Durch den Wegfall des «Opferseins», es gab ja auch gar keinen «Täter», sind heute meine Katzen- / Hunde- / Pferde- sowie alle Lebensmittelallergien, wie Kern- / Steinobst und rohes Gemüse weg. Heute fühle ich mich wohler und freier und «leide» an keiner Allergie mehr.

## Zusammenfassung:

Eine Allergie zu haben, bedeutet etwas nicht zu mögen, und sich deswegen zu sträuben. Meist handelt es sich dabei um Erinnerungen und Erlebnisse, an unliebsame Ereignisse von früher, die man nicht mag. Dabei muss es sich nicht um etwas Negatives handeln, es genügt schon, wenn es sich unbewusst mit etwas Dramatischem verbindet. Mit mentalen Techniken kann dieses «Loslassen» vertieft werden. Dadurch werden die gemachten Erfahrungen innerlich geklärt und gelöst. Damit ein freies Leben wieder möglich ist.

## Für ein Leben ohne Allergien!

