

A silhouette of a person pushing a large black sphere up a black slope against a blue background. The person is on the left, pushing the sphere towards the right. The sphere is large and contains white text. The background is a solid blue color, and the slope is a solid black color.

Wie Gefühle das
Immunsystem
stärken



gefühlsLOGISCHE Gedanken
von Gerhard F. Schadler

Gerhard F. Schadler ist Buchautor, Entwickler, GefühlsLOGIKER und der Entdecker des menschlichen Gefühlsschalters. Er ist der Spezialist, wenn es um die Nutzung eigener Ressourcen, den sicheren Umgang mit herausfordernden Gefühlen und professionelle Krisenprävention geht. Seit mehr als zwei Jahrzehnten trainiert er europäische SpitzenpolitikerInnen, DiplomatinInnen, Führungskräfte, Entscheider, Reporter, LeistungssportlerInnen und viele mehr.

Bitte beachten Sie: Die in diesem E-Book enthaltenen Inhalte stellen keine Therapie dar und ersetzen auch keine ärztliche oder psychologische Behandlung!

Der Text ist mit dem Hinweis auf www.gefuehlslogik.at frei nutzbar.



Ein mächtiger Verbündeter

März 2020 – Schulen werden geschlossen, Veranstaltungen abgesagt, Sozialkontakte reduziert, die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Die Corona-Krise spitzt sich zu. Kein Wunder, dass immer mehr besorgte Gesichter zu sehen sind.

Die Angst geht um, was unter diesen Umständen nur allzu verständlich ist. Doch hilfreich ist sie nicht. Angst und Panik schützen nicht vor Influenza, Corona & Co. Ganz im Gegenteil. Die damit einhergehenden Stresshormone schwächen nachweislich das Immunsystem – was anfälliger macht und die Ansteckungsgefahr erhöht. Aufbauende Gefühle hingegen stärken das Abwehrsystem, weshalb auch frisch Verliebte trotz der Millionen Viren, die bei jedem Kuss den Besitzer wechseln, gesund bleiben können.

Ein mächtiger Verbündeter

Seit Äonen werden wir Menschen von unzähligen Krankheitserregern bedroht. Doch mit dem Immunsystem haben wir einen mächtigen Verbündeten, der uns vor Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten beschützt – und das mit einem ausgeklügelten, mehrstufigen System:

1. Schleimhäute, Nasenhaare und Flimmerhärchen halten die größten Angriffe von außen ab.
2. Magensäure macht Keime unschädlich, die über die Nahrung in den Körper gelangen.
3. Ist es einem Erreger trotzdem gelungen, diese Barrieren zu überwinden, beginnen Fress- und Killerzellen sie zu vernichten.
4. Zusätzlich hilft Fieber, mit Hitze den Eindringlingen den Garaus zu machen und deren Vermehrung zu hemmen.

Stresshormone hingegen – aktiviert durch Gefühle wie Angst, Panik, Ärger, Frust & Co – schwächen dieses wohl durchdachte System.

Wie Gefühle entstehen

Entsteht ein Gefühl, ist das mit einer Vielzahl komplexer Vorgänge im Gehirn verbunden. Doch die im Hintergrund wirkende Logik – die gefuehlsLOGIK – ist denkbar einfach, wie folgendes Beispiel gut zu verdeutlichen vermag:

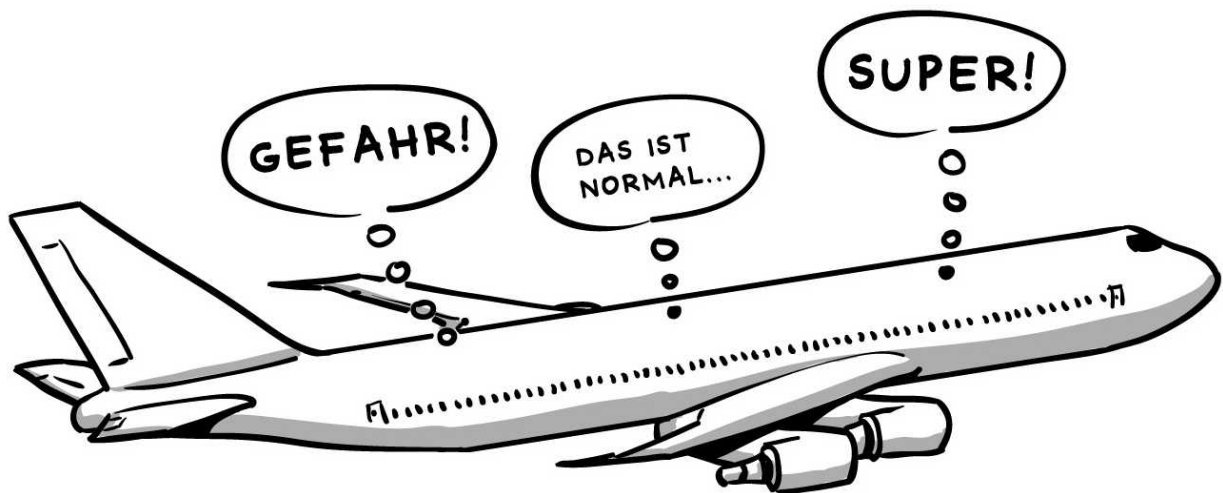
Bereits seit Wochen hatte Gabi dieses Gefühl der Vorfreude in sich. Nun ist es endlich soweit. Die Triebwerke heulen auf. Eine ungeheure Kraft drückt ihren Oberkörper in den Sitz. Alles vibriert. Der Aluminiumverkleidung des riesigen Flugzeugkörpers entkommt ein Ächzen. Die Freude ist Gabi ins Gesicht geschrieben. Eine Woche Seychellen! Mit einer sanften Linkskurve richtet der Pilot das Flugzeug auf das Ziel aus. Gabi genießt die Bewegung. Endlich Sonne, Strandspaziergänge, warmes Wasser, unbeschwerte Momente fernab der Heimat. Sie fühlt sich richtig gut.



Die Maschine ist bis auf den letzten Platz gefüllt. Rechts von Gabi sitzt ein Pensionär mit buntem Hemd und freundlichem Gesicht. Verkrampft hält er sich an den Sitzlehnen fest. Obwohl er sich bemüht, seinen unregelmäßigen Atem zu verbergen, kann Gabi sein hektisches Ein- und Ausatmen hören. Sein Körper ist angespannt. Sein Blick starr nach vorn gerichtet. Es ist sein erster Flug. Krampfhaft versucht er nicht ans Fliegen zu denken. Doch so recht will ihm das nicht gelingen. Bilder von rauchenden Trieb- und verklemmten Fahrwerken tauchen vor seinem geistigen Auge auf – Szenen diverser Katastrophenfilme, die in den letzten Jahren seine Fernsehabeude ausgefüllt hatten. Er kann sich nur zu gut vorstellen, was alles passieren könnte. Und all die vielen verdächtigen Geräusche tragen auch nicht gerade zu seiner Entspannung bei.

Welch starken Kontrast bietet da der Anblick seiner Sitznachbarn. Links von ihm Gabi, die sich gut gelaunt gerade in ein Magazin vertieft. Auf der anderen Seite eine förmlich gekleidete Dame Mitte vierzig. Ihr entspannter Gesichtsausdruck zeigt, dass sie sich nicht allzu viele Gedanken über das Fliegen macht. Ist sie doch als Repräsentantin eines Unternehmens schon unzählige Male geflogen. Für sie ist alles reine Routine. Keine Aufregung, keine Anspannung. Alles völlig normal.

Gabi, der Pensionär, die Geschäftsfrau. Sie alle sitzen im selben Flugzeug. Alle erleben dasselbe. Trotzdem fühlen sich nicht alle gleich. Denn ihre Gefühle sind nicht eine Folge der Situation die sie erleben, sondern eine Folge dessen, was sie in ihren Köpfen aus dieser Situation machen.



Gabi denkt an den bevorstehenden Urlaub, der Pensionär macht sich Sorgen und die Gedanken der Geschäftsfrau sind völlig neutral. Das Ergebnis: **Freude, Angst, Gelassenheit**. Ihre Gefühle spiegeln die Qualität ihrer Gedanken wider. Unser Gehirn reagiert nicht auf die Situation, die wir erleben, sondern auf die Informationen, die es von uns über die Situation bekommt. „Die Wahrheit liegt im Auge des Betrachters“ meint der Volksmund dazu.

Die Sicht entscheidet

Es ist unsere Sicht der Dinge, die dafür verantwortlich ist, wie wir uns fühlen. Wie wir eine Situation betrachten, einschätzen bzw. bewerten entscheidet, ob wir Stresshormone aktivieren oder nicht.

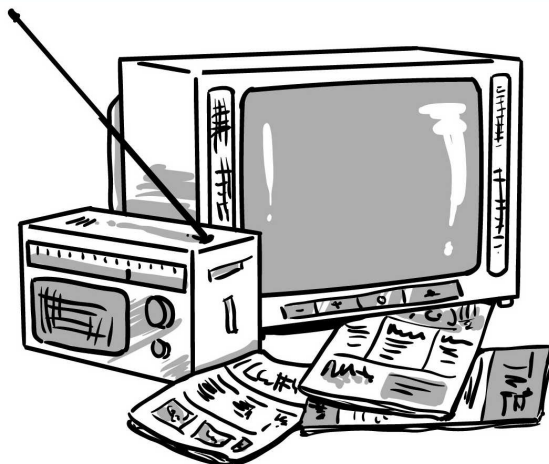
So kann eine vom Staat angeordnete Quarantäne und die damit verbundene Bewegungseinschränkung als große Beeinträchtigung bewertet werden (= Stresshormone). Oder als eine Möglichkeit, der Hektik des Alltags zu entfliehen, sich zu erholen. Beides entspricht den Tatsachen. Doch das eine fühlt sich besser an.



Immun SYSTEM stärken

Meiden Sie vor allem in Zeiten erhöhter Virenlast so gut es geht all das, was Stresshormone in Ihr Leben bringt!

- Wenn das soziale Leben durch krisenbedingte Ausgangsbeschränkungen fast zum Erliegen kommt, steigt der **Medienkonsum**. Eine gute Möglichkeit, sich abzulenken und auf andere Gedanken zu bringen. Doch nur, wenn Sie weise wählen.



Verzichten Sie in gesundheitlichen Krisenzeiten auf deprimierende, brutale (und damit Stresshormone aktivierende) Filme. Konsumieren Sie mehr Komödien als Tragödien. Lachen Sie, wo immer es geht. Denn ein Lachen stärkt das Immunsystem in besonders hohem Maße. Suchen Sie auf YouTube nach Humorvollem, egal ob es Witzeerzähler, Kabarettisten oder andere sind.

- Auch wenn bei Ansteckungsgefahr die sozialen Kontakte auf ein Minimum reduziert werden müssen: Wir sind soziale Wesen, die den Kontakt zu anderen brauchen. Pflegen Sie auch weiterhin **freundschaftliche Kontakte** via Facebook, Telefon, Skype oder anderen Kanälen – und seien Sie nett zueinander. Vermeiden Sie kräfteraubende Diskussionen und Streits. Regen Sie sich wegen Belanglosigkeiten nicht auf. Verzichten Sie aufs Jammern. Kämpfen Sie nicht gegen Umstände an, die Sie nicht ändern können. Das kostet nur Kraft, die in gesundheitlichen Krisenzeiten für das Immunsystem benötigt wird.

- Verzichten Sie auf **Multitasking**, soweit es Ihnen möglich ist. Muss doch unser Gehirn beim gleichzeitigen Ausführen mehrerer Aufgaben schnell zwischen diesen hin- und herschalten, was uns nicht nur äußerst unproduktiv macht, sondern auch enormen Stress erzeugt.



Sowohl meine eigenen, als auch viele internationale Studien belegen, dass wir, wenn wir eine Aufgabe nach der anderen erledigen, nicht nur schneller sind, bessere Arbeit leisten und weniger Fehler machen, sondern auch weniger Stress haben – was in gesundheitlichen Krisenzeiten ein großer Vorteil ist. Es wird sich nicht immer vermeiden lassen, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Doch dort, wo es möglich ist, verzichten Sie idealerweise darauf – dem Immunsystem zuliebe.

- Tun Sie, was Ihnen **Freude** bereitet. Vielleicht haben Sie ein erfüllendes Hobby, nehmen ein gutes Buch zur Hand, hören inspirierende Musik oder musizieren selbst.



Wenn gewohnte Ablenkungen wie Kino-, Restaurant- und Kaffehausbesuche und alles andere, was Entspannung und Zerstreuung brachte, weggefallen sind, kommt freudvoller Beschäftigung ein besonders hoher Stellenwert zu. Nutzen Sie die gewonnene Zeit. So habe ich während der Corona-Krise begonnen, Jonglieren zu lernen, was ein besonders effektives Gehirntraining darstellt, für das ich bis dahin keine Zeit gefunden hatte. Was wollten Sie schon immer tun oder lernen?

- **Aufbauende Gedanken** stellen in Zeiten erhöhter Virenlast eine besonders effektive Immunstärkung dar. Befolgen Sie deshalb nicht nur äußere, medizinische Hygienemaßnahmen, sondern pflegen Sie auch Gedankenhygiene – also einen Denkstil, der das Immunsystem unterstützt – was nicht immer leicht, aber möglich ist.



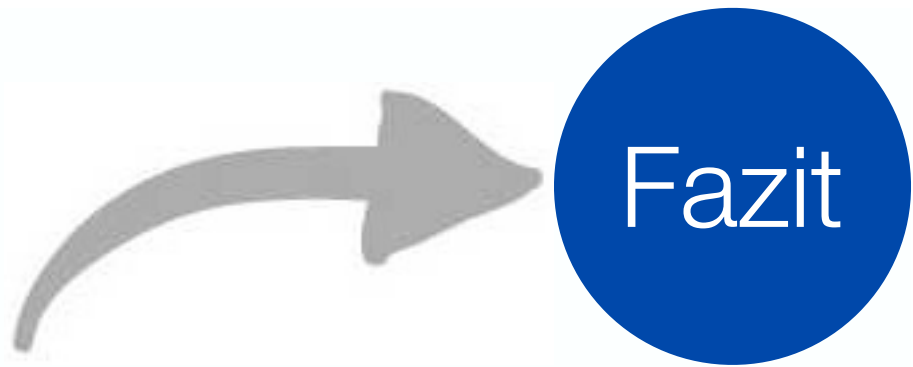
Eine **besonders effektive Methode des aufbauenden Denkens** habe ich einem Afrikaeinsatz zu verdanken. Meine Aufgabe war es, einem Projektleiter einer internationalen Hilfsorganisation in einem Krisengebiet beizubringen, wie er auch unter schwierigsten Umständen Ruhe bewahren kann, um auch in lebensgefährlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Wieder zu Hause – mit unzähligen Eindrücken versehen – machte ich zu meinem Erstaunen eine tiefgehende Erfahrung:

Ich fühlte mich wohler als je zuvor in meinem Leben. Ich war plötzlich so dankbar dafür, in Österreich leben zu dürfen. In einem Land, in dem ich Wasser vom Hahn trinken kann, ohne Gefahr zu laufen, sofort krank zu werden. Wo ich in den Wald gehen kann, ohne von Wildkatzen angefallen zu werden. Ich war dankbar dafür, stundenlang mit dem Auto fahren zu können, ohne ständig von überdimensionalen Schlaglöchern gestoppt zu werden. Ich war dankbar, ein Dach über dem Kopf, immer genug zu essen und eine (befriedigende) Arbeit zu haben. Und ich war dankbar dafür, in einem Land leben zu dürfen, in dem Frieden herrscht. Ich war für all das dankbar, was ich schon immer hatte. Noch nie war mir so bewusst, was für ein Privileg dies tatsächlich ist.

So hat sich als Nebenprodukt meines Afrikaaufenthalts Dankbarkeit als einfacher Weg erwiesen, die eigene Stimmung zu heben. Schaffen wir es, für das, was wir haben, dankbar zu sein, erhöht dies unser Wohlfühlgefühl – und das Immunsystem wird gleichzeitig gestärkt.

Dankbarkeit ist trainierbar

Wenn Sie genug zu essen, Kleidung und ein Dach über dem Kopf haben, sind Sie wohlhabender als 75% der Menschen dieser Erde. Bemerkten wir all die tollen Dinge, die ständig für uns da sind, jedoch nicht beachtet werden, können wir nachweislich glücklicher werden – wie Studien zeigen. Hier ein wissenschaftlich fundierter Weg, wie dies funktioniert: Schreiben Sie **täglich drei neue Dinge** auf, für die Sie dankbar sein können. Schon nach drei Wochen wird Ihr Gehirn beginnen, optimistischer und erfolgreicher seine Arbeit zu tun.



Im Endeffekt macht nicht das Virus krank, sondern ein Immunsystem, das nicht fähig ist, sich gegen Eindringlinge zu wehren. Der Verzicht auf stresserzeugende Gedanken und Verhaltensweisen stärkt das Immunsystem. Mit einem starken Immunsystem haben Sie die besten Chancen, gesund zu bleiben oder sich bei Infektion schneller zu erholen, aber auch den Verlauf einer Erkrankung zu mildern.

Jede Krise geht vorüber. *„Für irgend etwas wird es schon gut sein“* – mit diesen Worten versucht uns der Volksmund in schwierigen Zeiten zu beruhigen. Und tatsächlich zeigt auch die Coronakrise Effekte, mit denen wohl niemand gerechnet hat:

- So sehen wir auf Satellitenbildern plötzlich die Industriegebiete Chinas und Italiens frei von Smog.
- Der CO₂-Ausstoss der Menschheit ist zum ersten Mal gefallen, statt gestiegen.
- Venedigs Kanäle sind aufgeklart. Statt ekliger Brühe fließt klareres Wasser durch die Stadt. Die Venezianer können Fischeschwärme und Schwäne beobachten, was das Auge erfreut und so das Immunsystem stärkt.
- In Lignano werden im Hafen wieder Delfine gesichtet.
- Auch ist zu beobachten, wie die Welt wieder menschlicher wird. Wie Solidarität und Empathie steigen. Wie Studenten für ältere Mitbürger Einkäufe erledigen und Zwischenmenschliches wieder mehr Wertschätzung erfährt. Wie Freunde und Familie stärker in den Fokus rücken.
- Der Wegfall stresserzeugender Hektik und die Stille, die in die Städte durch Ausgangssperren zurückgekehrt ist, trägt zur Entspannung und Beruhigung der Psyche und damit zur Immunstärkung bei.
- Viele haben auch erkannt – wacherüttelt durch eine echte Krise – dass Umstände, die zuvor als „Problem“ gesehen wurden, in Wirklichkeit gar nicht so schlimm sind.

Natürlich können wir uns in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr den damit verbundenen Problemen nicht völlig entziehen. Aber wir sollten gerade dann alles Mögliche tun, um Dauerstress zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken.

Eine gesunde Zeit wünscht Ihnen von ganzem Herzen

[Der GefühlsLOGIKER](#)

- Bereits im Jahr 2000 belegt eine Studie der *Universität Pittsburgh*, dass gestresste Menschen ein schwächeres Immunsystem als andere besitzen.
- 2008 weist ein Team um *Dr. Lee Berk (Loma Linda Universität, Kalifornien)* nach, dass herzhaftes Lachen Stresshormone verscheucht.
- „*Glücklich sein ist lebenswichtig!*“ Mit diesen Worten veröffentlicht US-Psychologe *Prof. Edward F. Diener* 2010 eine aufsehenerregende Studie. Er untersuchte, wie stark sich Gefühle auf Gesundheit und Lebenserwartung auswirken. Das Ergebnis: Menschen, die sich langfristig gut fühlen, leben länger.
Diener, Ed/Chan, Micaela Y.: Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. In: Applied Psychology: Health and Well-Being, 2011, 3(1), 1–43
- Auch eine andere Studie an Aidspatienten bringt Erstaunliches zutage: Eine Patientengruppe verhielt sich „normal“. Andere wurden angehalten, sich immer wieder auf die schönen Dinge, die sie umgeben, zu konzentrieren. Bei Letzteren wurde nach zwei Monaten eine deutlich verringerte Virenlast festgestellt – ein Hinweis, dass „gute Gefühle“ das Immunsystem aktivieren, wodurch dieses auch gefährlichen Viren leichter Paroli bieten kann.

BUCHempfehlung

Das Buch „Der Magier vom Rosenberg“ zeigt am Beispiel des Künstlers Eduard Hänggi, wie optimales Krisenmanagement funktionieren kann – selbst dann, wenn es lebensbedrohlich wird. Mehr ...

