

Allergien – Körper und Seele im Dialog

Allergien wirken auf den ersten Blick rein körperlich. Der Körper reagiert auf Stoffe, die für andere Menschen harmlos sind: Pollen, Hausstaub, Tierhaare, bestimmte Nahrungsmittel. Doch wie bei vielen chronischen Beschwerden lohnt sich ein zweiter Blick auf das Zusammenspiel von Körper, Emotionen und Lebensumständen. In psychosomatischen Ansätzen werden Allergien nicht als „Einbildung“ verstanden, sondern als sinnvolle Reaktion eines überforderten Systems. Der Körper übernimmt gewissermaßen eine Aufgabe, die auf anderer Ebene keinen Ausdruck findet. Er reagiert dort, wo Worte, Grenzen oder Handlungen fehlen.

Was ist eine Allergie?

Medizinisch betrachtet handelt es sich um eine Fehlreaktion des Immunsystems. Es unterscheidet nicht mehr zwischen gefährlich und ungefährlich und richtet seine Abwehr gegen harmlose Substanzen. Stoffe, die eigentlich toleriert werden könnten, lösen Entzündungen, Juckreiz, Schwellungen oder Atembeschwerden aus. Psychosomatisch gelesen zeigt sich hier ein Zuviel an Abwehr, ein Körper, der ständig in Alarmbereitschaft ist.

Mögliche seelische Hintergründe

Viele Menschen mit Allergien beschreiben ein inneres Spannungsfeld: Wünsche, Bedürfnisse oder Ärger werden lange zurückgehalten, angepasst, überspielt. Statt klarer Abgrenzung im Außen entsteht Abwehr im Inneren. Eine Allergie kann dann Ausdruck sein von unterdrückter Wut oder nicht gelebter Aggression, von Schwierigkeiten, Nein zu sagen, und dem Bedürfnis nach Rückzug, ohne sich erklären und rechtfertigen zu müssen. Auch Erschöpfung durch ständige Anpassung und ungelöste Konflikte, die „unter die Haut gehen“, können Ursache allergischer Reaktionen sein. Dabei geht es nicht um Schuld oder Absicht. Der Körper findet lediglich einen Weg, auf Überforderung aufmerksam zu machen und Grenzen zu setzen, die anders nicht artikuliert werden.

Die symbolische Ebene der Auslöser

In der psychosomatischen Betrachtung tragen viele Allergene eine zusätzliche Bedeutung:

- Pollen stehen für Aufbruch, Frühling, Lebendigkeit. Eine Abwehr kann auf Ambivalenzen gegenüber Neubeginn, Sexualität oder Lebensfreude hinweisen.
- Hausstaub symbolisiert Alltag, Gewohnheit, das Unvermeidliche. Allergische Reaktionen können Fragen nach Sinn, Routine oder innerer Enge berühren.
- Nahrungsmittel betreffen das Thema „Nähren“: Was nehme ich auf? Was will ich nicht mehr „schlucken“? Was kann ich schwer verdauen, körperlich oder seelisch?
- Tiere verweisen auf instinktive, emotionale Anteile: Nähe, Aggression, Triebkraft, Abhängigkeit.
- Insektengifte können mit Verletzlichkeit, Grenzüberschreitung oder nach innen gewendeter Wut in Verbindung stehen.
- Medikamente werfen Fragen nach Heilung, Vertrauen und Eigenverantwortung auf.

Diese Deutungen sind zu verstehen nicht als feste Zuordnungen, sondern Anregung zur Selbstreflexion: Wie ist das bei mir?

Wahrnehmen statt bewerten

Ein hilfreicher erster Schritt kann sein, die eigenen Reaktionen bewusst zu beobachten. Ein Tagebuch mit Notizen zu Situation, Stimmung, Umfeld, wenn die allergischen Reaktionen besonders stark sind oder plötzlich wieder auftreten, schärft die Wahrnehmung für Zusammenhänge. Nicht jede innere Spannung zeigt sich körperlich. Doch wo Muster erkennbar werden, können Sie neu handeln.

Innere Klärung und Selbstfürsorge

Psychosomatische Arbeit ersetzt keine medizinische Behandlung, kann sie aber sinnvoll ergänzen. Hilfreich sind alle Formen der Praxis, die Selbstwahrnehmung vertiefen, innere Spannung regulieren, Abgrenzung stärken und Zugang zu Gefühlen ermöglichen. Besonders bewährt haben sich stille Meditationen, achtsame Bewegung, kreativer Selbstausdruck oder körperlich fordernde Aktivitäten, die angestaute Energie lösen und in gesunde Bahnen lenken.

Ein offener Umgang

Allergien sind oft langjährige Begleiter. Sie fordern Geduld, Aufmerksamkeit und einen respektvollen Umgang mit den eigenen Grenzen. Manchmal beginnt Entlastung dort, wo der Körper nicht mehr „kämpfen“ muss, um gehört zu werden.

Der Leseraum hier ist ein Ort, um diesen Fragen nachzuspüren – ohne Druck, ohne schnelle Antworten, in Ihrem eigenen Tempo.

© Beate Helm