

---

## Psycho-Neuro-Immunologie

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) hat unzweifelhaft nachweisen können, dass zwischen dem körpereigenen Abwehrsystem und der Psyche intensive Beziehungen und Wechselwirkungen bestehen.

Als besonders schädigend für das Immunsystem haben sich Angst, Einsamkeit, soziale Isolation, Feindseligkeit, Introversion, ein hohes Prestigebedürfnis, die Orientierung nach Fremdmaßstäben und häufiger Stress erwiesen. Als besonders positiv im Sinne einer Stimulation und Stärkung des Immunsystems haben sich eine starke Selbstregulation, Vertrauen in die eigenen Lösungskompetenzen, eine sinnvolle Lebensführung, Selbstwert, Lebensfreude, Sozialkontakte, Wohlbefinden, Kreativität, Neugierde, Kontaktfreude und eine gelassene Lebenshaltung gezeigt.

Die Fähigkeiten zur Stärkung des Immunsystems lassen sich nachweislich trainieren. Durch eine Form der Autosuggestion wird eine Abnahme der Stresshormone und Aktivitätszunahme der körperabwehraktiven Zellen messbar. Die Erkenntnisse über die Verknüpfungen von Körper und Seele, von Krankheit und Gesundheit, lassen sich für Gesunde zur Vorbeugung und für Erkrankte zur wirkstarken Unterstützung der Heilung sinnvoll nutzen. Wir benutzen dazu das Gebet, die Heilmeditation, Metafern und Symbolgeschichten.