

## Die Thymusdrüse: ein Bindeglied zwischen Seele und Körper

**Kinesiologie ist eine Methode, bei der mit dem Muskeltest gearbeitet wird. Die Rückmeldung, die der Körper gibt, bietet die Möglichkeit, die Energieebene zu überprüfen und Veränderungen sofort sichtbar und spürbar zu machen. So können energetische Ungleichgewichte oder Störungen mit Hilfe des Muskeltests aufgespürt und mit geeigneten Korrekturen und Mitteln ausgeglichen werden.**

**„WIKIPEDIA – Die freie Enzyklopädie“ ist allerdings der Meinung: „Die Kinesiologie ist nicht durch anerkannte naturwissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse begründet; ein Wirkungsnachweis existiert nicht. Sie wird daher den Pseudowissenschaften zugerechnet.“**

Nun, das darf jeder sehen wie er möchte. Tatsache ist, daß die Kinesiologie längst aus dem Schatten des Nebulösen, Mysteriösen und Geheimnisumwitterten herausgetreten ist. Unzähligen Menschen hat sie geholfen – auch zu einem besseren Verständnis ihres eigenen Innenlebens –, und ebenso unzählige Ärzte und Heilpraktiker arbeiten erfolgreich damit. Daß es auch hier Halb-Könner und Scharlatane gibt (wie in allen Bereichen), ändert nichts daran, daß sie eine große Hilfe sein kann, wenn seriös mit ihr umgegangen wird.

### Was Empfindungen und Gedanken auslösen

Es macht immer einen großen Unterschied, ob man etwas einfach glaubt, weil es einem erzählt wird, oder ob man sich in der Lage sieht, durch entsprechend weiterführende Informationen zu einer eigenen Meinung zu kommen. Die steht dann meistens auf festen Füßen, weil sie „erarbeitet“ wurde, weil man selbst dahintergekommen ist, daß  $2 \times 2 = 4$  sein **muß**. Es sei denn, man ist bereit, den Weg der Logik zu verlassen und, im Falle des kleinen Rechenbeispiels, damit die ganze Mathematik über den Haufen zu werfen.

Es gibt viele gute Bücher über die Kinesiologie. Für diesen Artikel zitieren wir ein paar Abschnitte aus „Der Körper lügt nicht“ \*) von John Diamond \*\*), nicht, um das Buch zum Kauf zu empfehlen (das mag jeder selbst entscheiden, auch, ob das alles überhaupt ein Thema für ihn ist), sondern weil wir darin ein paar Fakten gefunden haben, die mehr sind als nur Gedanken, Theorien oder Ansätze; die sich nahtlos einreihen in das, was wir schon seit Jahren aus dem Geiste geschenkt bekommen, was wir inzwischen also wissen, und was viele Menschen erfahren haben. Manchmal leider auch erfahren *mußten*, wenn es denn nicht anders ging.

Die Rede ist von körperlichen Auswirkungen, die durch unsere Empfindungen und Gedanken – sowohl positive wie negative – ausgelöst werden.

Dr. Diamond schreibt, daß er die Psychiatrie immer als eine Form von präventiver Medizin angesehen habe, „...denn wenn psychischer Streß gelindert wird, können sich physische Krankheiten nicht so schnell entwickeln.“ Er erkannte aber schon bald, daß die meisten seiner Patienten lediglich den Wunsch hatten, von den ihnen Schwierigkeiten bereitenden Symptomen befreit zu werden, nur um sich dann ihren krankmachenden Gewohnheiten wieder zuwenden zu können. Nur wenige schienen wirklich Verlangen nach Veränderung und dauerhaftem Wohlbefinden zu haben.

### Die Bedeutung der Thymusdrüse

Im Verlaufe seiner medizinischen Tätigkeit kam er mit der „Angewandten Kinesiologie“ nach Dr. Goodheart in Kontakt. In der Folge führten ihn seine eigene Forschung und Praxis zur Behavioralen Kinesiologie.

ogie (BK), s. Fußnote. Sie konzentriert sich mehr auf die Fakten der Umwelt des Patienten und seines Lebensstils, da diese auf die Körperenergien stärkend oder schwächend einwirken, wie z. B. die Körperhaltung, die Fähigkeit, mit Streß umzugehen oder zwischenmenschliche Beziehungen. Entscheidend sei zum richtigen Verständnis, „...daß man die Bedeutung der Thymusdrüse im kinesiologicalen Test und ihren Bezug zur Körperenergie, zu unserer Lebensenergie, kennt.“

Es hat jahrzehntelang viel falsche Auffassungen betreffend die Thymusdrüse und ihre Wichtigkeit gegeben. Man weiß aber, daß der Thymus bis ins hohe Lebensalter Hormone produziert und T-Zellen „ausbildet“ und „exportiert“. Zwar nimmt nach der Pubertät der Thymus an Größe ab, da dann seine Funktion als Wachstumsdrüse entfällt; aber jede weitere Schrumpfung ist eine Folge von Streß. „In seiner Aufgabe als ‚Ausbilder‘ bereitet der Thymus die T-Zellen auf ihre Arbeit vor: körpereigene von körperfremden Stoffen zu unterscheiden, Freund vom Feind, und fremde Zellen zu zerstören. Sie sind also für die immunologische Überwachung verantwortlich und bilden die Körperabwehr gegen Infektionen und Krebs“, schreibt Dr. Diamond. Es gäbe viele Testpunkte an den verschiedenen Körpermuskeln, aber allein der Testpunkt „Thymus“ gäbe schon genügend Aufschluß darüber, von welchen Faktoren im täglichen Leben wir positiv oder negativ beeinflusst werden.

Ein Test dieses Punktes zeigt an, ob der Mensch über viel oder wenig Lebensenergie verfügt. „Der Thymus kontrolliert den Energiestrom im Körper. Er überwacht und reguliert ständig unsere Lebensenergie. Wenn die Drüse nicht richtig arbeitet und Unausgeglichheiten entstehen, wird letztlich ein bestimmtes Organ physisch geschädigt.“ Und zusammenfassend: „Der Thymus ist, wie wir gesehen haben, das erste Organ, das von Streß beeinflusst wird. Er ist auch das erste Organ, dessen Energieniveau von einem emotionalen Zustand beeinflusst wird. Er kann daher als Bindeglied zwischen dem Geist und dem Körper angesehen werden.“

### Entscheidungen treffen, Veränderungen einleiten

Die Beeinflussung auf der Energieebene, ausgelöst durch die seelische Verfassung, ist leicht zu demonstrieren, weil der Effekt sofort eintritt. Dazu heißt es: „Lassen Sie jemanden, dessen Thymuspunkt sich im Test als schwach erweist, **an eine Person, die er liebt**, oder an etwas Angenehmes wie z. B. ein Sonnenbad am Strand denken. Was auch immer die Testperson sich vorstellt, das gedankliche Bild **stärkt den Thymus sofort**. Bitten Sie dann Ihren Partner, **an eine Person, die er haßt** oder an etwas Unangenehmes wie z. B. Krankheit zu denken; der **Thymus wird wieder schwach**“ [Hervorhebungen durch mich]. Wir haben hier also eine weitere Aktivität, die Sie in Ihre Energiepause einbauen können oder auf die Sie bei Angstzuständen, Aufregungen sowie Streß zurückgreifen können. Prüfen Sie, welcher Gedanke am effektivsten Ihren Thymus stärkt. Das ist Ihr *Zielgedanke*, zu dem Sie oft zurückkehren sollten.“

Dr. Diamond schreibt dann, daß bei 95 % der von ihm getesteten Patienten der Thymus leider schlecht funktioniert, woraus man folgern könnte, daß die meisten von uns mit zu vielen unangenehmen Aspekten und haßerzeugenden Situationen und mit zu wenig angenehmen und liebevollen Situationen konfrontiert werden: „Kurz gefaßt: zu viele Probleme, zu wenig Sonnenbaden; zu viele Leute, die wir hassen; nicht genug Leute, die wir lieben.“

Kein Mensch, so meint er, könne ständig positive Gedanken haben, aber jeder könne sie zumindest die meiste Zeit haben, denn es wäre vorwiegend eine Frage des Wollens, dessen Bedeutung in der heutigen Psychiatrie leicht übersehen würde.

„Ich dagegen glaube“, führt er weiter aus, „daß wir nur dann von unserem Unterbewußtsein regiert werden, wenn wir es auch so *wollen*. Haben uns aber einmal die BK-Tests davon überzeugt, daß haßerfüllte und destruktive Gedanken unsere Lebensenergie (*thymos*) schwächen, während positive Gedanken sie stärken, dann liegt die **Entscheidung** darüber, welchen Weg wir einschlagen, allein bei uns. Das soll aber nicht heißen, daß wir unsere negativen Gedanken unterdrücken, sondern daß wir sie in positive umwandeln. Sicherlich ist dies schwierig, aber es sollte unser Ziel sein ..., daß solche Veränderungen einen heilsamen Einfluß auf die Thymusaktivität ausüben. Es kommt darauf an, unsere **Einstellungen zu än-**

**dern**, und das machen wir zu unserem eigenen als auch zum Wohle anderer. Selbst zu lieben wirkt sich ebenso positiv auf uns aus wie geliebt zu werden. Wenn wir anderen gegenüber Haß verspüren, wird unsere Lebensenergie geschwächt; Liebe weckt sie dagegen. Überprüfen Sie es selbst. Es ist nicht leicht, Haßgefühle in Liebegefühle umzuwandeln, aber es ist ein Schritt zur Gesundheit.“

Aber nicht nur zur Gesundheit, sondern auch ein Schritt in die innere Freiheit, zu innerem Frieden und zur Harmonie. Wenn man diese Erkenntnisse, die ja schon die „halbe Miete“ darstellt – Dr. John Diamond sei Dank! – nun auch noch kombiniert mit dem Wissen, daß der Himmel uns bei dieser Umwandlung, dieser Inneren Arbeit, hilft ...

### **Soforthilfe bei akutem Streß**

Die Thymusdrüse sitzt etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle. Man kann sie auf zweierlei Art stimulieren:

- 1. Methode:** Geklopft wird mit den Fingerspitzen oder auch leicht mit der Faust, Dauer zwischen 30 Sekunden und 1 Minute, und das mehrmals am Tag, so es gewünscht oder notwendig ist.
- 2. Methode:** Die Zungenspitze gegen den Gaumen legen, und zwar mit der Spitze an den Punkt, den man den „zentrierenden Knopf“ nennt. Mit dieser Technik sind im Wettkampfsport schon beachtliche Ergebnisse erzielt worden. Der Grund: Man hat festgestellt, daß sich die Gehirnhälften im Gleichgewicht befinden, wenn die Zunge an dieser Stelle liegt.

\*) erschienen bei VAK Verlags GmbH, 79199 Kirchzarten, ISBN 978-3-924077-00-6

\*\*) John Diamond (geb. 9. August 1934) ist ein australischer Psychiater und Autor. Diamond nennt seine Methode "Behaviorale Kinesiologie" (kurz BK), die er als "Integration von Psychiatrie, psychosomatischer Medizin, Kinesiologie, präventiver Medizin und den Geisteswissenschaften" verstanden wissen will.