



Die Thymusdrüse ~ Stärke dein Immunsystem & deine Lebensenergie!

In der aktuell herausfordernden Zeit haben viele Menschen Angst, machen sich Sorgen, sind anfällig für negative Gedanken und Depressionen, fühlen sich einsam oder leiden an mangelndem Selbstwertgefühl.

Aus eigener Erfahrung weiss ich wie wichtig es ist, dass wir immer wieder gut zu uns selbst schauen, uns von negativen Gedankenmustern befreien und uns auf das Positive ausrichten – denn dieses ist immer da.

In den letzten Wochen habe ich mir viele Gedanken zum psychischen Wohl der Menschen, insbesondere der Kinder und Jugendlichen, gemacht und mich immer wieder gefragt, was «diese ausserordentliche Zeit» mit ihnen macht; wie es um ihr Seelenwohl bestimmt ist.

In verschiedenen Artikeln und von Menschen in meinem Umfeld habe ich vernommen, dass diverse Anlaufstellen wie z.B. Die Dargebotene Hand oder Pro Juventute einen drastischen Anstieg der Anrufe verzeichnen und teilweise überlastet sind.

Vor kurzem bin ich (wieder) auf die Thymusdrüse aufmerksam geworden, als ich mir Gedanken darüber gemacht habe, wo sich der körperlich-inkarnierte Teil der Seele befindet und wie ich den Zugang zu meiner Seele und meinem Seelenplan sowie die Verbindung zu mir selbst finden und stärken kann.

Dies alles hat dazu geführt, dass ich etwas mehr über die Thymusdrüse wissen wollte und im Internet recherchiert habe:

Die körperliche Ebene der Thymusdrüse

Die Thymusdrüse sitzt etwa fünf Zentimeter oder vier Finger breit unter der Halskuhle. Der Thymus prägt weisse Blutkörperchen auf ihre Immunologie. Außerdem reifen hier krankheitsabwehrende T-Zellen, die über die Thymushormone stimuliert werden. 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. Die Thymusdrüse hat also einen entscheidenden Auftrag in der Immunabwehr und ist Teil unseres Immunsystems.

Die Bedeutung der Thymusdrüse

Es hat jahrzehntelang viele falsche Auffassungen betreffend der Thymusdrüse und ihrer 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.

Die seelische Ebene der Thymusdrüse

Energetisch ist die Thymusdrüse mit dem 4. Chakra, dem Herz-Chakra verbunden. Sie steht für Lebensenergie und ist auf seelischer Ebene als das Bindeglied zwischen Körper und Geist bekannt. Die Thymusdrüse reagiert auf emotionalen Stress besonders empfindlich, vor allem wenn es sich um Unsicherheiten gegenüber dem Leben handelt. Ebenso auf Gefühle wie Schutzlosigkeit und Angst vor „Angriffen“. Sie ist stark an unsere emotionale Lage, Stress, sowie an das Lymphatische System und damit auch die Leber gebunden. Die Thymusdrüse arbeitet Hand in Hand mit dem Immunsystem und Lymphsystem. Beide sind sehr empfindlich auf emotionale Belastungen, Traumata und Stress.

Die Thymusdrüse überwacht und reguliert den gesamten Energiehaushalt des Körpers und stellt die Harmonie zwischen unterschiedlichen Bestrebungen her. Sind diese Kräfte hergestellt, entsteht innere Stärke bis zu Unbesiegbarkeit, die zu einem starken Selbstwertgefühl führt.

Thymusstärkende Eigenschaften sind

Glaube, Vertrauen, Mut, Dankbarkeit und vor allem Liebe. Glauben heisst hier vor allem Selbst-Vertrauen, also Vertrauen in sein wahres Selbst. Aus diesem Vertrauen in sein Selbst fliesst die Lebensenergie natürlich und frei und kann als Liebe in Erscheinung treten. In dem Masse, wie wir diese Eigenschaften verkümmern lassen und nicht leben, verkümmert zunehmend auch unsere Thymusdrüse und damit unser Immunsystem – aber wir können es jederzeit wieder aktivieren.

Quellen:

<https://seelenwellness-muenchen.de>

Kurt Tepperwein, deutscher Autor und Unternehmer

Dr. John Diamond, Arzt und Autor für ganzheitliche Gesundheit und Kreativität

<https://www.jen-fuchs.de>

So aktivierst du deine Thymusdrüse

- ☉ Durch sanftes Klopfen mit mehreren Fingern oder geballter Hand etwa fünf Zentimeter oder vier Finger breit unter der Halskuhle.
- ☉ Falls dir das zu intensiv ist, kannst du die Stelle auch mit mehreren Fingern in sanften Kreisbewegungen massieren.
- ☉ Oder du legst eine oder beide Hände auf die erwähnte Stelle auf und stellst dir vor, dass Heilenergie hineinfliesst.
- ☉ Seit jeher ist die heilende Wirkung von Edelsteinen bekannt... Du kannst daher auch einen Stein deiner Wahl auf die Thymusdrüse auflegen oder in kreisenden Bewegungen drüber massieren.

Probiere einfach aus, was sich für dich angenehm anfühlt und passe deine Bewegungen intuitiv an – vertraue darauf, dass du genau spürst was du brauchst.

Diese Übungen stärken dein Immunsystem, besonders bei regelmässiger Anwendung, und schenken dir Entspannung und Lebensenergie.

Mit weiterführender Arbeit an der Thymusdrüse können zudem alte, feststeckende und blockierende Gefühle befreit und losgelassen bzw. unverarbeitete Themen aufgearbeitet werden. Wende dich in diesem Fall an jemanden, der dich in dem Prozess unterstützen kann.

31. Januar 2021

Corinne Koehler | cor coaching heilung kreation | cor-coaching.ch