Hermann J. Elling

Wenn Schutz und Heilung selbst zum Problem werden

Metasystemische Immunologie – Überlegungen zu einer übergreifenden Theorie biologischer, psychischer und sozialer Selbstschädigungsprozesse

Wenn sich ein System gegen sich selbst richtet

Unser Organismus verfügt über ein hochkomplexes Immunsystem. Seine Aufgabe besteht darin, Gefahren abzuwehren, Schädigungen zu begrenzen und zur Wiederherstellung beeinträchtigter Funktionen beizutragen. Doch dieses Schutzsystem kann unter bestimmten Bedingungen selbst zur Ursache schwerwiegender Erkrankungen werden. Bei Autoimmunerkrankungen richtet sich die Abwehr gegen körpereigene Strukturen. Bei Allergien erfolgen unangemessene oder übermäßige Reaktionen auf bestimmte Reize. Und bei chronischen Entzündungen können Prozesse, die ursprünglich der Abwehr und Heilung dienen, zunehmend selbst Gewebeschäden verursachen.

Könnte sich eine vergleichbare Funktionslogik auch in unserem psychischen Erleben wiederfinden?

Diese Frage eröffnet eine interessante Perspektive auf zahlreiche psychische Störungen. Denn auch unsere Psyche verfügt über vielfältige Schutzmechanismen, die unter bestimmten Bedingungen gegen eigene Gefühle, Bedürfnisse, Fähigkeiten und Reaktionen gerichtet sein können.

Ein Mensch empfindet beispielsweise Angst. Weil er diese Angst als Zeichen von Schwäche oder drohendem Kontrollverlust bewertet, entwickelt er Angst vor der Angst. Um sich davor zu schützen, versucht er seine Gefühle besonders aufmerksam zu überwachen und unter Kontrolle zu halten. Die dadurch entstehende Anspannung erhöht wiederum die ursprüngliche Angst.

Was als Schutzbemühung beginnt, entwickelt sich zu einem selbstverstärkenden Belastungsprozess.

Ähnliche Dynamiken finden sich bei Selbstkritik, Grübeln, Perfektionismus, Scham, Schuldgefühlen und vielen Formen emotionaler Vermeidung. Immer wieder zeigt sich, dass Menschen unter Umständen weniger unter ihrer ursprünglichen emotionalen Reaktion leiden als unter ihren anschließenden Bemühungen, diese Reaktion zu verhindern, zu kontrollieren oder zu beseitigen.

Die Hypothese lautet daher: **Ein wesentlicher Anteil psychischer Störungen könnte aus chronifizierten Schutz- und Wiederherstellungsprozessen hervorgehen, die sich gegen eigene Systemfunktionen richten oder deren Funktionsfähigkeit zunehmend beeinträchtigen.**

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Eine solche Betrachtung könnte nicht nur unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze miteinander verbinden, sondern auch eine Brücke zwischen Psychologie, Neurowissenschaften, Immunologie und Sozialwissenschaften herstellen.

Die beiden Grundfunktionen: Schutz und Reparatur

Schutz ist allerdings nur eine Seite des Geschehens. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit eines Systems, bereits eingetretene Schäden zu beheben und beeinträchtigte Funktionen wiederherzustellen.

Auch das biologische Immunsystem ist keineswegs ausschließlich für die Gefahrenabwehr zuständig. Immunzellen sind an der Auflösung von Entzündungen, an Gewebereparatur und Regenerationsprozessen beteiligt. Dieselben Vorgänge können jedoch bei fehlgeleiteter oder chronischer Aktivität zur Entstehung von Fibrosen beitragen, bei denen überschießende Reparaturprozesse die normale Organfunktion beeinträchtigen (Behmoaras et al., 2025).

Diese doppelte Funktion lässt sich auf psychische und soziale Prozesse übertragen.

Ein Mensch versucht möglicherweise, sich vor einer befürchteten Zurückweisung zu schützen, indem er Konflikte vermeidet und eigene Bedürfnisse zurückstellt. Ein anderer versucht, eine vermeintlich beschädigte Beziehung durch übermäßige Anpassung, wiederholte Entschuldigungen oder fortwährende Wiedergutmachung zu reparieren.

Beide Prozesse können eine sinnvolle Funktion erfüllen. Beide können sich jedoch verselbstständigen und gerade jene Belastungen erzeugen oder verstärken, die sie verhindern beziehungsweise beheben sollen.

Besonders interessant ist ihr Zusammenwirken. Wer wenig Vertrauen darin besitzt, einen entstandenen Schaden wieder beheben zu können, könnte besonders bemüht sein, dessen Entstehung von vornherein zu verhindern. Und wer trotz großer Vorsicht einen Fehler macht, könnte anschließend mit umso intensiveren Reparaturbemühungen reagieren.

So kann ein System in eine Situation geraten, in der es sich sowohl beim Schutz als auch bei der Reparatur zunehmend überanstrengt.

Chronische Selbstschädigung könnte demnach nicht nur aus übermäßiger Abwehr entstehen, sondern ebenso aus übermäßigen Bemühungen, vermeintliche oder tatsächliche Schädigungen wieder gutzumachen.

Was die Psychotherapieforschung bereits dazu beiträgt

Die Vorstellung selbstschädigender Schutzprozesse ist in der Psychotherapie keineswegs neu. Verschiedene Schulen beschreiben entsprechende Mechanismen, wenngleich mit unterschiedlichen Begriffen und theoretischen Schwerpunkten.

Besonders deutlich wird dies in der **Affektphobietherapie (APT) nach Leigh McCullough**. Sie geht davon aus, dass Menschen eine erlernte phobische Reaktion gegenüber eigenen, ursprünglich adaptiven Gefühlen entwickeln können. Beispielsweise kann Ärger, der eigentlich dazu dient, eigene Grenzen zu verteidigen, Angst, Schuld oder Scham auslösen. Daraufhin werden Abwehrmechanismen aktiviert, die das Auftreten oder den Ausdruck des Ärgers verhindern sollen.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Die ursprüngliche emotionale Schutzfunktion wird somit selbst zum Gegenstand einer weiteren Schutzreaktion.

In der **Internal Family Systems Therapy (IFS) nach Richard Schwartz** werden vergleichbare Dynamiken als Konflikte zwischen inneren Anteilen beschrieben. Schützende Anteile versuchen, verletzliche Anteile vor belastenden Erfahrungen zu bewahren, können dabei jedoch selbstkritische, kontrollierende oder anderweitig belastende Prozesse hervorbringen.

Die **Compassion Focused Therapy (CFT) nach Paul Gilbert** betrachtet insbesondere Selbstkritik und Scham als mögliche Aktivatoren eines chronischen inneren Bedrohungszustands. Ein Mensch kann sich durch seine eigene Selbstbewertung fortwährend bedrohen und dadurch die Schutzsysteme aktivieren, die eigentlich für seine Sicherheit sorgen sollen. Eine Metaanalyse von Palacios und Kollegen (2026) fand, dass Veränderungen der Selbstkritik einen Teil der Symptomverbesserungen bei mitgefühlsbasierten Interventionen statistisch vermitteln.

Auch die **Emotionsfokussierte Therapie (EFT)** beschreibt selbstkritische und selbstunterbrechende Konflikte, bei denen eigene emotionale Prozesse durch weitere innere Reaktionen gehemmt oder angegriffen werden.

Die **Schematherapie** veranschaulicht entsprechende Konflikte über innere Modi, etwa wenn ein strafender Elternmodus einen verletzlichen Kindmodus bekämpft.

Die **Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)** berücksichtigt darüber hinaus die körperlichen Auswirkungen konflikthafter emotionaler Abwehr und Angstaktivierung.

Die **Metakognitive Therapie nach Adrian Wells** richtet ihre Aufmerksamkeit insbesondere auf die selbstverstärkende Wirkung von Sorgen, Grübeln, Bedrohungsüberwachung und mentalen Kontrollbemühungen.

Ähnliche Grundmechanismen finden sich in der **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**, der **Coherence Therapy** sowie im **Unified Protocol nach David Barlow**, das aversive Reaktionen gegenüber eigenen Emotionen als einen wichtigen transdiagnostischen Behandlungsgegenstand betrachtet.

Trotz ihrer Unterschiede beschreiben diese Ansätze eine bemerkenswerte Gemeinsamkeit: Ein ursprünglich funktionaler psychischer Vorgang löst eine weitere Reaktion aus, die ihn verändern, unterdrücken, korrigieren oder verhindern soll. Gerade daraus können neue Belastungen entstehen.

Bereits die Psychoanalytikerin Nancy C. Winters (2022) hat ausdrücklich die Analogie zwischen biologischer Autoimmunität und intrapsychischen Selbstangriffsprozessen untersucht.

Was bislang weitgehend fehlt, ist eine gemeinsame, schulübergreifende Beschreibung der zugrunde liegenden Funktions- und Prozesslogik.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Woher kommt die Überreaktion?

Damit stellt sich eine weiterführende Frage: Warum reagieren manche Menschen auf eigene Gefühle, Gedanken oder Bedürfnisse mit einer derart intensiven Abwehr?

Eine mögliche Erklärung liegt im Zusammenwirken zweier grundlegender Einschätzungen.

Zum einen könnte das System eine erhöhte Gefährdung durch eigene Vorgänge wahrnehmen. Zum anderen könnte es wenig Vertrauen in seine Fähigkeit besitzen, die befürchteten Gefahren oder deren Folgen wirksam bewältigen zu können.

Nicht allein die erwartete Gefahr wäre demnach ausschlaggebend, sondern auch die erwartete eigene Hilflosigkeit gegenüber dieser Gefahr.

Ein Mensch, der darauf vertraut, mit Ärger, Angst, Trauer oder Scham zurechtzukommen, benötigt möglicherweise vergleichsweise wenig vorsorglichen Schutz vor diesen Gefühlen.

Wer hingegen befürchtet, von einem Gefühl überwältigt zu werden und dessen Folgen nicht bewältigen zu können, hat möglicherweise ein erheblich größeres Bedürfnis, bereits dessen Auftreten zu verhindern.

Die Überreaktion könnte somit Ausdruck einer Überanstrengung sein, mit der ein System versucht, mangelndes Vertrauen in seine eigene Schutz- und Reparaturfähigkeit zu kompensieren.

Diese Hypothese besitzt wichtige Anknüpfungspunkte an die Forschung zur Selbstwirksamkeit, zur wahrgenommenen Kontrollierbarkeit und zur erlernten Hilflosigkeit. Maier und Seligman (2016) haben insbesondere die neurobiologische Bedeutung der Erfahrung von Kontrollierbarkeit herausgearbeitet.

Dabei sind zwei unterschiedliche Reaktionsformen denkbar.

Einerseits kann geringe Bewältigungszuversicht zu gesteigerter Kontrolle, Überwachung, Perfektionismus und angestrengten Problemlösungsversuchen führen.

Andererseits kann dieselbe Unsicherheit Handlungshemmung, Vermeidung, Rückzug oder Resignation begünstigen.

Beide Reaktionsformen können sogar miteinander verbunden sein: intensive innere Kontrollbemühungen bei gleichzeitiger äußerer Handlungshemmung.

Damit würde die Hypothese erklären, weshalb scheinbar gegensätzliche Symptome aus einer vergleichbaren funktionalen Ausgangssituation entstehen könnten.

Die Bedeutung früher Unvorhersagbarkeit und mangelnder Selbstwirksamkeit

Woher könnte das mangelnde Vertrauen in die eigene Funktionsfähigkeit ursprünglich stammen?

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Eine wichtige Hypothese führt zu frühen Beziehungserfahrungen zurück.

Kinder lernen ihre Umwelt wesentlich dadurch kennen, dass sie Erwartungen darüber entwickeln, wie ihre Bezugspersonen auf sie reagieren werden. Sie machen Erfahrungen damit, ob ihre Bedürfnisse beantwortet werden, ihre Handlungen verlässliche Wirkungen erzielen und ihre Erwartungen hinreichend zutreffen.

Wenn ein Kind hingegen wiederholt erlebt, dass die Reaktionen seiner Bezugspersonen kaum vorhersehbar sind und sich durch eigenes Verhalten nur wenig beeinflussen lassen, könnte dies sein Vertrauen in die eigene Vorhersage- und Handlungsfähigkeit beeinträchtigen.

Dabei geht es um zwei eng miteinander verbundene Lernerfahrungen: Ist die Welt für mich hinreichend vorhersagbar? Und kann ich durch mein Verhalten wirksam auf sie Einfluss nehmen?

Eine 2025 veröffentlichte Längsschnittstudie in *Child Development* fand Zusammenhänge zwischen früher Umweltunvorhersagbarkeit und verschiedenen psychischen Belastungen im Jugendalter. Christner und Kollegen (2024) konnten außerdem zeigen, dass frühe Eltern-Kind-Interaktionen mit späteren Selbstwirksamkeitsüberzeugungen bezüglich der Regulation eigener Emotionen zusammenhängen.

Aus solchen Befunden lässt sich eine weiterführende Hypothese entwickeln.

Wiederholte Erfahrungen mangelnder Vorhersagbarkeit und Beeinflussbarkeit könnten dazu führen, dass ein Mensch zunehmend unsicher wird, ob er seinen eigenen Erwartungen trauen kann.

Um erneute Enttäuschungen zu vermeiden, könnte er beginnen, sich möglichst wenig auf bestimmte Erwartungen festzulegen. Positive Hoffnungen werden vorsorglich relativiert, negative Vorhersagen ebenso. Entscheidungen bleiben offen, Aussagen vage, Bindungen unverbindlich.

Damit entsteht möglicherweise ein paradoxer Prozess: Der Versuch, sich vor enttäuschten Erwartungen zu schützen, verhindert zunehmend Erfahrungen, aus denen neues Vertrauen in die eigene Vorhersagefähigkeit entstehen könnte.

Diese Unsicherheit könnte sich schließlich auch auf die eigenen inneren Vorgänge übertragen.

Wer sich bereits gegenüber der äußeren Welt als wenig vorhersage- und handlungsfähig erlebt, könnte auch gegenüber seinen eigenen Gefühlen, Impulsen und Körperreaktionen ein vermindertes Vertrauen entwickeln.

Die äußere Unberechenbarkeit könnte so allmählich in eine Unsicherheit gegenüber der eigenen Person und ihrer Funktionsfähigkeit übergehen.

Wenn Überanstrengung neue Gefahren erzeugt

Unter diesen Voraussetzungen könnte sich ein selbstverstärkender Prozess entwickeln.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Ein ursprünglich adaptiver Affekt wird als gefährlich erlebt. Aufgrund geringer Bewältigungszuversicht aktiviert das System intensive Schutzbemühungen. Diese erzeugen ihrerseits Anspannung, Erschöpfung oder neue emotionale Belastungen.

Die zusätzlich entstehenden Symptome werden wiederum als Hinweise darauf wahrgenommen, dass die eigene Funktionsfähigkeit tatsächlich unzuverlässig ist.

Das System erhält damit scheinbar fortwährend neue Bestätigungen seiner ursprünglichen Befürchtung.

Ein ähnlicher Mechanismus könnte für Reparaturbemühungen gelten. Wer beispielsweise eine Beziehung unbedingt wiederherstellen möchte, kann durch übermäßige Erklärungs-, Rechtfertigungs- oder Wiedergutmachungsversuche zusätzlichen Druck erzeugen, der die Beziehung weiter belastet.

Die dadurch entstehenden Schwierigkeiten können wiederum verstärkte Reparaturbemühungen auslösen.

Die Störung wird dann nicht nur durch einen ursprünglichen Auslöser aufrechterhalten, sondern zunehmend durch die Schutz- und Reparaturreaktionen, mit denen das System auf seine eigenen Folgen antwortet.

Die Forschung zum sogenannten *Perseverative Cognition* liefert hierzu eine psychophysiologische Verbindung. Brosschot, Gerin und Thayer (2006) beschrieben, wie anhaltendes Sorgen und Grübeln die körperliche Stressaktivierung über die eigentliche Belastungssituation hinaus verlängern können.

Vom psychischen zum körperlichen Geschehen

An dieser Stelle eröffnet die **Psychoneuroimmunologie (PNI)** eine besonders wichtige Forschungsperspektive.

Sie untersucht die wechselseitigen Beziehungen zwischen psychischen Vorgängen, Nervensystem und Immunsystem. Neuroendokrine Prozesse gehören zu den zentralen vermittelnden Mechanismen.

Psychische Bedrohungsreaktionen können mit Veränderungen autonomer, hormoneller und immunologischer Prozesse einhergehen. Umgekehrt können körperliche Entzündungs- und Stressprozesse das psychische Erleben beeinflussen.

Eine Metaanalyse von Shields, Spahr und Slavich (2020) über 56 randomisierte Studien mit insgesamt 4.060 Teilnehmenden zeigte, dass psychosoziale Interventionen messbare Veränderungen immunologischer Parameter bewirken können.

Eine systematische Übersichtsarbeit von Moriarity und Kollegen (2023) fand zudem in einem erheblichen Anteil der untersuchten Studien Zusammenhänge zwischen Merkmalen der Emotionsregulation und Entzündungsprozessen.

Damit wird die Vorstellung einer Wechselwirkung zwischen psychischer Belastung und körperlicher Immunaktivität empirisch gestützt.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Allerdings ist zwischen einer funktionalen Analogie zur Autoimmunität und einer tatsächlich biologisch nachweisbaren Autoimmunerkrankung zu unterscheiden. Auch erhöhte Entzündungsmarker bedeuten für sich genommen noch keine Autoimmunerkrankung.

Die weiterführende Forschungsfrage lautet daher, unter welchen Bedingungen psychische Selbstabwehr mit bestimmten körperlichen Veränderungen gekoppelt ist und inwieweit sich diese Prozesse wechselseitig beeinflussen oder verstärken.

Metasystemische Immunologie: Ein übergreifender Forschungsrahmen

Die Psychoneuroimmunologie bildet einen wichtigen Teilbereich dieser Betrachtung. Ihre Reichweite bleibt jedoch vor allem auf biologische und psychophysiologische Wechselwirkungen ausgerichtet.

Eine umfassendere Perspektive ließe sich durch das protowissenschaftliche Forschungsgebiet **Metasystemische Immunologie** (Hermann J. Elling, 2026) entwickeln.

Ihr Gegenstand wären die allgemeinen Organisations- und Funktionsprinzipien, nach denen Systeme ihre Integrität schützen, Schädigungen beheben und unter bestimmten Bedingungen durch ihre eigenen Schutz- und Reparaturprozesse beeinträchtigt werden.

Das Präfix *Meta* kennzeichnet dabei die Betrachtung einer übergeordneten Ebene, auf der vergleichbare Vorgänge in unterschiedlichen Systemarten untersucht werden.

Die Idee einer solchen Verallgemeinerung besitzt bereits theoretische Vorläufer. Niklas Luhmann beschrieb Immunfunktionen sozialer Systeme. Peter Sloterdijk entwickelte Überlegungen zu biologischen, sozialen und symbolischen Immunsystemen. Auch die Forschung zur *Social Immunity* untersucht kollektive Schutzmechanismen.

Eine Metasystemische Immunologie könnte daran anknüpfen und insbesondere die gemeinsamen Prozessmuster von Schutz, Reparatur, Überreaktion, Selbstschädigung und funktionaler Reorganisation untersuchen.

Damit ließe sich die Perspektive von der intrapsychischen auf die interpersonelle, familiäre, organisationale und gesellschaftliche Ebene erweitern.

In Beziehungen können beispielsweise zwei Menschen versuchen, sich durch Rückzug, Kontrolle oder Abwehr vor Verletzungen zu schützen. Ihre jeweiligen Schutzbemühungen können jedoch beim Gegenüber genau jene Reaktionen hervorrufen, vor denen sie sich schützen wollen.

Auch Organisationen können auf Kritik oder Veränderungen mit Maßnahmen reagieren, die ihre eigene Lern- und Anpassungsfähigkeit beeinträchtigen.

Dabei wird besonders deutlich, wie wichtig die jeweilige Systemebene ist. Ein Verhalten, das dem Schutz eines einzelnen Beteiligten dient, kann innerhalb des übergeordneten Beziehungssystems eine selbstschädigende Dynamik auslösen.

Eine metasystemische Betrachtung würde solche Vorgänge in ihrer Wechselwirkung untersuchen, statt sie ausschließlich einzelnen Personen oder Systemelementen zuzuschreiben.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Von der Theorie zur Selbsthilfe

Ein besonderer Vorzug dieser Perspektive liegt in ihrer möglichen didaktischen Zugänglichkeit.

Denn Schutz- und Reparaturprozesse lassen sich anhand vertrauter biologischer und alltäglicher Beispiele veranschaulichen.

Eine Alarmanlage, die bei jeder geringfügigen Bewegung auslöst, wird selbst zur Belastung. Eine Feuerwehr, die unverhältnismäßige Löschmaßnahmen einsetzt, kann zusätzliche Schäden verursachen. Eine Reparatur, die immer neue Korrekturen erforderlich macht, kann das ursprüngliche Problem überdauern.

Solche Metaphern machen eine grundlegende Erkenntnis verständlich: **Gut gemeinte Schutz- und Wiederherstellungsbemühungen können unter bestimmten Bedingungen kontraproduktiv werden.**

Dieses Verständnis ist auch die didaktische Grundlage des Selbsthilfeprogramms **"Heilsamer Umgang mit Emotionen"** (Hermann J. Elling, 2019) in dem Menschen eigenständig lernen, ihre emotionalen Reaktionen unter dem Gesichtspunkt ihrer Funktion zu betrachten.

Was geschieht in mir? Wovor versucht mich diese Reaktion zu schützen? Was versucht sie wieder in Ordnung zu bringen? Welche weiteren Reaktionen werden dadurch ausgelöst? Und unter welchen Bedingungen könnte das gesamte System seine Schutz- und Reparaturaufgaben auf weniger belastende Weise erfüllen?

Dabei ist entscheidend, auch gegenüber den sekundären Schutzreaktionen eine verstehende und nichtreaktive Haltung zu entwickeln.

Wer beispielsweise seine Angst vor der Angst erkennt, benötigt keine zusätzliche Anstrengung, um nun auch diese sekundäre Angst zu beseitigen. Er kann vielmehr verstehen, dass sie selbst einer Schutzbemühung entspringt.

Daraus ergibt sich zugleich eine Verbindung zum metasystemisch-integrativen OIA®-Ansatz (Hermann J. Elling, 2022) und dessen Unterscheidung zwischen Nicht-Reaktiver Kompetenz (NRK) und Pro-Aktiver Kompetenz (PAK).

Die Nicht-Reaktive Kompetenz dient insbesondere der Abschwächung selbstverstärkender sekundärer Gegenreaktionen.

Die Pro-Aktive Kompetenz zielt darauf, unterstützende Ressourcen und Funktionsmuster zugänglich zu machen, durch die bisherige Schutz- und Reparaturbemühungen an Notwendigkeit verlieren können.

Im Mittelpunkt stünde damit nicht die Forderung nach immer größerer bewusster Selbstbeherrschung, sondern die Entwicklung einer Systemorganisation, in der weniger Gegenwehr erforderlich ist.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Nicht stärker kämpfen, sondern weniger kämpfen müssen

Die bisherigen Überlegungen führen zu einer bemerkenswerten Konsequenz.

Wenn chronische psychische Überreaktionen wesentlich durch ein Missverhältnis zwischen wahrgenommener Gefährdung und erwarteter Bewältigungsfähigkeit entstehen, könnte ihre nachhaltige Veränderung vor allem davon abhängen, dieses Missverhältnis zu verändern.

Dabei wäre nicht allein die verminderte Wahrnehmung von Gefahren bedeutsam. Ebenso wichtig könnte ein wachsendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sein, mit unerwünschten, unvorhersehbaren und unwillkürlichen Vorgängen zurechtzukommen.

Die entscheidende Entwicklung müsste deshalb nicht einmal primär in einer unmittelbaren Verminderung der vorhandenen Schutz- oder Reparaturaktivität liegen. Sie könnte vielmehr darin bestehen, dass deren übermäßige Aktivierung funktional nicht länger erforderlich ist.

Dafür müssten möglicherweise jene inneren Bedingungen entstehen, unter denen sich das System selbst hinreichend vertrauen kann.

Was ursprünglich durch übermäßige Kontrolle, Vermeidung oder Selbstkorrektur gesichert werden sollte, könnte zunehmend durch andere Ressourcen und durch verlässlichere Erfahrungen eigener Bewältigungsfähigkeit gewährleistet werden.

Damit würde aus einem chronisch überanstrengten Schutz- und Reparatursystem ein zunehmend entlastetes System.

Das Grundprinzip ließe sich in einem Satz zusammenfassen:

Nicht beseitigen, sondern überflüssig machen.

Ausblick: Eine gemeinsame Grammatik gelingender und misslingender Selbstorganisation

Die Metasystemische Immunologie ist zunächst als theoretisches Forschungskonzept zu verstehen. Ihre Aufgabe bestünde darin, gemeinsame Funktionsprinzipien unterschiedlicher Schutz- und Reparaturprozesse zu identifizieren, ihre dysfunktionalen Entwicklungen zu erklären und Bedingungen ihrer Reorganisation zu untersuchen.

Ein besonderer Forschungsschwerpunkt könnte auf der Frage liegen, weshalb Systeme ihre eigenen Vorgänge als Bedrohung interpretieren und weshalb sie darauf mit einem unverhältnismäßigen Aufwand reagieren.

Die Verbindung zu frühen Erfahrungen mangelnder Vorhersagbarkeit, eingeschränkter Kontrollierbarkeit und unzureichend entwickelter Selbstwirksamkeitszuversicht eröffnet hierfür eine plausible Entwicklungshypothese.

Ebenso wichtig wäre die Untersuchung, wie sich solche Erfahrungen auf die späteren Beziehungen eines Systems zu seinen eigenen Funktionen und zu anderen Systemen auswirken.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Die übergreifende Forschungsfrage lautet:

Unter welchen Bedingungen verwandeln sich ursprünglich funktionale Schutz- und Reparaturprozesse in chronische, selbstschädigende Belastungsprozesse – und wodurch können sie ihre Aufgaben wieder erfüllen, ohne die Funktionsfähigkeit des Gesamtsystems zu beeinträchtigen?

Die besondere Perspektive dieses Ansatzes liegt darin, psychische und soziale Störungen nicht allein als Defizite oder Fehlfunktionen zu betrachten, sondern auch als mögliche Folgen übermäßiger Anstrengungen, das eigene System zu schützen oder wiederherzustellen.

Daraus ergibt sich eine ebenso einfache wie weitreichende Veränderungsperspektive:

Heilsame Entwicklung könnte wesentlich darin bestehen, dass ein System zunehmend weniger Kraft dafür aufbringen muss, sich vor sich selbst zu schützen oder sich selbst zu reparieren.

Ausgewählte wissenschaftliche Bezugspunkte

McCullough, L. (1999). *Short-term psychodynamic therapy as a form of desensitization: Treating affect phobias.* In Session: Psychotherapy in Practice, 4(4), 35–53.

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). *Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience.* Psychological Review, 123(4), 349–367. DOI: 10.1037/rev0000033.

Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). *The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health.* Journal of Psychosomatic Research, 60(2), 113–124. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2005.06.074.

Barlow, D. H., et al. (2020). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders.* World Psychiatry, 19(2), 245–246. DOI: 10.1002/wps.20748.

Shields, G. S., Spahr, C. M., & Slavich, G. M. (2020). *Psychosocial interventions and immune system function: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials.* JAMA Psychiatry, 77(10), 1031–1043. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2020.0431.

Winters, N. C. (2022). *Autoimmunity and its expression in the analytic situation: A contemporary reflection on our inherent self-destructiveness.* International Journal of Psychoanalysis, 103(4), 558–580. DOI: 10.1080/00207578.2022.2100785.

Moriarity, D. P., et al. (2023). *A systematic review of associations between emotion regulation characteristics and inflammation.* Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 150, 105162. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2023.105162.

Christner, N., Di Giunta, L., Kloo, D., & Paulus, M. (2024). *Developmental origins of regulatory emotional self-efficacy beliefs in preadolescence.* Cognitive Development, 72, 101512. DOI: 10.1016/j.cogdev.2024.101512.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.

Behmoaras, J., et al. (2025). *The spatial and temporal activation of macrophages during fibrosis.* Nature Reviews Immunology, 25, 816–830. DOI: 10.1038/s41577-025-01186-x.

Palacios, A., Colombo, D., Fernández-Castilla, B., Wrzesien, M., & Cebolla, A. (2026). *Self-criticism as a mechanism of change in compassion-based interventions: A meta-analytic structural equation modelling approach and systematic review.* Clinical Psychology & Psychotherapy, 33(5), e70347. DOI: 10.1002/cpp.70347.

© 2026 Hermann J. Elling. OIA® Research Institute. Alle Rechte vorbehalten.