

Wie heilsam können Gedanken sein?

Die Heilkraft der Gedanken könne jeder Mensch trainieren wie Fahrrad fahren, meint eine Ärztin. Welche Protagonisten im Gehirn dabei mitspielen und warum auch Krebskranke nicht auf der Bremse stehen müssen.

DANIELE PABINGER

Die Ärztin Katharina Schmid hält Gesundheit zu einem hohen Grad für eine Kopfsache. Im SN-Gespräch erläutert sie, wie man die Gedanken darauf ausrichten kann.

SN: Mit unserem Denken können wir mindestens ebenso viel für unsere Gesundheit tun wie mit guter Ernährung und Fitness. Das postulieren Sie in Ihrem Buch. Dieser Ansatz ist nicht neu, ich nenne nur die Schlagwörter positives Denken, Selbstheilung, Energiearbeit, aber Ihr Zugang ist der medizinische.

Katharina Schmid: Ich grenze mich ab von positivem Denken, es geht nicht darum, sich etwas schönzureden. Wir brauchen Fakten. Unser ganzes Denksystem basiert auf Wissenschaft.

SN: Sie brechen als Ärztin eine Lanze für eine ganzheitliche Medizin. Gerade in Krankenhäusern sind wir davon wohl noch meilenweit entfernt. Ist ein Umdenken in Sicht?

Die Schulmedizin hat hier noch viel nachzuholen. Aber langsam ändert sich etwas, derzeit hängt es noch viel an Einzelnen. Allerdings haben jüngere Mediziner und Medizinerinnen schon eine andere Ausbildung, können auf neue Forschungsergebnisse zugreifen. Klar ist für mich: Auf körperlicher Ebene werden Maßnahmen ergriffen, die dem Körper bei der Heilung helfen, aber die Einbeziehung der Heilkraft der Gedanken ist noch ungewöhnlich.

SN: Was verstehen Sie unter der Heilkraft der Gedanken?

Ein einfaches Beispiel: Sie haben eine Erkältung. Dann konzentrieren Sie sich nicht auf die Angst, dass Sie jetzt krank werden und im Job ausfallen, sondern darauf, dass Sie schon wieder gesund sind. Wenn Sie das intensiv denken und diesen Gedanken mit einem intensiven Gefühl assoziieren, dann erlebt das Gehirn dies als wahr. Darauf wiederum reagiert das Immunsystem.

SN: Ihr Rezept klingt einfach, wie eine Lebenseinstellung fast, aber wie kann es auch gelingen?



Die Gedanken wirken sich auf den Heilprozess aus.

BILD: SN/BENJAVISA - STOCKADobe.COM

Das ist eine Fähigkeit, die wir trainieren können, wie Fahrrad fahren oder das Gangschalten beim Autofahren. Alles, was ich einmal trainiert habe, kann ich automatisch wieder abrufen. Das Training benötigt natürlich auch seine Zeit, denn im Gehirn müssen sich erst wieder neue Nervenverbindungen bilden. Das kann schon ein halbes Jahr oder ein Jahr dauern.

Es funktioniert umso besser, je mehr die unterschiedlichen Gehirnbereiche zusammenarbeiten. Sind sie in Eintracht, fühlt man sich automatisch wohl. Das entspricht dem inneren Frieden. Ich nenne meine Protagonisten im Gehirn Tante Limbisch (sie ist die „Dramaqueen“), Bodyguard (er ist der Sicherheitsfanatiker), Torwächter Thali, die Weisheit und die innere Heilerin.

Es ist bei Krankheiten so wie bei der Selbstliebe. Sobald ich gelernt habe, mich selbst zu akzeptieren, wie ich bin, wird das Leben leichter.

Das Gehirn speichert die Vorstellung als reale Erfahrung ab.

SN: Was muss ich beachten beim Formulieren der Zielbilder?

Formulieren Sie Ihre Zielbilder immer positiv und in der Gegenwart, assoziieren Sie sie mit inneren Bildern und wohlthuenden Gefühlen.

SN: Schüren Sie da nicht Hoffnungen bei chronisch Kranken, die möglicherweise unerfüllbar sind? Denken wir nur an Krebserkrankungen.

Nein, überhaupt nicht. Ich schüre auch keine Hoffnungen, ich bin extrem realitätsbezogen. Kraft Ihrer Gedanken geben Sie Ihrem Gehirn die wiederholte Erfahrung, bereits genesen zu sein. Sie sind immer noch krank, aber es geht Ihnen emotional besser. Dieser Fokus, sich nur noch mit der Krankheit zu beschäftigen, fällt ab. Es geht auch in dieser Lebensphase darum, zu leben – und nicht auf der inneren

Bremse zu stehen. Menschen, die ihr Leben nicht leben, werden leichter krank. Da schließt sich der Kreis.

Ich spreche gern von Gedankenhygiene, wenn ich meine Gedanken untersuche: Sind sie lebensbejahend oder sorgenvoll? Wenn ich übe, mehr lebensbejahende Gedanken zu denken, lasse ich automatisch mehr freudvolle Gefühle zu. Dadurch werden mehr Glückshormone ausgeschüttet, und man hat mehr Freude am Leben.

Wenn jemand an einer chronischen Erkrankung leidet, dann geht es darum, mit einem anderen Denken den Krankheitsverlauf zu unterstützen. Entscheidend ist, sich selbst mit Wohlwollen zu begegnen und zu schauen, was einem wirklich wichtig ist.

SN: Zu einem bewussten Leben gehört für Sie Achtsamkeit mit sich selbst und anderen.

Das stimmt. Es geht darum, mit sich selbst in Frieden zu sein und die un-

terschiedlichen Gehirnbereiche in Einklang zu bringen. Dazu brauchen wir immer wieder kleine Auszeiten, Phasen der Ruhe und Stille, zum Beispiel bei Spaziergängen in der Natur. Da kann jeder in sich hineinhorchen.

SN: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, ohne Ellbogen scheint kein Weiterkommen möglich zu sein, gleichzeitig wollen wir bewusster leben. Ein auflösbarer Widerspruch?

Nein, das ist nur eine veraltete Sicht: Ohne Ellbogen geht es nicht, das glauben lediglich die alten Gehirnbereiche in unseren Köpfen. Sie machen aber nur rund zehn Prozent aus, fast 90 Prozent haben innovative Lösungen parat.

SN: Sie bringen als Medizinerin aber auch die Quantenphysik ins Spiel. Gedanken verändern physikalische Prozesse im Körper, hier liegt für Sie ein visionärer Heilungsansatz.

Die moderne Medizin berücksichtigt die Quantenphysik kaum, die zuständig ist für das Unsichtbare, für den Mikrokosmos. Auch wir Menschen sind aus vielen Atomen aufgebaut, wir müssen die Wechselwirkungen erst verstehen lernen.

So gesehen ist unser Medizinsystem veraltet. Wir haben seit hundert Jahren Quantenphysik, aber gehen noch immer vom objektiven Beobachter aus, den es nicht gibt. Ab dem Moment, wo wir ein inneres Bild, eine Erwartung haben, beeinflussen wir damit unsere Körperzellen. Aus dieser Perspektive betrachtet gewinnt auch die Ärzte-Patienten-Beziehung massiv an Bedeutung. Vieles bleibt hier zu erforschen. Das öffnet neue Fenster in die Zukunft.

Katharina Schmid: „Kopfsache gesund – Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“, 210 S., 22 Euro, Verlag edition a, 2018. Die Autorin ist Pathologin und seit 2009 selbstständige Ärztin in Straubing (Bayern).

Buchpräsentation im SN-Saal am 19. November (19 Uhr), Karolingerstr. 40, Anmeldung unter 0662/8373-222 oder www.sn.at/reservierung

