



Andauerndes Grübeln über Sorgen und Ängste schwächt das Immunsystem. Umgekehrt kann „zielgerichtetes Denken“ heilsam wirken. Katharina Schmid geht davon aus, dass es für die Gesundheit zumindest ebenso wichtig ist wie körperliche Fitness und gute Ernährung.

# „Gedanken bekommen enorme Macht“

Das Gespräch führte Julia Danielczyk

**H**irnforschung, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie und Quantenphysik: Katharina Schmid präsentiert in ihrem Buch „Kopfsache gesund“ (edition a, 2018) aktuelle Forschungsergebnisse aus diesen Bereichen und zeigt, wie Gedanken in erstaunlichem Maß auf die Gesundheit wirken können. Die FURCHE hat bei der habilitierten Ärztin nachgefragt.

**DIE FURCHE:** Frau Dozentin Schmid, Sie schreiben über die Heilkraft der Gedanken. Was wollen Sie mit Ihrem Buch bewirken?

**Katharina Schmid:** Ich richte mich an alle Menschen, die an einem selbstbestimmten, gesunden Leben interessiert sind. Aber die Inhalte lassen sich für alle Lebensbereiche anwenden, da es um die Kraft des zielgerichteten Denkens geht. Akzente können liberaler gesetzt werden, in der Partnerschaft, in der Arbeit et cetera. Als Ärztin plädiere ich vor allem für ein Umdenken im Gesundheitsbereich. Da gibt es immensen Nachholbedarf. Denn inzwischen wissen wir, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf unser Gehirn und unsere Immunabwehr haben. Das Medizinsystem berücksichtigt das aber derzeit noch viel zu wenig.

**DIE FURCHE:** Aber Literatur zum Thema „positives Denken“ gibt es ja schon in Hülle und Fülle. Worin unterscheidet sich nun Ihr Zugang zum Thema?

**Schmid:** Simples positives Denken würde bedeuten, sich das Leben schönzureden. Es bringt aber nichts, sich vorzumachen, dass man sich wohl fühlt, wenn man Angst hat, traurig oder zornig ist. Diese Vorgehensweise ist komplett ineffektiv. Das Verständnis von „zielgerichtetem Denken“ hingegen besteht darin, sich ehrlich ein Bild der Gegenwart zu machen – eine Art Analyse des Ist-Zustandes. Aus dieser Situation heraus kann erst ein konkretes Zielbild definiert werden. Dieses Zielbild wird dann in der Gegenwart als bereits erreicht angenommen und mit intensiven Gefühlen verbunden. Dadurch bekommen Gedanken eine enorme Macht; das Gehirn erdankt sie als reale Erfahrung.

**DIE FURCHE:** Das heißt, dass unser Gehirn zwischen echten und imaginierten Wahrnehmungen nicht unterscheiden kann?

**Schmid:** So ist es! Daher sind zum Beispiel frühkindliche Traumatisierungen so intensiv, weil sie mit extrem starken Gefühlen verbunden sind. Im Prinzip kennen wir zwei Kategorien: angstbasierte Gefühle, wo auch Wut oder Trauer gehören, und liebesassoziierte Gefühle, wo Freude oder Entspannung zählen. Diese Emotionen lassen sich von uns steuern. Dazu braucht es aber mehr als flüchtige Gedanken. Richtet man die Aufmerksamkeit auf positive Ziele, zieht man automatisch Energie von schmerzhaften Wahrnehmungen ab. Dadurch entsteht mehr Freude, die im besten Fall mit erwartungsvoller Spannung verbunden ist. Glücksgefühle beeinflussen nachweislich unser Immunsystem. Das ist angewandte Neurowissenschaft.

**DIE FURCHE:** Sie verbinden diese Erkenntnisse mit den Theorien der sogenannten Psychoneuroimmunologie. Was genau erforscht diese Disziplin?

**Schmid:** Es handelt sich um eine relativ junge Wissenschaft, einen Teilbereich der

Psychosomatik, die das Zusammenwirken zwischen Körper und Psyche untersucht. Die Psychoneuroimmunologie beweist, dass das Nervensystem Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Dauerhafter Stress zum Beispiel schwächt die Immunabwehr. Man kennt das ja aus eigener Erfahrung: Ist man glücklich und fühlt sich wohl, neigt man viel weniger zu Erkältungskrankheiten oder Herpes.

**DIE FURCHE:** Helft das nicht im Umkehrschluss, dass man auch noch selbst schuld ist, wenn man krank wird?

**Schmid:** So einfach lassen sich die Schlussfolgerungen nicht ziehen. Jeder Mensch verfügt über vererbte Gene, die über ein ganz individuelles, ausgeklügeltes System reguliert werden. Die Genregulation ist mitbestimmend, ob wir zu gewissen Erkrankungen neigen oder nicht. Mittlerweise weiß man, dass die Genregulation nicht unveränderbar ist, sondern ein Leben lang von vielen Faktoren abhängig ist. Wir beeinflussen die Genregulation durch unser Verhalten, durch Ernährung, Bewegung und Lebensstil. Die Epigenetik besagt, dass das

„Inzwischen weiß man, dass der Einsatz mentaler Kräfte auch die Schulmedizin besser wirksam macht. Ein selbstbestimmtes Leben erhöht die Wahrscheinlichkeit, gesund zu werden.“

System zur Genregulation gewissermaßen auch „antrainiert“ ist. Hier spielen die ersten drei Lebensjahre eine wichtige Rolle. Sie prägen die Gensteuerung massiv. Diese Steuerung lässt sich aber verändern: Denn unser Verhalten kann gesundheitsfördernde Gene aktivieren.

**DIE FURCHE:** Wie kommt es eigentlich, dass Sie sich als „trockene Pathologin“ auch mit der Quantenphysik beschäftigen?

**Schmid:** Fast alle bisherigen medizinischen Studien beruhen auf den Prinzipien der klassischen Physik. Sie beziehen Max Plancks und Albert Einsteins Quantenphy-

sik noch nicht mit ein. Die Quantenphysik bewegt sich im Bereich der kleinsten Energieeinheiten. Masselose Partikel, auch Wirkungsquanten oder Photonen bezeichnet, können gleichzeitig Wellen- oder Teilchencharakter haben, sich zugleich nach links oder rechts drehen, positiv oder negativ geladen sein. Sie bewegen sich nahezu mit Lichtgeschwindigkeit fort. Das Interessante ist, dass erst im Moment der Beobachtung die Eigenschaften der Photonen festgelegt werden. Bei verschränkten Quanten beeinflusst das eine Teilchen das andere – auch über große Distanzen.

**DIE FURCHE:** Ist das die „spukhafte Fernwirkung“, von der Albert Einstein gesprochen hat?

**Schmid:** Ja, der Physiker Anton Zeilinger hat dazu eine bahnbrechende Untersuchung durchgeführt: Er und sein Team verschränkten zwei Photonen und trennten sie in der Folge. Einem Teilchen gab man neue Informationen. Die Veränderung des einen Teilchens beeinflusste das zweite – über Kilometer getrennte –, und definierte auch seine Eigenschaften neu. Sprich: Quanten schwingen zusammen. So ist es auch bei Menschen, bei denen die „Chemie stimmt“. Unser Energiefeld geht ja über die Hautoberfläche hinaus, auf der Höhe des Herzens ist es am größten. Nähert man sich einer anderen Person auf weniger als ein bis zwei Meter, dann interagiert man mit deren Quantenfeld.

**DIE FURCHE:** Hat die Quantenphysik also eine Bedeutung für die Arzt-Patienten-Beziehung?

**Schmid:** Im Arzt-Verständnis der letzten 150 Jahre war es geradezu verpönt, sich in eine Beziehung zum Patienten zu begeben. Der Arzt sollte sich auf die Rolle des objektiven Naturwissenschaftlers konzentrieren. Heute weiß man, dass durch Beobachten und Bewerten auch in der Naturwissenschaft Resultate im mikroskopisch Kleinen beeinflusst werden. Je besser die Verbindung zum Arzt ist, umso besser wirkt auch die Medikation.

**FURCHE:** Wie kann man sich diesen Wirkungszusammenhang im Verhältnis zwischen Arzt und Patient konkret vorstellen?

**Schmid:** Gedanken und Gefühle führen zu elektromagnetischen Strömen, die mit allen Körperzellen kommunizieren und auch die unmittelbare Umgebung beeinflussen. Der Patient kann nicht gesünder werden als der Heilungsfortschritt, an den der Arzt glaubt. Ärzte sollten sich dessen mehr bewusst sein. Auch erfolgreiche Psychotherapie funktioniert durch Übertragung. Passt die Beziehung nicht, dann ist es besser, den Arzt zu wechseln. Außerdem sollten sich Patienten positive Vorbilder suchen; etwa Menschen, die am Weg zur Heilung oder bereits genesen sind.

**DIE FURCHE:** Das ist wohl nicht für jedermann nachvollziehbar. Was sagen Sie den Zweiflern?

**Schmid:** Dass wir den Zusammenhang zwischen Gedanken und Ereignissen meistens nicht wahrnehmen, liegt an der Zeitverzögerung. Wenn ich meine innere Haltung ändere, dann benötigt es Zeit, damit sich diese auch in der Realität manifestiert. Das Gehirn braucht Zeit, bis sich neue Synapsen verschalten – so wie es Übung braucht, eine neue Sprache zu erlernen. Der Neurowissenschaftler und Nobelpreisträger Eric Kandel hat herausgefunden, dass wir diesen Prozess aktiv fördern können. Inzwischen weiß man, dass der Einsatz mentaler Kräfte auch die Schulmedizin besser wirksam macht. Ein selbstbestimmtes Leben etwa erhöht maßgeblich die Wahrscheinlichkeit, gesund zu bleiben und zu werden.

**Kopfsache Gesund**  
Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken. Von Katharina Schmid, edition a 2018. 203 Seiten, geb., € 22,-



Foto: Shutterstock



**Katharina Schmid**  
hat an der MedUni Wien eine Ausbildung zur Pathologin absolviert. Seit 2009 ist sie selbstständige Ärztin in Straubing, Bayern.



Foto: Observer