



# Die Heilkraft der Gedanken

Wie wir unser Gehirn mit einfachen Mitteln dazu bringen, mehr Glückshormone zu produzieren, und dadurch unser Immunsystem stärken können, erklärt die Pathologin Katharina Schmid anhand neuester Studien. *Von U. Griessler*

Foto: Colourbox

**A**ndauerndes Grübeln über Sorgen und Ängste schwächt unser Immunsystem, das ist wissenschaftlich erwiesen“, sagt die Pathologin Katharina Schmid. Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die gebürtige Wienerin mit den Ursachen von Krankheiten und hat festgestellt, dass Gedanken in Kombination mit guten Emotionen und klaren Bildern von ersehnten Zielen im Kopf die Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn fördern und somit das Immunsystem stärken. „Unser Denken beeinflusst unsere Gesundheit ebenso wie Ernährung und Bewegung“, so Schmid. In ihrem Buch „Kopfsache gesund“ und im ÖÖN-Interview untermauert die Ärztin diese Aussage mit Studien der Hirnforschung, der Epigenetik, der Quantenphysik und der Psychoneuroimmunologie.

## ÖÖNachrichten: Wie kann man mit seinen Gedanken konkret zur eigenen Gesundheit oder Heilung beitragen?

**Katharina Schmid:** Mir ist wichtig zu betonen, dass es nicht reicht, positiv zu denken im Sinne von „Es wird schon alles gut“. Mit positiven Glaubenssätzen allein kann man gar nichts bewirken. Man verleiht seinen Gedanken erst dann Kraft, wenn man sie mit intensiven Emotionen verbindet und zudem ein Bild von dem Ziel vor dem inneren Auge hat, das man erreichen möchte. Ich spreche daher auch gern von zielgerichteten, heilenden Gedanken.

## Warum reichen positive Gedanken allein nicht aus?

Weil unser Gehirn unsere Gedanken erst dann ernst nimmt und bereit ist, darauf zu reagieren, wenn diese mit starken Gefühlen kombiniert sind. Die Heilkraft der Gedanken

bleibt müßige Theorie, wenn wir nicht lernen, unser Denken gezielt zu nutzen. Schließlich haben wir laut Neurowissenschaft bis zu 70.000 Gedanken täglich. Das Gehirn muss sich daher zwischen wichtigen und unwichtigen Gedanken entscheiden. Jene, die mit intensiven Emotionen gekoppelt sind, stehen in diesem Ranking klar hervor. Je mehr positive Gedanken und Gefühle wir im Laufe unseres Lebens sammeln, desto mehr Synapsen für positives Denken bilden sich im Gehirn, die unsere Stimmung und unser Immunsystem positiv beeinflussen.

## Bedeutet das, dass sich gesundheitsförderndes Denken lernen lässt?

Ja, man kann die Fähigkeit, Freude und Glück zu empfinden, tatsächlich trainieren wie einen Muskel. Konkret funktioniert das so: Wir stellen uns möglichst oft konkrete Situationen vor, die uns in Entzücken versetzen, jedes Mal werden dabei neue Glückshormone im Gehirn ausgeschüttet, die Zahl der Synapsen mit positiven Gefühlen wächst, und wir werden zusehends glücklicher und immungestärkt. Konsequentes zielgerichtetes Denken führt dazu, dass man mit der Zeit wie von selbst zielgerichtete Gedanken entwickelt.

Die Pathologin Katharina Schmid  
 Foto: edition a



## Nach diesem Vorbild können aber vermutlich auch viele negative Gedanken und Gefühle das Immunsystem schwächen, oder? Wie kommt man aus so einer Negativspirale wieder heraus?

Leider sammeln viele Menschen im Laufe ihres Lebens vor allem negative Gedankenmuster. Man kann diese im Gehirn aber leider nicht löschen. Es ist jedoch möglich, sie mit zielgerichteten, heilenden Gedanken zu überschreiben. Dafür braucht es aber Geduld. Denn je länger man in der negativen Gedankenspirale gelebt hat, desto mehr Überschreibungen braucht es.

## Was raten Sie Menschen, die schwer krank sind?

Auch in dieser Situation ist es sinnvoll, aktiv gute Gefühle und Gedanken zu fördern, weil man damit mehr Lebensqualität bekommt. Ich habe erlebt, dass gerade todkranke Menschen ungeheure Kraft entwickelten, sich darauf einzulassen, und dadurch noch eine beglückende und intensive Zeit erleben konnten. Viele dieser Patienten überlebten dann länger, als ihnen prophezeit wurde.

## Sie sagen, Studien aus verschiedensten wissenschaftlichen Fachbereichen beweisen die Wirkung zielgerichteten Denkens auf die Gesundheit.

Ja. Es gibt mittlerweile tatsächlich viele Beweise aus der Forschung, dass Affirmationen Stressreaktionen des Körpers entgegenwirken und das Immunsystem stärken. Experimente der Epigenetik konnten sogar beweisen, dass wir mit

zielgerichteten Gedanken langfristig nicht nur uns selbst beeinflussen, sondern sogar unsere Nachkommen. Auch Studien der Neurowissenschaft und der Quantenphysik konnten beweisen, dass zielgerichtete Gedanken Realität werden können. In meinem Buch beschreibe ich all diese Studien genau.

**Buchtipps:** „Kopfsache gesund“, Katharina Schmid, edition a, 22 Euro; Buchpräsentationen: 16. 10.: Volkshaus Dornach/Linz; 9. 11.: Pfarrbücherei Eferding (Beginn jeweils 19 Uhr)

