



AUS MEDIZINISCHER SICHT

Was das Christentum kann

Freiheit der Wissenschaft kontra Fortschrittsfeindlichkeit der Kirche – Ein Thema, das spätestens seit Galileo Galilei immer wieder aktuell ist. Damals ging es darum, ob die Erde oder die Sonne im Mittelpunkt steht. Doch die Zeiten haben sich geändert. Denn das Christentum hat viele Anleitungen, die den Menschen gesund machen können. Pathologin und Allgemeinmedizinerin Dr. Katharina Schmid gibt Antworten.

PRIVAT

Katharina Schmid

VON GEORG GATNAR

Leben ist...

ein riesengroßes Geschenk, ein Wunder, das sich täglich neu entdecken lässt!

Sonntag ist...

Tag der Besinnung, Tag der Familie, ein Tag, um Ruhe und Kräfte zu sammeln. Eine gute Gelegenheit, um in sich hinein zu hören, worauf es uns im Leben ankommt!

Glaube ist...

etwas ganz Wundervolles, wenn er aus dem Herzen kommt! Er gibt Halt, Zuversicht und motiviert uns, das Beste aus uns und allen Situationen zu machen.

Wann hat die Wissenschaft den Mehrwert des Glaubens entdeckt?

In den letzten zwei Jahrzehnten. Die Erkenntnis: Menschen, die gläubig sind, haben einen Gesundheitsvorteil. Es ist natürlich wichtig, was und wie wir glauben. Wenn ich mich nur als schlechten und sündigen Katholiken wahrnehme, ist das nicht gesund.

Beginnen wir bei der Beichte und Aussprache. Oder anders gesagt bei der Vergebung:

Wenn ich mir oder anderen nicht verzeihe, dann wird diese Person als Feindbild im Gehirn wahrgenommen. Feindbilder führen zu mehr Stresshormonen, wie Adrenalin und Cortisol. Dauerhaft erhöhtes Cortisol hemmt dann unser Immunsystem, zudem die Tiefenentspannungsphasen. Unsere Regeneration leidet. Daraus folgen mehr chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-, Krebserkrankungen und Bluthochdruck. Unterdrückter Ärger ist eine tickende Zeitbombe.

Haben vergebende Menschen eine längere Lebenserwartung?

Ja. Menschen, die den Wert der Vergebung erkennen, sind in sich gelöst und zufriedener. Die Welt kommt in die Gegenwart, das Gedankenkreisen lässt nach und man erfreut sich seines Daseins.

Blicken wir auf die Themen Trauer und Trauerarbeit. Wie hilfreich sind hier christliche Traditionen?

Meine Großtante ist nach dem Verlust ihres Mannes ein Jahr lang schwarzgekleidet gewesen, oder hatte eine schwarze Armbinde. Es signalisiert, dass ich weniger belastbar bin und man Rücksicht nehmen soll. Trauer ist Arbeit und braucht Raum. Dieser Raum wird der Trauer nicht mehr gegeben. Wichtig dabei sind ein definierter Anfang und ein definiertes Ende. Das Zulassen negativer Emotionen sollte wieder nach außen mehr sichtbar sein.

Die Gemeinschaft ist ein wesentliches Merkmal jeglicher christlichen Kultur, wie förderlich ist diese?

Die Besonderheit an religiösen Versammlungen ist, dass man höhere Werte miteinander teilt. Aus der Hirnforschung, den Neurowissenschaften, wissen wir, dass höhere Werte im Neocortex der Großhirnrinde beheimatet sind. Diese höheren Werte geben dem Leben einen Sinn. Wir fühlen uns dadurch gebraucht und empfinden tiefe Freude. Das senkt die Stresshormone. Im Gegensatz zu den kurzfristigen Freuden, die im Stammhirn liegen, wie Belohnung durch Schokolade oder Alkohol. Die tiefen sinnerfüllenden Aspekte im religiösen Kontext gesehen, beinhaltet ebenso Kindererziehung und soziales Engagement.

Sie sind auch Expertin im fokussierten Positiven-Denken. Sie sprechen dabei auch von einer Optimierung des Betens?

Im Gebet bin ich nach innen gekehrt und kommuniziere mit etwas, das intelligenter

KATHARINA SCHMID

GEBOREN 1969 in Wien

STUDIUM der Medizin in Wien

AUSBILDUNG zur Pathologin am Institut für Klinische Pathologie an der Medizinischen Universität Wien, wo sie anschließend als Fachärztin tätig war.

SELBSTSTÄNDIGE ÄRZTIN seit 2009 in Straubing, Bayern.

HABILITIERT 2011 zur Privatdozentin im Rahmen ihrer langjährigen Lehr- und Forschungstätigkeit

BUCHAUTORIN von „Kopfsache gesund: Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“, erschienen 2018 im Verlag „edition a“



„Die Trennung der Seele vom Körper ist wissenschaftlich nicht mehr haltbar.“

Katharina Schmid



ist als ich selbst. Ein weises Gebet in Übereinstimmung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verlagert meine Wünsche nicht in die Zukunft, sondern in die Gegenwart, gepaart mit einer starken Emotion. Es sollte nicht heißen: „Bitte lieber Gott, lass mich nicht mehr krank werden.“ Stattdessen: „Danke, dass ich wieder gesund bin, ich mich mit meiner Tochter auf einer grünen Wiese treffe und wir uns in die Arme fallen.“ Damit nehmen wir die Genesung vorweg und setzen sie voraus. Das Gehirn glaubt dadurch, dass ich gesund bin. Im Gehirn werden folglich neue Synapsen der Nervenzellen gebildet und das führt zum schnelleren Genesungseffekt.

Musik ist unser nächstes Stichwort. Besser gesagt klassische Musik und somit auch Kirchenmusik. Ist diese gesundheitsfördernd?

Studien belegen, dass klassische Musik einen heilenden Effekt auf unseren Körper hat. Sie senkt die Stresshormone. Vor Operationen wirken beispielsweise Mozart und Bach sehr beruhigend und schmerzlindernd. Warum also Tabletten schlucken, wenn eine gute Sonate ebenso wirkt. Der persönliche Geschmack spielt eine zusätzliche Rolle. Aber klassische Musik ist, medizinisch gesehen, der zeitgenössischen vorzuziehen.

Und das Singen im Kirchenchor?

Alles, was die Gemeinschaft fördert, ist positiv. Noch mehr wenn ein gemeinsamer Rhythmus dazukommt. Das hat einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem.

Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und Parasympathikus. S. ist für Aktivitäten zuständig und P. für alles, was in Ruhe geschieht, wie Verdauung, Schlaf und Erholungsphasen, sowie unser Immunsystem. Para- und Sympathikus sollten immer in Balance sein. Dabei hilft die Musik mehr Ruhephasen zu schaffen. Das gemeinsame Hören bei einem Konzertbesuch macht das Erlebnis noch intensiver. Und am besten ist es, gemeinsam zu musizieren, wie in einem Chor oder Orchester.

Rhythmus und Gemeinschaft, dazu fällt mir das Rosenkranzgebet ein:

Aus Freude und freiem Willen heraus hat es einen zutiefst heilsamen Effekt. Insbesondere fördert es die Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Hirnregionen. Ältere und jüngere Hirnregionen schwingen gemeinsam und man ist im Einklang. Somit ist man nach dem Rosenkranzgebet erfrischt, der Kopf wird frei.

Was hat es mit der Kraft des Glaubens auf sich?

Die Kraft steigt angeblich exponentiell, je mehr Menschen sich am Glauben beteiligen. Wir wissen bereits vom fokussierten Denken, dass es den Genesungseffekt verbessern kann. Es gibt Studien, wo Angehörige für Menschen mit einem Herzinfarkt gebetet haben. Diese Menschen haben früher das Krankenhaus verlassen und sind eher gesund geblieben, als jene Menschen, für die nicht gebetet wurde. Es kommt aber auf die Art des Betens an, wie vorhin erwähnt.

Folglich machen Weltgebetsinitiativen also wissenschaftlich Sinn. Aber was ist eigentlich überhaupt ein Gedanke?

Das ist wissenschaftlich nicht restlos geklärt. Sicher ist, dass Gedanken elektromagnetische Ströme und Veränderungen auf Quantenebene erzeugen, die mit dem Umfeld interagieren. Eine Auswirkung ist die sichtbare Veränderungen von menschlichem Gewebe: Synapsen, also Verbindungen von Nervenzellen, bilden sich aufgrund der Wiederholung bestimmter Gedanken. Wenn man die Quantenphysik hernimmt, dann kann ein Gebet durchaus einen Effekt haben. Die wissenschaftsbasierte Medizin muss endlich die antiquierten Grundlagen der klassischen Physik aufgeben und sich auf die Basis der modernen Quantenphysik stellen.

Als Pathologin arbeiten Sie rein wissenschaftlich und befassen sich ausgiebig mit Zellen. Warum interessieren Sie sich gleichermaßen für religiöse Themen?

Ich bin christlich erzogen worden und bin sehr interessiert an Religionen. Es ist höchste Zeit nach mehreren Jahrhunderten Trennung von Körper und Geist, dass auch Wissenschaft und Religion wieder zusammenfinden. Theologen und Wissenschaftler sollten viel enger miteinander arbeiten. Damit der Glaube wieder mehr seine Berechtigung findet und zugleich die Wissenschaft durch den Glauben veredelt wird. Die Trennung einer unabhängigen Seele von einem unabhängigen Körper ist wissenschaftlich nicht mehr haltbar. ☺