

Hilflos ausgeliefert sein:  
 Vor allem bei Krankheiten  
 verfallen wir allzu leicht in  
 den Passiv-Modus. **DABEI  
 KÖNNEN WIR SELBST  
 VIEL FÜR UNSERE  
 HEILUNG TUN.** Vor allem  
 mit den richtigen Gedanken.  
 Wie das geht und was die  
 Wissenschaft dazu weiß,  
 fasst ein Buch zusammen.  
 Ein Talk mit der Autorin.

DENKEN

SIE

SICH

GESUND!



**W**er im Sinne alternativer Lehren glaubt, mit der Kraft der Gedanken Dinge bewegen zu können, war bis vor Kurzem erklärter Feind der Naturwissenschaftler. Esoteriker, Spinner – so lauteten noch deren freundlichste Kommentare. Doch Zeiten ändern sich. Im Zuge neuer Wissenschaften wie Psychoneuroimmunologie, Epigenetik und Quantenphysik, sowie mit dem Fortschritt der Hirnforschung kamen auch neue Studien mit neuen Beweisen auf den Tisch. Das Fazit: „Gedanken beeinflussen die Gesundheit mindestens ebenso wie Ernährung und Fitness“, weiß die Wiener Ärztin und Pathologin Katharina Schmid und hat die neuesten Erkenntnisse in ihrem Buch „Kopfsache gesund“, edition a, € 22,00, zusammengefasst. Dass die Mutter einer erwachsenen Tochter einerseits eine naturwissenschaftlich ausgerichtete pathologische Ordination betreibt, andererseits auch ein Institut für Lebensfreude gegründet hat, entspricht genau ihrer Überzeugung: „Das bisherige Denken, in dem einander Schul- und Alternativmedizin wie zwei feindliche Lager gegenüberstehen, ist nicht mehr zeitgemäß.“ Wir baten die Ärztin, die auch eine TCM-Ausbildung hat, zum spannenden Talk.

**„STELLEN SIE SICH VOR, SCHLANK ZU SEIN!“**  
*Mit der Kraft der Gedanken etwas zu erreichen – den Ansatz gibt's ja in der Esoterik schon ewig. Was ist jetzt neu?*

SCHMID: Dass es immer mehr wissenschaftliche Arbeiten gibt, die das auch hieb- und stichfest belegen. Aber bis dieses Wissen wirklich im medizinischen Alltag ankommt, dauert es. Es erfordert ein Umdenken. Bisher fehlt noch die Kommunikation unter den Ärzten und auch Forschern. Wir haben zum Beispiel mit Prof. Zeilinger einen der besten Quantenphysiker der Welt in Wien. Aber ich glaube nicht, dass Mediziner und er sich schon mal zusammengesetzt haben. Zumindest gibt es im medizinischen Bereich kaum wissenschaftliche Studien, die die Erkenntnisse der Quantenphysik mitberücksichtigen.

*Sie ist eine jener neueren Wissenschaften, die hier mitspielen?*

SCHMID: Ja, genau. Sie lehrt uns zu verstehen, dass die Körperzellen untereinander kommunizieren. Dass die Muskelzelle im kleinen Zeh die Kieferhöhle mitbeeinflusst. Die Traditionelle

Chinesische Medizin sagt schon seit 5000 Jahren, dass alles zusammenhängt, die Quantenphysik bestätigt das in zunehmendem Maße. Gedanken und Gefühle führen zu elektromagnetischen Strömen, die sich messen lassen. Sie beeinflussen die Körperzellen, aber darüber hinaus auch die Umgebung. Um jeden von uns herum entsteht ein Quantenfeld, und die Felder der Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Genauer würde jetzt zu weit führen, nur so viel: Dass Mütter mitunter über eine weite Distanz spüren, wie es ihren Kindern geht, ist angewandte Quantenphysik.

*Und das sagen Sie als eigentlich knallharte Naturwissenschaftlerin.*

SCHMID: Genau. Ich sitze als Pathologin den ganzen Tag am Mikroskop vor Gewebeproben und Zellabstrichen. Aber mit der Kraft der Gedanken beschäftige ich mich schon seit meinem 20. Lebensjahr. Mit Erfolg!

*Es geht also beides zusammen – Schulmedizin und alternative Formen?*

SCHMID: Unbedingt! Das zu betonen, ist mir auch sehr wichtig! Wozu ein Kampf zwischen Schul- und Alternativmedizin? Was für ein Quatsch! Beide zusammen helfen am besten. Ein schönes Beispiel: Eine Therapeutin hat mir unlängst von einem Patienten erzählt, der Leukämie hatte. Sie hat ihm beigebracht, wie er sich vorstellen kann, dass die Chemotherapie genau die Tumorzellen erwischt. Er ist wieder gesund geworden, sein Bett Nachbar mit der gleichen Diagnose leider nicht.

*Jetzt werden einige sagen: Das kann auch Zufall sein.*

SCHMID: Ja. Aber sogar Professor Klepetko, der Niki Lauda die neue Lunge implantierte, sagte: Er wird es schon schaffen, weil er so einen starken Willen hat. Das geht genau in diese Richtung. Es ist kein Zufall, ob man eine Kämpfernatur ist oder nicht.

*Und mit den richtigen Gedanken kann man das werden?*

SCHMID: Es hilft jedenfalls ungemein. Aber Achtung: Nur so salopp etwas dahinzudenken, hat gar keine Auswirkung. Wir haben viele Gedanken, die kommen und gehen, ohne Spuren zu hinterlassen. Gedanken haben nur dann Macht, wenn Sie sie mit einem inneren Bild verbinden und einem tiefen Gefühl. Egal ob positiv oder negativ. Es

geht um die Intensität. Und Zielbilder müssen sich in der Gegenwart abspielen, nicht in der Zukunft. So als wäre ein Ereignis schon passiert. Ich stelle mir etwa vor, wie ich wieder gesund aus dem Spitalsbett aufstehe, mein Mann mich strahlend abholt, die Schwestern und Ärzte gratulieren, ich bei der Tür rausgehe usw. Ich spüre dabei das wunderbare Gefühl, es geschafft zu haben. Das Gehirn unterscheidet nicht, ob ein Ereignis tatsächlich passiert ist oder nicht. Es speichert das als erlebt ab. Und wenn ich es immer wieder durchgehe, werden die entsprechenden Vernetzungen, die Synapsen im Gehirn, gebildet. Ich bin also neu programmiert

**GUT DRAUF.** Prof. Dr. Katharina Schmid hat ihre Praxis in Straubing (Bayern) und ist an den Wochenenden in Wien. Im Rahmen ihres Instituts für Lebensfreude kann man sie auch für Beratung hier kontaktieren: [k.schmid@patho-straubing.de](mailto:k.schmid@patho-straubing.de)



**Wozu ein Kampf zwischen Schul- und Alternativmedizin? Beide zusammen helfen am besten!“**

**KATHARINA SCHMID, 49,**  
 ÄRZTIN, AUTORIN

auf Gesundwerden. Und entsprechend wird sich mein Organismus langsam, aber stetig dorthin orientieren.

*Man kann also Gedanken quasi wie ein Instrument einsetzen?*

SCHMID: Richtig. Aber man muss es natürlich üben, so wie Fahrrad fahren. Und man muss Geduld haben und dranbleiben. Bis sich die neuen Verbindungen im Gehirn bilden, sich die neuen Gedanken und Bilder verinnerlichen, dauert es zumindest ein halbes Jahr, bei



## Was geht ab im Kopf?

WIE WIR DIE INNERE HEILKRAFT AKTIVIEREN KÖNNEN.

**Den Bodyguard aka Reptiliengehirn** brauchen wir für die körperliche Sicherheit. Er passt die Körperfunktionen den täglichen Erfordernissen an. Wird es brenzlich, laut sein Kommando: Kampf, totstellen oder Flucht. Ihn von einem neuen Gedanken zu überzeugen, braucht etwas Zeit.

**Tante Limbisch aka Säugetiergehirn** ist die Zentrale für Gefühle, triebhaftes Verhalten und Gedächtnis, reguliert Hormone. Gemeinsam mit dem Bodyguard steuert sie das unbewusste vegetative Nervensystem und somit unser Verhalten im Stress.

**Der Neocortex** ist Herr über unsere menschlichen Fertigkeiten und Errungenschaften.

**Die innere Heilerin**, die wir bei gesundheitlichen Problemen aktivieren wollen, arbeitet am besten, wenn die anderen drei in Frieden miteinander sind. Sie ist quasi harmoniesüchtig.

**Die Weisheit ist die leise innere Stimme**, die wir so gerne überhören, weil wir meinen, wir wissen es besser. Sie ist ein zartes Pflänzchen, braucht innere Ruhe und Stille, um sich entfalten zu können. Sie fördert Inspiration, gute Lösungen und inneren Frieden, stärkt die Harmonie zwischen allen Gehirnregionen und unterstützt so ganz besonders die innere Heilerin.



Die Kirche hat die Begriffe vom sündigen Körper und der ewigen Seele geprägt.“

KATHARINA SCHMID,  
WIE TRENNUNG ENTSTAND

» großen Projekten auch länger. Aber es lohnt sich, das zu lernen. Es ist die beste Investition. Weil das Leben dann immer mehr in die Richtung geht, die einen unterstützt.

*Negative Selbsteinflüsse kommen wie von selber, hat man manchmal das Gefühl. Man befürchtet, dass etwas nicht klappt, und dann klappt es auch wirklich nicht.*

**SCHMID:** Das ist auch so. Das kommt aus der Angst. Man unterscheidet grob gesagt zwei Hauptgefühle: Angst und Liebe. Die Angst kann sehr stark sein. Zweifel zum Beispiel kommen von der Angst, Hoffnung von Seiten der Liebe. Patienten, die sich fragen: Womit hab ich dieses Pech verdient? Die sich in ihr Unglück fallen lassen, behandelt werden wollen und fertig, die von sich aus keine nennenswerten Anstrengungen unternehmen, gesund zu werden, haben eine viel weniger gute Prognose. *Wie spielt denn das Immunsystem da mit?*

**SCHMID:** Durch die Psychoneuroimmunologie hat man herausgefunden, dass die Immunzellen Rezeptoren für Botenstoffe vom Nervensystem haben. Ein Beweis also, dass die Psyche direkt auf die Immunabwehr wirkt. Man merkt das ja etwa auch daran, dass man bei Stress – andauernder Stress ist sehr ungesund – leichter Herpes bekommt. Oder eine Verkühlung nach der anderen. Aber bis zur Jahrtausendwende hat man geglaubt, das Immunsystem sei ein

Einzelspieler. Wie absurd eigentlich!

*Wie konnte sich die Trennung von Körper und Psyche so lange halten?*

**SCHMID:** Die Kirche hat die Begriffe vom sündigen Körper und der ewigen Seele und damit die Trennung der beiden nachhaltig geprägt. Das letzte Urwissen von Ganzheit ist in unseren Breiten durch die Hexenverbrennungen unter die Räder gekommen.

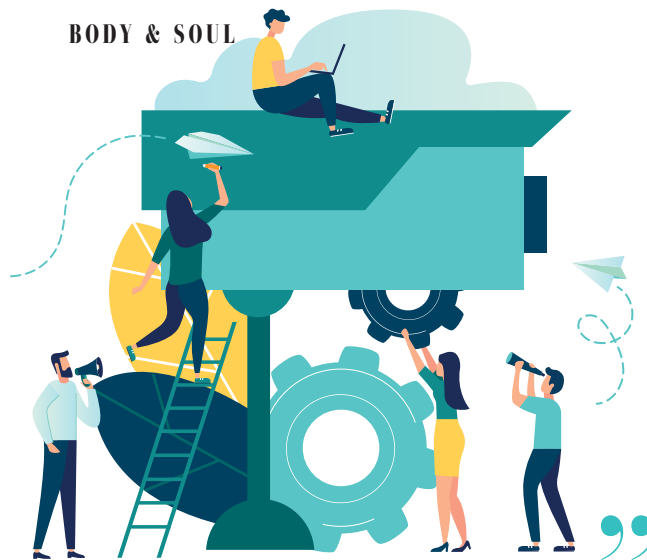
*Dabei will sich der Mensch doch gar nicht gerne hilflos fühlen. Er strebt danach, selber etwas beeinflussen zu können, oder?*

**SCHMID:** Klarerweise. Aber bitte zielgerichtete Gedanken nicht verwechseln mit positivem Denken. Das funktioniert nicht. Da setze ich mich über die Realität hinweg, rede mir was schön, verdränge, wie ich mich gerade fühle. Das bringt das Problem aber nur auf andere Art wieder zum Vorschein.

*Mit hartnäckigen Gedanken kann man ja auch, wie man in Ihrem Buch erfährt,*

*„den Bodyguard“ und „Tante Limbisch“ beeinflussen. Wer sind die beiden? (Siehe auch Kasten oben.)*

**SCHMID:** Der Bodyguard ist 600 Millionen Jahre alt, sitzt in unserem Reptiliengehirn. Er reguliert unseren Herzschlag, die Atmung, den Stoffwechsel und passt auf uns auf. Sicherheit ist sein schönstes Wort, Veränderung mag er erst mal gar nicht. Wenn ich etwa den Glaubenssatz habe: Ich mag mich selbst nicht wirklich, dann muss ich den Bodyguard erst überzeugen, dass ich mich doch ganz okay finde. Tante Limbisch, aka limbisches System oder Säugetiergehirn, ist 300 Millionen Jahre alt und die beste Freundin vom Bodyguard. Sie ist zuständig für Sozialverhalten und eine echte Dramaqueen. Wenn sie sich fürchtet, ist der Bodyguard gleich da, lässt uns zuschlagen, erstarren oder wegrennen. Auf der dritten Ebene waltet mit 200.000 Jahren der jüngste Teil der Großhirnrinde, der Neocortex mit Groß- und Kleinhirn, Sitz der »



» höheren Hirnfunktionen. Er ist für alles zuständig, was wir uns bewusst machen können, auf ihn haben wir willentlich Einfluss. Er ist in Wahrheit der Boss, aber Bodyguard und Tante Limbisch führen manchmal ein Eigenleben. Blockieren, indem sie Hormone ausschütten. Da gibt's dann die wildesten Kämpfe. Das ist, wenn Leute sagen: Ich kann mich nicht entscheiden.

*Kann man die Gedankenkraft auch in den Alltag einbauen?*

**SCHMID:** Das soll man sogar! Gedankenhygiene kann so selbstverständlich werden wie Zähneputzen. Ich zum Beispiel überlege mir gleich nach dem Aufwachen: Was habe ich heute vor? Dann mache ich mir zu den wichtigen Tagespunkten ein Bild, verbinde es mit positiven Gefühlen und verstärke es eventuell noch durch Vorsagen oder Aufschreiben. Ich habe ja die Wahl, ob ich mich auf die Angst konzentriere oder auf die Freude. Male ich mir aus, wie mein Vortrag wunderbar läuft, hab ich schon eine positive Erfahrung gemacht und tu mir leichter, wenn ich wirklich damit konfrontiert bin.

*Und am Abend?*

**SCHMID:** Lasse ich den Tag Revue passieren. Das sind 30 Sekunden. Was ist gut gelaufen, was nicht so gut. Und welchen Anteil hab ich daran? Welche Gedanken kann ich in neuer Form denken, dass es beim nächsten Mal anders läuft? So lege ich ein neues Bild darüber und verhindere, dass das Gehirn abspeichert: Scheiße gelaufen! *Das klingt ja gar nicht so schwierig!*

**SCHMID:** Die Schwierigkeit ist eher, dass man am Anfang Probleme hat, die Gedanken richtig zu formulieren. Sich nicht auf das bezieht, was man möchte, sondern auf das, was man nicht will. „Ich will nicht mehr an meinen Ex denken“, bewirkt nur, dass man erst recht an ihn denkt. Also lieber: „Oh, wie schön! Eine neue Liebes-Chance!“ *Funktioniert das auch mit Geld?*

**SCHMID:** Ja. Sie haben das Bild, Sie leben im finanziellen Überfluss, am besten stellen Sie sich konkret eine Summe vor, die Sie zur Verfügung haben.

*Und wie steht's mit Gewicht verlieren?*

**SCHMID:** Sich vorstellen, dass man schon schlank ist. Genau die Anzeige auf der Waage sehen, den Minirock, den man trägt, das Lob von der Freundin zum Gewichtsverlust und vom Arzt. Der Bodyguard ist nicht unbedingt begeistert vom Abnehmen, er fühlt sich bedroht. Und wenn man ihn nicht mit ins Boot holt, will er die zehn

## So klappt es mit dem neuen Ziel!

ICH MÖCHTE FITTER WERDEN. EINE ANLEITUNG.

**Das Ziel.** Ich nehme mir vor, drei Mal die Woche für 30 Minuten laufen zu gehen. Das Ziel, in der Gegenwart formuliert: Ich jogge und bin fit.

Für die Evaluierung: Ich merke das Erreichen des Ziels daran, dass ich 30 Minuten am Stück joggen kann, ohne außer Atem zu kommen.

**Das Bild.** Ich laufe vergnügt im Park bei herrlichem Sonnenschein. Ich genieße die frische Luft, spüre meinen Atem und höre die Vögel zwitschern. Kreieren Sie drei verschiedene Bilder.

**Positive Gefühle.** Verbinden wir die Vorstellung mit intensiven Emotionen wie Zuversicht, Vertrauen oder gar Begeisterung. Um obiges Beispiel fortzusetzen: Denken Sie daran, wie Sie sich Ihre Laufschuhe anziehen und voller Vorfreude auf das Jogging sind. Wie Sie sich zu Hause abduschen und Ihr angenehmes Körpergefühl genießen.

**Abspeichern.** Das Gehirn speichert nun die Szene als wichtige Erfahrung im Gedächtnis ab. Es unterscheidet nicht zwischen Realität und Vorstellung. Unser Gedächtnis glaubt, die Situation schon mal erfolgreich erlebt zu haben, es entstehen neue Synapsen. Der Umgang mit einer ähnlichen Situation fällt uns dann im Alltag leichter, wird sogar automatisiert. Aber haben Sie Geduld, und bleiben Sie dran. Schließlich werden Sie laufen, als hätten Sie nie etwas anderes getan!

**Formulierung.** Vermeiden Sie es, in Negationen zu denken, Wörter wie „nicht“ oder „keine“ werden vom Gehirn überhört, und es bleibt das negative Bild.

Tägliche Gedankenhygiene kann so selbstverständlich werden wie Zähneputzen.“

KATHARINA SCHMID  
ÜBER EINE GUTE SACHE

abgenommenen Kilo dann auch wieder zurück. Ich muss das schlanke Bild also oft wiederholen, sodass er sich schließlich mit weniger Kilos auch wohlfühlt. Schlank macht glücklich, lieber Bodyguard! Man darf nicht vergessen, noch vor 100 Jahren hatten Leute mit etwas Übergewicht einen Überlebensvorteil.

*Zuletzt wieder zurück zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein Experiment aus Ihrem Buch war besonders beeindruckend. Das mit den Herzpatienten ...*

**SCHMID:** Ja, eine Studie aus 2017, Universität Marburg. 124 Herzranke vor einer Bypass-OP wurden in drei Gruppen geteilt. Eine Gruppe bekam nur die üblichen Voruntersuchungen, eine zweite Gruppe zusätzlich psychologische Betreuung. Die dritte Gruppe schmiedete unter Anleitung zusätzlich realistische Pläne für die Zeit nach der Operation. Einer freute sich aufs Rasenmähen, der andere auf ein Grillfest der Dritte sah sich auf Italienreise. Positive, zielgerichtete Gedanken, mit guten Gefühlen assoziiert. Sie waren mental auch auf Komplikationen bei der OP vorbereitet und verbanden ihre Reaktion darauf mit guten Gefühlen. Raten Sie, welchen Patienten es danach messbar besser ging? Der Leiter des Experiments, Prof. Winfried Rief, sagte es so schön: „Wenn man so will, haben wir da die Kraft der Hoffnung gemessen.“

MIRIAM BERGER ■