



# KOPF SACHSE

Die WISSENSCHAFT bestätigt:

POSITIVE GEDANKEN halten uns GESUND

und machen glücklich. Warum Optimismus

oft besser wirkt als MEDIKAMENTE –

und wie Sie diese KRAFT

nutzen können

**G**edankenkarussell. Eines dieser Wörter, bei dem wir sofort das Bild vor Augen haben ... wie wir nachts wach liegen, weil Erinnerungen, Sorgen und Fragen sich im Kreis drehen und uns nicht einschlafen lassen. Eine Alltagssituation von vielen, die zeigt, wie viel Macht unser Innenleben hat. Körper und Seelenleben isoliert zu betrachten, gilt heute bereits als überholt. Ob wir in Zukunft sogar Krankheiten mit Gedanken heilen? Priv.-Doz. Dr. Katharina Schmid, Pathologin und Autorin des Buchs „Kopfsache gesund“ (Verlag Edition a) sagt: „Wer weiß, welche Mechanismen unbewusst ablaufen, kann seine Selbstheilungskräfte gezielt aktivieren – und ein gesünderes und positiveres Leben führen.“

„NICHT“ GEHT NICHT

50 000 bis 70 000 Gedanken strömen täglich als elektromagnetische Wellen durch unseren ganzen Körper. Die wenigsten nehmen wir bewusst wahr. Rund ein Drittel von ihnen hat

Nicht nur die Seele, auch der Körper profitiert von einer positiven Einstellung

jedoch einen Effekt auf unseren Organismus. Sie sind mit Gefühlen, inneren Bildern oder realen Erfahrungen verknüpft. So sieht jemand, der Fernweh hat, vermehrt Reiseangebote. Denken Sie deshalb oft bewusst an die Dinge, mit denen Sie sich in Zukunft beschäftigen möchten. Was das Gehirn überraschenderweise nicht wahrnimmt: das Wort „nicht“. „Wer oft über Dinge grübelt, die er nicht(!) möchte, schüttet infolgedessen Stresshormone aus. Diese lähmen das Gehirn und kosten den Körper viel Kraft. Wir sind anschließend so erschöpft, dass kein klarer Gedanke mehr zustande kommt. Meist läuft das unterbewusst ab“, so die Expertin. Ungeachtet, ob uns der Stress von außen oder innen trifft, wir befolgen auch heute noch stur die Steinzeit-Mechanismen: Kampf, Flucht oder Verstecken. Während wir früher vor einem Tiger davonliefen, ist es heute vielleicht der wütende Chef. Lebensbedrohlich ist dieser zwar nicht, doch „ob es sich um körperlichen oder psychischen Stress handelt – das kann das Gehirn nicht unterscheiden“, sagt Dr. Schmid. Der Körper entscheidet sich für eine der drei Handlungen, schickt all seine Energie etwa bei Flucht in die Beine und lässt uns beim

Um die Gedanken umzuprogrammieren, rät Dr. Katharina Schmid, täglich mit sogenannten Zielbildern zu arbeiten. Stellen Sie sich dafür genau vor, wie es sich anfühlt, Sie hätten Ihre (realistische!) Wunschvorstellung bereits erreicht. Malen Sie sich bei einer Erkältung etwa mit allen Sinnen aus, was Sie demnächst ohne Hals- und Gliederschmerzen unternehmen. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen realen und imaginären Erinnerungen und lässt sich so gezielt lenken. Sich selbst danach zu loben, bestärkt zudem positiv.

„Verstecken“ den Nacken einziehen. Jetzt dem Vorgesetzten ein gutes Argument für die verpatzte Präsentation liefern? Nahezu unmöglich. Einmal durchschaut, lässt sich der Kreislauf aber schnell durchbrechen: „Verlassen Sie die Situation. Gehen Sie an die frische Luft. Ist das nicht möglich, atmen Sie tief durch. Oder machen Sie etwas, das absolut nicht zum Kontext passt, beispielsweise lachen oder singen“, rät die Ärztin. Das Gefahrenmoment zieht vorüber, wir können wieder klar denken. Natürlich sollen Gefühle nicht permanent unterdrückt werden – aber auch nicht aufgebauscht.

**IMMER WIEDER ABSCHALTEN!** Negative Gedanken schwächen die Abwehrkräfte, denn Psyche, Immun- und Nervensystem kommunizieren miteinander: „Egal, ob Viren, Bakterien oder seelischer Stress: Das Immunsystem reagiert auf körperliche und psychische Einflüsse gleichermaßen“, erklärt Dr. Schmid. Stehen wir unter Dauerbelastung, schüttet der Körper sein eigenes Stresshormon Cortisol aus, das das Immunsystem nachhaltig einschränkt. So simpel es klingen mag, so wahr ist es: Je glücklicher und entspannter wir sind, desto besser funktioniert unser gesamter Körper. Es ist daher enorm wichtig, immer wieder zur Ruhe zu kommen. Neben ausreichendem Schlaf können Entspannungs- und Meditationsein-

# MINDEST

heiten helfen – auch, um das Cortisol abzubauen. Weiterer Trick: negative Gedanken einfach umkehren. Sie stehen im Büro vor einer undankbaren Aufgabe? Dann denken Sie daran, warum Sie Ihren Job lieben und nutzen dieses Bild. Stellen Sie sich vor, wie glücklich der Kunde oder stolz das Team ist, sobald diese Angelegenheit erledigt ist.

**UND DANN: UMSCHALTEN!** „Es ist die große Erkenntnis der Jahrtausendwende: Wir sind unseren Genen nicht schicksalhaft ausgeliefert“, weiß die Expertin. Epigenetiker beschäftigen sich mit genetischen Strukturen, vergleichbar mit Schaltern, die am Erbgut andocken und entscheiden, welche DNA-Abschnitte auf „an“ und welche auf „aus“ stehen. Das Interessante: Epigenetische Schalter reagieren auf Umwelteinflüsse und können unsere Zellen umprogrammieren, etwa durch traumatische Erlebnisse. „Alle Menschen haben nahezu die gleichen Gene, es gibt nur minimale Unterschiede“, meint Dr. Schmid, „doch durch diese Schalter, die Genregulation, sind sie steuerbar.“ Bewegung, Ernährung, Gedanken: All das hat also einen Einfluss. Doch während neue Sportarten und Superfoods boomen, hinken wir beim Mindset noch etwas hinterher. Das Gym für das Gehirn heißt Gedankenhygiene: Schreiben Sie abends die negativen Gedanken auf, die Sie am Tag blockiert haben. Versuchen Sie dann, diese positiv zu formulieren. Aus „der Dummkopf hat mir den Parkplatz weggenommen“ wird „ich bin heute mehr Schritte zu Fuß gegangen“. Noch effektiver ist diese Übung, wenn Sie anschließend die positiven Gedanken laut vorlesen, idealerweise einer anderen Person. Natürlich tritt eine Verhaltensänderung nicht über Nacht ein, es ist ein langer Prozess. Doch er lohnt sich, schließlich geht es um unsere Gesundheit. Und wie Buddha schon sagte: „Jeder Mann und jede Frau sind die Architekten ihrer eigenen Heilung und ihres eigenen Schicksals.“ LISA DEMMEL