

Krankmachende Glaubenssätze

Wahrnehmungsmuster entstehen bereits lange vor der Geburt und können zu falschen Glaubenssätzen führen – so unser Autor. Falsche Glaubenssätze können unsere ureigenste Wahrnehmung blockieren und sogar krank machen. Was ist Wissen und Gewissen, was ist Glaube und was sind Glaubenssätze eigentlich? Andreas Winters geisteswissenschaftliche Studien zeigen uns den Weg, wie falsche Glaubenssätze erkannt und geknackt werden können und führt uns dabei zurück ins Selbstvertrauen.

Glaubenssätze begleiten unser Leben. Wenn wir nicht alles, was wir gehört, gelesen und gelernt haben stets und ständig auf den Wahrheitsgehalt überprüfen wollen, kommen wir kaum

gener Glaube schadet, wenn wir also etwas unreflektiert glauben und dadurch überhaupt erst Probleme bekommen. Die Medizin kennt das Phänomen unter dem Namen Nocebo-Effekt, den negativen Gegen-

en und unschädlich machen – und falsche Glaubenssätze lauern an jeder Ecke.

Als Geisteswissenschaftler habe ich mich der Erforschung menschlichen Verhaltens gewidmet. Ich ging

„Glauben“ scheint also eine *moralisch höhere Qualität* als „Wissen“ zu besitzen. *Wir wollen wissen, sollen aber glauben.*

darum herum, einige Dinge einfach zu glauben. Wir glauben, der Mond leuchte, Salat sei gesund, Strom fließe durch Leitungen und so weiter. Wir verlassen uns auf das, was wir glauben und können uns dadurch um andere Dinge des Lebens kümmern. Problematisch wird es allerdings dann, wenn uns unser ei-

spieler vom heilsamen Placebo-Effekt: Wenn Menschen glauben, etwas mache sie krank, dann erzeugen sie damit eine schädliche Wirkung auf den Körper, selbst dann, wenn es diese eigentlich gar nicht gibt. So können uns falsche Glaubenssätze rasch zum Verhängnis werden, wenn wir sie nicht aufdeck-

der Frage nach: „*Wie lernen wir und was macht das Gelernte mit uns?*“ Vieles von dem was wir lernen ist sinnvoll und nützlich, macht uns zu dem, was wir als Mensch sind. Als Kinder sind wir sehr wissensdurstig. Richtige kleine Forscher sind wir in den ersten Lebensjahren. Wir nehmen alles in den Mund, um es



Wie sie entstehen und wie man sie auflöst

Von Andreas Winter,
Dipl.-Päd., Iserlohn

© Birtek/Adobe Stock

zu untersuchen, hören und schauen uns alles an und stellen, sobald wir können, endlos Fragen. Wir wollen die Welt, in der wir leben, kennenlernen. Manchmal bekommen wir aber auch Informationen, nach denen wir nicht gefragt haben. Mit diesen will man uns meist vor Gefahren schützen. Wir hören Sätze wie „Messer, Gabel, Schere, Licht dürfen kleine Kinder nicht!“ oder „Du musst jetzt ins Bett, damit du morgen früh ausgeruht bist!“. Soweit, so gut, so schlecht, denn viele dieser Informationen, mit denen wir unsere Kinder beschützen wollen, bergen zwei Nachteile: Zum einen lernen Kinder am nachhaltigsten durch Erfahrungen und nicht durch theoretische Hinweise. Wenn man Kinder ständig vor Fehlern und Missgeschicken beschützen will, entsteht oft bei denen der Eindruck, dass sie dann am besten heimlich, ohne das Wissen der Eltern, ihre Erfahrungen machen sollten. Zweitens stimmen viele dieser gut gemein-

ten Informationen oftmals einfacher nicht. Wenn man etwas glaubt, was einem in seinen Auswirkungen sogar schaden und krank machen kann, und dies zudem noch nicht einmal stimmt, dann hat man ein Problem.

Nicht alles, was wir lernen, ist von Vorteil für uns

Die Rede ist von den sogenannten falschen oder blockierenden Glaubenssätzen. Dazu gehören Sätze wie: „Zu viel Essen macht dick“, „Rauchen ist schädlich“ oder dass man ohne Disziplin und Anstrengung nicht erfolgreich wird. Doch sind diese Glaubenssätze beweisbar? Wird jeder, der zu viel isst, dick? Wird jeder Raucher krank? Was ist mit den virtuosen Malern, Musikern, Sportlern und Unternehmern? Haben die sich alle mühevoll gequält, um Spitzenklasse zu werden, oder war es nicht vielleicht die absolute Begeisterung

für diese Tätigkeit, die sie so erfolgreich machte. Und wenn es doch eine Ausnahme, nur eine einzige Ausnahme unter allen Fällen gäbe, dann bedeutet das doch, es muss für jeden von uns diese Chance zur Ausnahme geben. Eine klassische Forderung der Wissenschaft lautet: Bei einer Ausnahme eines Phänomens müssen wir versuchen, den dahinterstehenden Mechanismus zu entdecken, zu isolieren und dann methodisch verfügbar zu machen.

Glauben und Wissen gegenübergestellt

Nehmen wir einmal eine Begriffsklärung vor: Was ist eigentlich „Wissen“? Allgemein versteht man darunter einen Bestand an Fakten, Theorien und Regeln, der einen höchstmöglichen Grad an Gewissheit innehat. Das Ergebnis wird als Gültigkeit oder Wahrheit angesehen. Und was ist Glauben? „Glauben“ wird „Wissen“ gegenüber-

gestellt. Rational betrachtet hat „Wissen“ offenbar eine höhere kognitive Qualität als Glauben. Wir wollen etwas „wissen“ und nicht einfach nur „glauben“. Doch im Jo-

von Informationen beginnt beim Menschen übrigens bereits mit der dritten Schwangerschaftswoche. In dieser Zeit entwickeln sich die ersten Nervenzellen und verschal-

wiederum die falschen Glaubenssätze, denn nur, weil alle anderen etwas für eine in Stein gemeißelte Wahrheit halten, ist es damit noch lange keine solche.

„Glauben“ ist also ein anderes Wort für „Vertrauen“ und bedeutet damit sowohl „Selbstvertrauen“ als auch „Fremdvertrauen“ [...] „Wissen“ hingegen ist „Kontrolle“.

Lesetipp

Lesen Sie auch von diesem Autor:

Andreas Winter: „Mikrotraumatisierungen – frühkindliche Ursachen von chronischen Krankheiten und Störungen“, raum&zeit Ausgabe 247/2024

Andreas Winter: „Kaskadierende Bewusstseins-effekte – Vom Mikroimpuls zum Systemchange“, raum&zeit Ausgabe 245/2023

hannes Evangelium heißt es, Jesus hätte zum ungläubigen Thomas gesagt: *„Weil du mich gesehen hast, glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.“* (Joh. 20, 29). Allerdings haben die anderen Jünger ebenfalls nicht einfach geglaubt, sondern Jesus zuvor gesehen: *„Er zeigte ihnen seine Hände und seine Seite“* (Joh. 20, 20) und *„Die anderen Jünger sagten zu ihm (Thomas): Wir haben den Herrn gesehen.“* (Joh. 20, 25). „Glauben“ scheint also eine *moralisch höhere Qualität* als „Wissen“ zu besitzen. Wir wollen wissen, sollen aber glauben.

Nun erklärt uns aber ausgerechnet die Wissenschaft, dass es mit dem Wissen so eine Sache ist. Wir alle kennen optische Täuschungen, Fata Morganas oder auch Wahrnehmungs- und Interpretationskonflikte, wie das berühmte halbleere oder halbvolle Glas. Zudem bescherte uns die Quantenphysik einen Schock nach dem nächsten: Bewusstsein hat einen Einfluss auf die Realität, nichts ist, sondern alles findet nur statt und es gibt keine feste Materie in der Welt, denn diese bestehe aus Information. Eine Information ist die Abweichung zwischen zwei Zuständen. Wir können alternativ Schwingung, Impuls, Welle oder String dazu sagen. Letztlich geht es um Unterschiede. Diese Unterschiede zu registrieren und abzuspeichern ist „Denken“. Die Fähigkeit zu denken, also das Verarbeiten, Vernetzen und Speichern

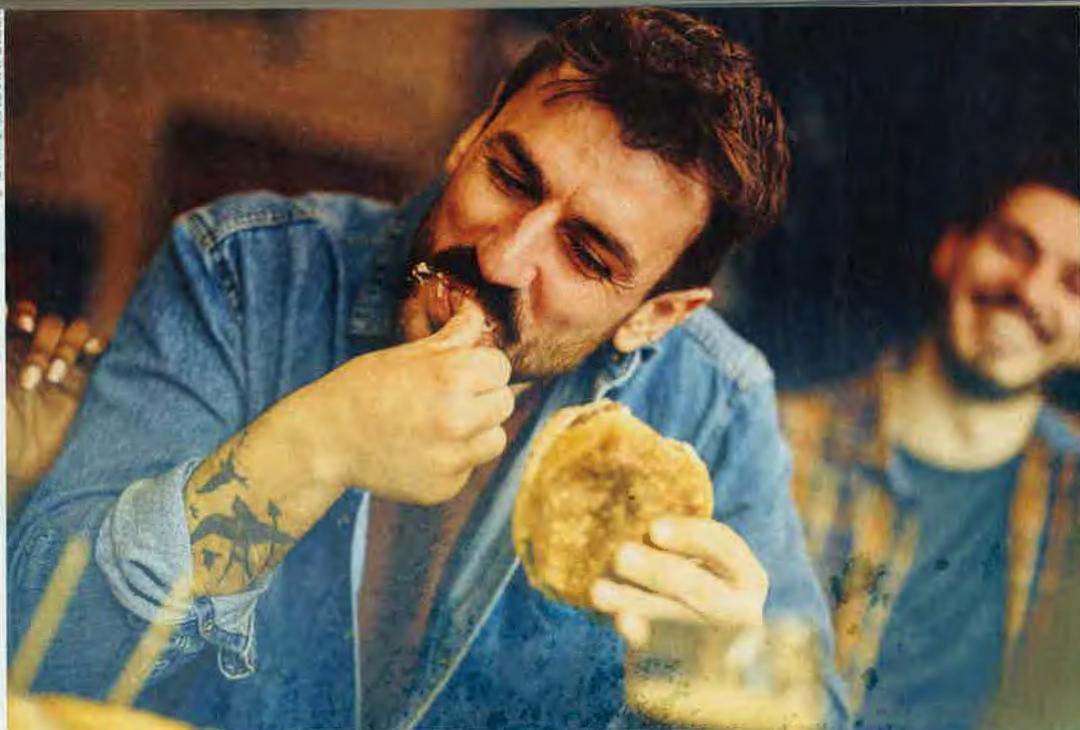
ten sich aufgrund von Reizen. Die hauptsächliche Menge an Reizen bekommen wir durch Neurotransmitter des mütterlichen Blutes. Diese chemischen Botenstoffe sind verantwortlich für riesige Datenmengen, Emotionen genannt. Das Kind spürt also schon lange vor der Geburt, wie sich Freude, Traurigkeit, Eifersucht oder Mangel anfühlt – aufgrund der mütterlichen Emotionen – und hält diese zudem für die eigenen. Dadurch können bereits Wahrnehmungsmuster entstehen, die zu falschen Glaubensätzen führen, etwa wenn Sexualhormone und für Schamgefühl zuständige Stresshormone einhergehen und als die Information „Sex ist unanständig“ verschaltet werden.

Unterm Strich bedeutet dies: Es gibt gar kein „Wissen“, keine absolute Wahrheit und somit keine materielle Sicherheit. „Glauben“ ist also ein anderes Wort für „Vertrauen“ und bedeutet damit sowohl „Selbstvertrauen“ als auch „Fremdvertrauen“. Dies impliziert die Risikobereitschaft, etwas ungeprüft hinzunehmen. „Wissen“ hingegen ist „Kontrolle“. Wer etwas wissen will, versucht, bewusste Kontrolle und damit Sicherheit zu erlangen. Wenn es also heißt, *„Selig sind die, die nicht wissen und doch glauben“*, könnte damit gemeint sein, dass man mit Selbstvertrauen eine höhere Lebensqualität hat, als mit der Angst vor Kontrollverlust. Und mit diesem Selbstvertrauen knackt man

Der Mythos „macht dick“, „macht süchtig“

So glauben viele Menschen – und sagen es ihren Kindern: *„Zuviel Essen macht dick“*. Dumm ist nur, dass das nicht stimmt, sondern sogar das genaue Gegenteil. Wenn zu viel Essen dick machen würde, dann müssten absolut alle Menschen, die zu viel essen übergewichtig sein. Das betrifft rund fünf bis sechs Milliarden Menschen, denn der durchschnittliche Kalorienverbrauch wäre mit einer Handvoll Nüsse am Tag locker abgedeckt. Aber die meisten Menschen haben ihren Stoffwechsel auf pures Verschwenden eingestellt, sodass die eine Tonne Nahrung, die wir jährlich zu uns nehmen, einfach ausgeschieden wird – bis auf die wenigen Dinge, die für rar, selten oder verboten, aber leider kostbar, lecker und begehrt gehalten werden. Das Gefühl, *zu wenig zu haben*, lässt den Körper u. a. das „Notfall- und Festhaltehormon“ Cortisol ausstoßen und sorgt damit erst für den Fettaufbau. Es ist also nicht die Menge an Nahrung, sondern der emotionale Grund zum Essen, der dick macht. Wir machen als Babys fast alle die Erfahrung, dass wir, wenn wir weinen, gestillt werden. *„Essen löst Probleme“* ist dabei die emotionale Schlussfolgerung, die unterbewusst verankert wird. Wenn ein derart konditionierter Mensch dann später im Leben eine bestimmte Art von Stress oder Kummer verspürt, bekommt

er Appetit und möchte etwas essen. Dabei war es jedoch nicht Nährstoffmangel, der die hormonellen Alarmglocken schrillen ließ, sondern ein emotionales Defizit. Daher hilft ja auch eine jede x-beliebige Diät beim Abnehmen – man isst etwas, um abzunehmen, und nicht, weil es einem so gut schmeckt. Der Stoffwechselbefehl, die Nahrung in Fett umzubauen und einzulagern fehlt, weil die Diätspise keinen emotionalen Mangel beseitigt. Man hat dabei die Information, Essen wäre erlaubt und die Speise wäre emotional nicht besonders wertvoll, weil sie nicht mit positiv besetzten Erlebnissen aus der Kindheit verknüpft ist. Man würde auch abnehmen, wenn man einfach ein paar Tage lang ausschließlich etwas isst, das einem nicht schmeckt (allerdings bekäme man wahrscheinlich auch ziemlich schlechte Laune). Die Menge der dabei aufgenommenen Kalorien ist dabei immer noch um ein Vielfaches höher,



Es ist nicht die Menge an Nahrung, sondern der emotionale Grund zum Essen, der dick macht.

als der Mensch benötigt und trotzdem nimmt man ab. Wir essen nicht, weil wir Hunger haben und wir nehmen nicht zu, weil wir zu viel gegessen haben. Ein Übergewicht wird man los, indem man entweder seine emotionalen Probleme löst oder sie nicht mehr durch Essen wegtröstet. Damit hätten wir also ein sehr schönes Beispiel, wie falsche Glaubenssätze entstehen und wie man diese wieder „knackt“. Nehmen wir den nächsten Glaubenssatz, der einigen Menschen zu schaffen machen kann: „Rauchen macht krank und süchtig“. Rund viereinhalb Millionen Menschen sterben weltweit an den Folgen des Rauchens. Viele hätten gerne zuvor mit dem Rauchen aufgehört, doch der feste Glaube daran, man sei süchtig, verhindert dies oft.

Es ist auch hier der oft übersehene psychologische Grund zum Rauchen, der das „Craving“, das „Schmachten“, auslöst. Dies hat weniger mit den über 4800 chemischen Substanzen in einer Zigarette zu tun – sie werden vom Körper für nichts benötigt und erzeugen daher auch keine körperliche Abhängigkeit. Es geht viel

mehr um die empfundene Symbolwirkung, weshalb auch der stärkste Passivraucher nicht nikotinsüchtig wird: Die Zigarette ist ein Symbol für Mündigkeit, Freiheit, Erwachsensein. Diese Symbolwirkung entfaltet sich beim Raucher bereits beim ersten Zug an der Zigarette, wenn man aufgrund eines emotionalen Defizits ein Bedürfnis danach hat. Erleichterung ist daher sofort beim ersten Zug an der Kippe spürbar, obwohl rein physiologisch das Gehirn erst nach sechs Sekunden weiß, was man da überhaupt eingeatmet hat. Man weiß aber sofort: „Ich rauche – und damit fühle ich mich jetzt mal eben für ein paar Minuten druckfrei und sicher und die Erwartungen anderer können mich mal...“. Erwartungsdruck und Disziplin verbrauchen im Gehirn den wertvollen Botenstoff Serotonin. Ein Mangel daran führt zu einem unerträglichen Gefühl von „Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr“. Wer sich jedoch mündig, unabhängig, also selbstbestimmt fühlt, der hat keinen Bedarf an Symbolen, um sich erwachsen zu fühlen. „Müssen macht müde, wollen macht wach!“ – so sage ich. Man

kann also auch ohne Zigarette seine Raucherpause machen. Wer tatsächlich mit dem Zigarettenrauchen aufhören möchte, der muss den Auslöser für den „Lungenschmacht“ erkennen und auch, warum in einem solchen Fall eine Zigarette meist keine Erleichterung bringen würde. Die meisten wollen allerdings nicht aufhören, weil Rauchen irgendwie lächerlich ist, sondern weil sie denken, es mache krank – was es nicht

Buchtipp



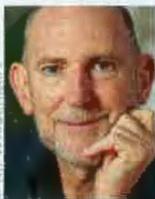
Andreas Winter: „Wie unsere Psyche tickt. Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen. Wie psychosomatische Störungen und Blockaden entstehen und wieder aufgelöst werden können. Die Andreas Winter Methode.“ Mankau Verlag, 2024, 28,- €, ISBN 978-3-86374-713-8

Auch als Hörbuch:
1 MP3-CD im Jewelcase, Gesamtlaufrzeit ca. 516 Min., 8-seitiges Booklet, ISBN 978-3-86374-716-9

„Müssen macht müde, Wollen macht wach!“

tut. Dass Rauchen allein tatsächlich nicht unbedingt krank machen kann, hat ausgerechnet der ehemalige deutsche Bundeskanzler Helmut Schmidt bewiesen. Er rauchte bis zu 80 Zigaretten täglich und wurde immerhin damit 96 Jahre alt. Jeder Raucher müsste vom Rau-

Der Autor



Andreas Winter, Jahrgang 1966, ist Diplompädagoge und Autor zahlreicher tiefenpsychologischer Ratgeberbücher. Zu seinen größten

Erfolgen gehören: „Nikotinsucht die große Lüge“, „Abnehmen ist leichter als zunehmen“ und „Heilen ohne Medikamente“. Alle erschienen im Mankau Verlag, Murnau.

chen krank werden, wenn es einen grundsätzlichen Zusammenhang zwischen Rauchen und Krankheit gäbe. Das, was einen Raucher an Bronchialkrebs erkranken lassen kann, sind die Stresshormone, die mit im Spiel waren (übrigens auch bei Laborratten). Wer raucht, um sich zu entstressen (anstelle zu genießen) und sich zudem insgeheim dafür schämt, fürchtet oder ärgert, der produziert derart viele Stresshormone, welche den Körper schwächen und den Abtransport der eingeatmeten Gifte behindern.

Nur glauben, was beweisbar ist!

Sie sehen also, es kann nicht schaden, zu prüfen, ob das, was man da so einfach glaubt, wirklich beweisbar ist. So kann man alle anderen Glaubenssätze ebenso auf Kausalität prüfen, um sich gegebenenfalls wieder von ihnen zu trennen.

Jedes Kind weiß, dass wenn es nicht müde ist, es auch keinen Schlaf braucht, und wenn es keinen Hunger hat, braucht es auch nichts zu essen. Doch dann kommt das Gewissen und redet einem ein, alles, was man glaubt, wäre falsch. Und genau das ist dann leider auch tat-

sächlich falsch. „Schlechtes Gewissen“ ist ein Konflikt mit einem erworbenen Wertesystem, welches mit den eigenen Bedürfnissen im Konflikt steht. Im Vergleich zu „Überzeugungen“. Diese sind für denjenigen, der sie hat, positiv. Das Gewissen zwingt einen zu Dingen, die mit den eigenen Emotionen kollidieren. Das Problem dabei ist, dass dabei Stresshormone ausgeschieden werden. Stress wiederum blockiert und kann auf Dauer krank machen. Dinge mit Überzeugung zu tun, macht nicht krank, auch nicht dick und auch nicht erfolglos!

Die entscheidende Frage, um sich zu befreien, lautet: Wem habe ich geglaubt, also ungeprüft vertraut? Jemandem, der sich gut fühlt im Leben, zufrieden, gesund und erfolgreich ist? Was wäre, wenn ich mir selbst weiterhin vertraut hätte? Wenn ich nicht dem vertraue, der kein positives Vorbild ist, sondern mir selbst, bekomme ich dann nicht die Chance auf ein anderes Ergebnis?

Wer also anders über die Dinge denkt, weil er sie wissenschaftlich und rational geprüft hat, der ist plötzlich wieder entscheidungsfrei – und damit lebt es sich künftig ganz anders. ■