Resonanzgesetz in der Medizin: Erklärung, Fakten und psychologische Hintergründe

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Das "Resonanzgesetz" (Law of Attraction) behauptet, dass Gedanken und Emotionen energetische Schwingungen aussenden, die Krankheiten wie Krebs anziehen oder heilen. Biologisch und physikalisch lässt sich dies nicht belegen. Das Konzept kann für Patienten psychisch stark belastend wirken, da es oft ungewollt zu Victim Blaming (Schuldzuweisung) führt und mitunter die Inanspruchnahme medizinischer Therapien verzögert.

Das Resonanzgesetz in der Medizin: Zwischen Selbstwirksamkeit und psychischer Belastung

Das sogenannte "Resonanzgesetz" – im englischsprachigen Raum oft als *Law of Attraction* (Gesetz der Anziehung) bekannt – erfreut sich in der populären Lebenshilfe und in bestimmten Bereichen der Alternativmedizin großer Beliebtheit. Die Idee ist so faszinierend wie verlockend: Sie besagt, dass unsere innere Haltung, unsere Gedanken und Emotionen direkte Auswirkungen auf unsere äußere Realität und somit auch auf unsere körperliche Gesundheit haben.

Gerade für Menschen, die mit einer schweren Diagnose konfrontiert werden, kann dieses Konzept im ersten Moment eine große mentale Stütze darstellen. Es vermittelt das Gefühl, einer

Krankheit nicht machtlos ausgeliefert zu sein. Doch bei näherer, evidenzbasierter Betrachtung offenbaren sich komplexe Fallstricke. Im Folgenden beleuchten wir das Konzept aus medizinischer, physikalischer und psychologischer Perspektive – mit dem Ziel, Patienten bestmöglich aufzuklären und vor zusätzlichen seelischen Lasten zu schützen.

---

1. Definition und Kernbehauptung des Konzepts

Die Kernprämisse des Resonanzgesetzes lautet vereinfacht: "Gleiches zieht Gleiches an." Demnach wird postuliert, dass jeder Gedanke, jede Emotion und jede tief verwurzelte Überzeugung eine spezifische energetische "Schwingung" oder "Frequenz" aussendet. Das Universum oder die physische Realität fungiere als Resonanzkörper, der auf diese Frequenzen reagiere und entsprechende Ereignisse, Menschen oder körperliche Zustände im Leben der Person manifestiere.

Im Kontext von Krankheit und Gesundheit wird dies häufig so übersetzt: Gedanken, die als "niedrig schwingend" eingestuft werden – beispielsweise Angst, Wut, Pessimismus oder ungelöste Konflikte – erschaffen ein Milieu, das Krankheiten geradezu "anziehe". Im Umkehrschluss wird angenommen, dass eine Ausrichtung auf Dankbarkeit, Freude und tiefe innere Überzeugung von der eigenen Gesundheit die Körperfrequenz derart erhöhe, dass Krankheit nicht mehr bestehen könne. Gesundheit und Krankheit werden in diesem Modell stark vereinfacht als direkter Spiegel der eigenen Gedankenwelt dargestellt. Der körperliche Heilungsprozess wird als primär mental-energetische Leistung verstanden.

Die Didaktik der Radio-Metapher

Um dieses Modell zu veranschaulichen, verwenden Befürworter oft die **Metapher des Radios**:

```
        DIE RADIO-METAPHER (Sichtweise des Resonanzgesetzes)

 [ Geist/Gedanken ]  ========>  [ Das Universum/Der Körper ]

 Sender (Mensch) stellt           Empfänger (Körper) spielt
 die Frequenz ein:                das entsprechende Programm:

 1. Frequenz "Angst"      --->    Krankheit, Schwäche, Erreger
 2. Frequenz "Liebe"      --->    Spontane Heilung, Vitalität
```

Nach dieser Vorstellung genügt es, den inneren "Sender" auf eine andere Frequenz einzustellen, um das physische Ergebnis zu verändern.

---

2. Der naturwissenschaftliche Realitätscheck

Aus Sicht der evidenzbasierten Medizin, der modernen Biologie und der Physik lässt sich das Resonanzgesetz als Erklärungsmodell für die Entstehung (Pathogenese) oder Heilung von Krankheiten nicht aufrechterhalten.

Physikalische Begriffsklärung Der Begriff der "Schwingung" oder "Frequenz" hat in der Physik eine präzise Definition – etwa als mechanische Schwingung (Schall) oder elektromagnetische Welle (Licht, Radiowellen). Zwar basieren unsere Gedanken und Emotionen auf realen biochemischen und elektrischen Prozessen in unserem Gehirn (den feuernden Synapsen), doch diese neuronalen Signale besitzen weder die Beschaffenheit noch die Reichweite, um makroskopische biologische Vorgänge außerhalb des neurologisch-endokrinen Systems so spezifisch zu steuern, wie es das Resonanzgesetz postuliert. Sie können beispielsweise nicht gezielt die Zellteilung in einem Tumor beeinflussen oder Viren "anziehen".

Die Komplexität der Krankheitsentstehung Die Medizin versteht die Entstehung der meisten Krankheiten als ein hochkomplexes, multifaktorielles Geschehen. Eine Krebserkrankung beispielsweise resultiert aus einer Kombination von genetischer Veranlagung, umweltbedingten Faktoren (wie Toxinen oder UV-Strahlung), Alterungsprozessen und stochastischen (zufälligen) Fehlern bei der Zellteilung. Infektionskrankheiten werden durch den Kontakt mit Erregern und den Zustand des Immunsystems bedingt.

```
 VERGLEICH: KRANKHEITSENTSTEHUNG

 [ Modell des Resonanzgesetzes ]
 Negativer Gedanke  ?????????>  Schlechte Resonanz  ???
>  Krankheit


 [ Modell der Biologie / Medizin ]
 Genetische Prädisposition ?????
 Umwelttoxine / Lebensstil ??????> Zelluläre Veränderung ??
> Krankheit
 Zufällige Zellteilungsfehler ??
 Zustand des Immunsystems ??????
```

Die Rolle der Psychoneuroimmunologie (PNI) Es ist unbestritten, dass Körper und Psyche eng verbunden sind. Die Psychoneuroimmunologie erforscht, wie starker, chronischer Stress über die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol das Immunsystem dämpfen kann. Dies kann Wundheilungsstörungen begünstigen oder die Anfälligkeit für Infekte erhöhen. Dies ist ein faszinierendes biochemisches Wechselspiel, bestätigt jedoch nicht das Resonanzgesetz. Eine Stressreaktion "erschafft" keine spezifische Krebserkrankung, sondern beeinflusst lediglich allgemeine physiologische Parameter.

---

3. Die Metapher des Baugerüsts: Psyche und Medizin

Um den tatsächlichen, wertvollen Beitrag der Psyche im Heilungsprozess ohne magisches Denken zu erklären, eignet sich **die Metapher des Baugerüsts**. Sie verdeutlicht, warum eine positive, resiliente Einstellung enorm hilfreich ist, aber medizinische Therapien nicht ersetzen kann.

```
                DIE METAPHER DES BAUGERÜSTS

   [ Das Gebäude ]          = Der physische Körper und die Gesundheit
   [ Ziegel & Handwerker ]  = Medizinische Therapien (Operation, Medikamen
   [ Das Baugerüst ]        = Die psychische Haltung, Resilienz, mentale S

   Funktion:
   Das Gerüst (die Psyche) stützt den Bauprozess, bietet den Handwerkern
   (der Medizin) eine stabile Basis und erleichtert die Arbeit enorm. Ein
```

```
gutes Gerüst macht den Wiederaufbau viel erträglicher.

Die Grenze:
Das Gerüst allein kann keine Ziegel mauern. Wenn ein Gebäude trotz eine
stabilen Gerüsts strukturelle Schäden erleidet, liegt das nicht an eine
"fehlerhaften Gerüst".
```

Diese Analogie hilft Patienten zu verstehen: Ein starker Wille und Optimismus sind eine wertvolle Stütze (das Gerüst), die dabei hilft, Therapien durchzustehen und die Lebensqualität zu erhalten. Sie ersetzen jedoch nicht die eigentliche medizinische Behandlung (die Handwerker).

---

4. Intuitive Plausibilität: Warum der Glaube daran so tief verankert ist

Warum fühlen sich so viele gebildete und intelligente Menschen vom Resonanzgesetz angezogen? Die Erklärung liegt tief in unserer menschlichen Psychologie verwurzelt. Das Gesetz bedient wesentliche kognitive und emotionale Bedürfnisse:

1. **Die Illusion der Kontrolle:** Wenn eine schwere Diagnose den Boden unter den Füßen wegzieht, erleben Patienten eine traumatische Ohnmacht. Wir Menschen ertragen das Gefühl des Kontrollverlusts und der Zufälligkeit des Lebens nur schwer. Das Resonanzgesetz bietet hier einen psychologischen Schutzmechanismus: Die Annahme, dass man eine Krankheit selbst "manifestiert" hat, birgt im Umkehrschluss die tröstliche Hoffnung, sie durch gedankliche Neuausrichtung auch wieder auflösen zu können. Diese Rückeroberung der gefühlten Kontrolle ist in Krisenzeiten eine immense Bewältigungsstrategie.
2. **Der Glaube an eine gerechte Welt (Just-world fallacy):** Der Mensch sucht nach Sinn. Die Vorstellung, dass gute, gesund lebende Menschen rein zufällig schwer erkranken, empfinden wir als zutiefst ungerecht und beängstigend. Das Resonanzgesetz liefert ein Erklärungsmodell für das Unerklärliche, auch wenn es die Verantwortung beim Patienten sucht.
3. **Der Bestätigungsfehler (Confirmation Bias):** Wer an das Konzept glaubt, wird jede kleine Besserung des Wohlbefindens als Beweis für seine "positive Schwingung" werten. Gleichzeitig werden Verschlechterungen oft mit "noch ungelösten inneren Blockaden" erklärt, wodurch das Denksystem stets in sich geschlossen bleibt.

5. Historische Ursprünge und der Rückgriff auf die Quantenphysik

Die Vorstellung, dass der menschliche Geist die materielle Welt direkt formt, hat historische Wurzeln in der US-amerikanischen "New Thought"-Bewegung des 19. Jahrhunderts. Phineas Parkhurst Quimby, der selbst an Tuberkulose litt, prägte die Idee, dass alle Krankheiten letztlich Fehlannahmen des Geistes seien. Später wurden diese Ideen mit asiatischen Philosophien vermengt und im 20. sowie 21. Jahrhundert massentauglich vermarktet – am prominentesten wohl durch Rhonda Byrnes Bestseller "The Secret" (2006).

Der Begriff der Quantenmystik Um diese Ideen modern und wissenschaftlich fundiert wirken zu lassen, verwenden einige Autoren gerne Begriffe aus der Quantenphysik. Argumentiert wird beispielsweise mit dem quantenmechanischen "Beobachtereffekt" (der Tatsache, dass auf subatomarer Ebene der Akt der Messung den Zustand eines Teilchens beeinflusst). Daraus wird oft abgeleitet: Wenn Bewusstsein den Zustand von Atomen formt, dann kann Bewusstsein auch Körperzellen formen.

Physiker ordnen diese Argumentation unter dem Begriff "Quantenmystik" ein. Es handelt sich um ein Missverständnis der physikalischen Maßstäbe. Die Quantenmechanik beschreibt das Verhalten kleinster Teilchen in isolierten Systemen. Diese Effekte lassen sich nicht direkt auf makroskopische, hochkomplexe biologische Systeme wie den menschlichen Körper übertragen, da diese Systemen den Gesetzen der klassischen Physik und Thermodynamik unterliegen (in der Physik wird dies mit der "Dekohärenz" erklärt). Wissenschaftliche Begriffe werden hier eher als Metaphern genutzt, nicht als Beleg für medizinische Wirksamkeit.

---

6. Die psychischen Risiken: Toxische Positivität und Victim Blaming

Trotz der oft gut gemeinten, ermächtigenden Absicht hinter dem Resonanzgesetz, birgt dessen Anwendung im Gesundheitsbereich erhebliche Risiken, die von Betreuenden und Behandelnden mit großer Empathie beachtet werden müssen.

Das Risiko des Victim Blamings (Täter-Opfer-Umkehr) Wenn ein Patient verinnerlicht hat, dass positive Gedanken Gesundheit erschaffen, entsteht eine bedrückende logische Konsequenz:

Wenn die Heilung ausbleibt oder sich der Zustand verschlechtert, muss der Patient folglich "falsch", "zu negativ" oder "mit unzureichendem Glauben" gedacht haben. In der Praxis führt dies nicht selten zu starken Schuldgefühlen bei chronisch oder schwer kranken Menschen. Sie machen sich Vorwürfe, weil sie ihre Krankheit angeblich durch eine "falsche Frequenz" selbst verschuldet oder eine Heilung verhindert haben.

Der Druck zur toxischen Positivität Dieser Gedankengang zwingt Betroffene oft in ein emotionales Korsett. Aus Angst, "negative Resonanzen" in die Welt zu senden, trauen sich Patienten nicht mehr, berechtigte Gefühle wie Angst, Wut, Trauer oder Erschöpfung auszudrücken. Psychologen bezeichnen dies als *toxische Positivität*. Das chronische Unterdrücken natürlicher Emotionen führt jedoch zu immensem psychologischem Stress – und schadet der Resilienz des Patienten weitaus mehr, als es eine angebliche Frequenz je könnte.

Gefahr für die Therapieadhärenz Eine weitere reelle Gefahr besteht darin, dass Patienten das Vertrauen in evidenzbasierte, mitunter belastende Therapien (wie Operationen oder medikamentöse Behandlungen) verlieren. Wird der Heilungsprozess rein als geistige Aufgabe betrachtet, kann dies im schlimmsten Fall dazu führen, dass lebensrettende medizinische Maßnahmen verzögert oder abgelehnt werden.

---

7. Empathie und Wege zu echter Selbstwirksamkeit

Wie begegnet man Menschen, die sich in ihrer Not an solche Konzepte klammern? Arroganz oder spöttische Zurechtweisung sind hier gänzlich unangebracht. Der Glaube an das Resonanzgesetz in der Krankheit entspringt fast immer der verständlichen Verzweiflung und der tiefen Suche nach Hoffnung und Handlungsmacht.

Ärztliches und therapeutisches Personal, ebenso wie Angehörige, sollten dieses tief menschliche Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit respektieren und validieren. Es ist eine wertvolle Ressource, wenn ein Patient aktiv an seiner Genesung mitwirken möchte. Die Aufgabe besteht darin, dieses Bedürfnis auf Wege umzuleiten, die evidenzbasiert, entlastend und wirklich stärkend sind.

Ein zutiefst entlastender und zentraler Satz in der psychologischen Begleitung kranker Menschen lautet: **"Sie tragen keine Schuld an Ihrer Krankheit. Aber Sie haben einen großen Gestaltungsspielraum darin, wie Sie heute und morgen mit dieser Diagnose umgehen."**

Echte Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, die Krankheit durch Gedanken wegzaubern zu müssen. Sie bedeutet vielmehr:

- Sich umfassend über Therapiemöglichkeiten zu informieren und aktiv bei medizinischen Entscheidungen mitzuwirken.
- Berechtigte Ängste im Rahmen einer psychoonkologischen Betreuung zu verarbeiten, statt sie aus Angst vor "schlechten Schwingungen" zu unterdrücken.
- Den Alltag durch sanfte Bewegung, gute Ernährung und ein unterstützendes soziales Umfeld lebenswert zu gestalten.
- Techniken wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) zu nutzen – nicht um das Universum zu beeinflussen, sondern um das eigene Nervensystem zu beruhigen und Kraft für den Weg zu sammeln.

Gesundheit ist ein komplexes Zusammenspiel aus Genetik, Umwelt, medizinischer Versorgung und manchmal schlichtweg Zufall. Die Psyche ist ein wichtiger Baustein auf diesem Weg, doch sie sollte niemals als alleinverantwortlich für den Ausgang einer Erkrankung betrachtet werden. Das Befreien von dieser Schuldenlast ist oft der erste, wichtigste Schritt zur wahren inneren Heilung.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.