# Reinkarnationstherapie: Mythen, Evidenz & Gefahren

**Autor:** Wolfram Klatt
**Veröffentlicht am:** 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

*Die Reinkarnationstherapie führt emotionale und körperliche Beschwerden auf traumatische Erlebnisse in früheren Leben zurück. Wissenschaftlich betrachtet entstehen Rückführungserlebnisse jedoch häufig durch Suggestion und sogenannte False Memories. Wir beleuchten psychologische Hintergründe, die menschliche Suche nach Sinn und medizinische Risiken.*

## Reinkarnationstherapie: Die Suche nach Heilung in vergangenen Leben – Psychologische Hintergründe und Risiken

In der vielfältigen Welt der ganzheitlichen Heilungsansätze und der spirituellen Sinnsuche gibt es wenige Methoden, die eine vergleichbare Faszination auf Menschen ausüben wie die sogenannte Reinkarnationstherapie, häufig auch als Rückführungstherapie bezeichnet. Die Vorstellung, dass unsere gegenwärtigen Ängste, chronischen Beschwerden oder wiederkehrenden Beziehungsmuster nicht ausschließlich im Hier und Jetzt wurzeln, sondern möglicherweise das Echo eines weit zurückliegenden, vergangenen Lebens sind, berührt eine tiefe menschliche Sehnsucht nach Sinn, einer übergreifenden Gerechtigkeit und nicht zuletzt nach Unsterblichkeit.

Menschen, die sich einer Reinkarnationstherapie zuwenden, haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Sie suchen Antworten auf Fragen, die die konventionelle Medizin oder die Lebensumstände bisher nicht befriedigend klären konnten: Warum leide ich unter unerklärlichen Schmerzen? Woher kommt meine tief sitzende Platzangst? Warum gerate ich immer wieder in toxische Beziehungsdynamiken? Die Hoffnung, durch einen Blick in ein früheres Leben die Wurzel des aktuellen Leids zu finden und zu heilen, ist psychologisch überaus verständlich und zutiefst menschlich.

Doch was genau verbirgt sich hinter dieser Praxis? Wie ordnen akademische Psychologie und evidenzbasierte Medizin diese Methode ein? Dieser Artikel beleuchtet die Reinkarnationstherapie empathisch und objektiv. Er analysiert die zugrunde liegenden Annahmen, erklärt die faszinierenden, aber fehleranfälligen Mechanismen unseres Gedächtnisses und zeigt auf, warum diese Praxis – trotz der oft guten Absichten der Behandelnden – erhebliche Risiken für die emotionale Gesundheit bergen kann.

---

# 1. Was ist Reinkarnationstherapie? Definition und Ursprünge

Die Reinkarnationstherapie ist ein alternativmedizinisches und spirituelles Verfahren, das auf der Prämisse basiert, dass die menschliche Seele unsterblich ist. Nach diesem Verständnis durchläuft die Seele einen stetigen Zyklus der Wiedergeburt (Reinkarnation) und kehrt immer wieder in neuen Körpern auf die Erde zurück, um bestimmte Lektionen zu lernen oder ungelöste Konflikte ("karmische Aufgaben") zu bewältigen. Die therapeutische Praxis zielt darauf ab, Patienten mittels veränderter Bewusstseinszustände – in der Regel durch Trance, tiefe Entspannungsübungen oder Hypnose – in diese vermeintlich früheren Existenzen "zurückzuführen".

## Historische und philosophische Wurzeln

Der Glaube an die Wiedergeburt ist uralt und bildet ein zentrales Fundament großer fernöstlicher Traditionen wie dem Hinduismus und dem Buddhismus. In diesen spirituellen Lehren ist die Reinkarnation untrennbar mit dem Konzept des "Karma" verbunden – dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Das Karma-Konzept besagt vereinfacht, dass Handlungen in einem Leben die Bedingungen und Herausforderungen für das nächste Leben formen.

Die therapeutische Anwendung dieses spirituellen Konzepts im westlichen Kulturkreis ist hingegen ein vergleichsweise modernes Phänomen, das vor allem im Kontext der New-Age-Bewegung der 1970er und 1980er Jahre populär wurde. Im deutschsprachigen Raum trug der Münchner Diplom-Psychologe Thorwald Dethlefsen maßgeblich dazu bei, hypnotische Regressionstechniken mit dem esoterischen Reinkarnationsglauben zu verschmelzen. Er vertrat die Ansicht, dass Krankheiten einen tieferen, seelischen Sinn hätten und als Symbol für ungelöste Konflikte aus früheren Inkarnationen stünden. Im angloamerikanischen Raum machten Autoren wie der Psychiater Brian Weiss das Thema durch Bestsellerberichte über Patienten, die sich angeblich an vergangene Leben erinnerten, weltweit bekannt.

Es ist jedoch wichtig, an dieser Stelle eine klare Einordnung vorzunehmen: Die Reinkarnationstherapie ist **kein** anerkannter Bestandteil der klinischen Psychologie oder der evidenzbasierten Psychotherapie. Sie ist in keinem regulären Leistungskatalog gesetzlicher oder privater Krankenkassen enthalten und wird von offiziellen medizinischen Fachgesellschaften nicht als wirksames Heilverfahren empfohlen.

---

# 2. Die vermutete Wirkungsweise: Das Konzept der "karmischen Wunde"

Um zu verstehen, warum die Reinkarnationstherapie so anziehend wirkt, ist es hilfreich, sich die Erklärungsmodelle der Anbietenden genauer anzusehen. Die Kernthese lautet oft: Physische und psychische Leidenszustände im jetzigen Leben – seien es chronische Verspannungen, spezifische Phobien, depressive Verstimmungen oder soziale Ängste – sind das Resultat von unbewältigten Traumata, karmischen Verstrickungen oder unvergebenen Schuldgefühlen aus früheren Existenzen.

## Wie alte Wunden heute schmerzen sollen

Nach diesem Modell nimmt die Seele das emotionale Gewicht traumatischer Erlebnisse (wie etwa einen gewaltsamen Tod, tiefe Ungerechtigkeit oder schwere Verluste) mit in das nächste Leben, sofern diese Erlebnisse damals nicht seelisch verarbeitet wurden.

**Beispiele aus der Praxis der Rückführung:**

- Eine Person, die im heutigen Leben unter extremen, rational nicht erklärbaren Atemnotzuständen oder Asthma leidet, könnte laut diesem Ansatz in einem vergangenen Leben ertrunken sein.
- Unerklärliche, chronische Nackenschmerzen könnten das echohafte Symptom einer Hinrichtung in einer früheren Epoche sein.
- Eine tiefe Verlustangst in heutigen Beziehungen wird möglicherweise auf das Verlassenwerden in einem vergangenen Jahrhundert zurückgeführt.

### Der Ablauf einer typischen Sitzung

In der Praxis versetzt der Rückführungstherapeut den Klienten durch hypnotische Induktion oder geführte Meditation in einen Trancezustand. In diesem Zustand starker Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit – in dem die rationale, kritische Urteilsfähigkeit naturgemäß abnimmt – leitet der Therapeut den Klienten an, in seiner Vorstellung schrittweise in der Zeit zurückzugehen.

Oft beginnt diese innere Reise in der eigenen Jugend, geht zurück in die Kindheit, mitunter bis in die Zeit im Mutterleib, um schließlich die Grenze zur Gegenwart zu überschreiten und in ein vermeintliches früheres Leben einzutreten. Der Klient wird dabei ermutigt, innere Bilder, Emotionen und Szenen zu schildern, die vor seinem geistigen Auge auftauchen.

### Katharsis: Die Hoffnung auf Heilung durch Nacherleben

Der erhoffte therapeutische Effekt basiert auf dem Prinzip der Katharsis (seelische Reinigung). Indem der Klient das alte, ungelöste Trauma unter therapeutischer Begleitung noch einmal intensiv emotional durchlebt, es ins Bewusstsein hebt und schließlich neu bewertet oder "loslässt", soll die damit verbundene Blockade gelöst werden. Die Anbietenden gehen davon aus, dass die belastenden Symptome im gegenwärtigen Leben daraufhin abklingen, da ihre historische Wurzel befriedet wurde.

---

## 3. Die wissenschaftliche Einordnung: Wie unser Gedächtnis wirklich funktioniert

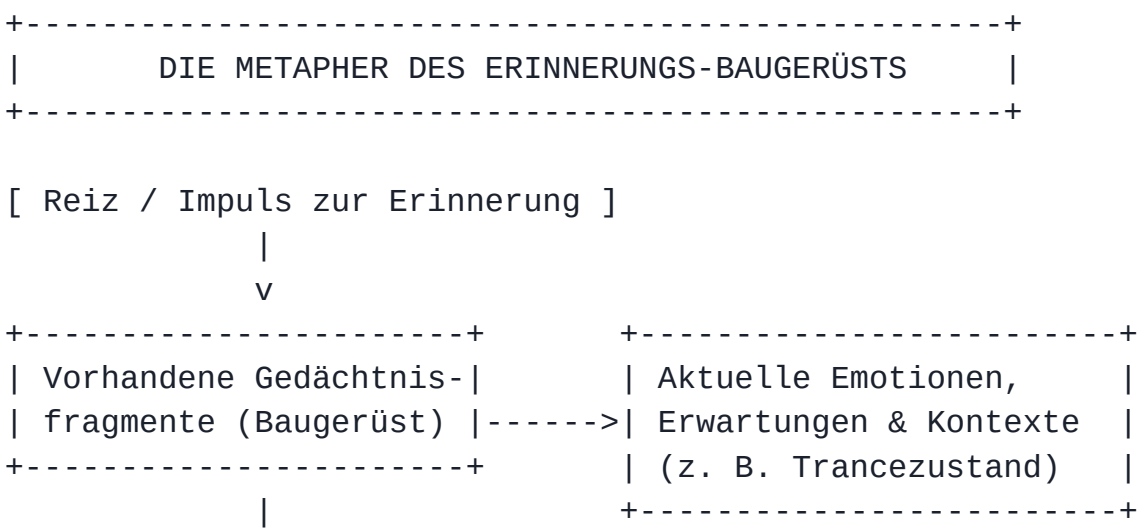
Betrachtet man die Reinkarnationstherapie aus der Perspektive der modernen kognitiven Neurowissenschaften und der akademischen Psychologie, zeigt sich ein gänzlich anderes Bild. Die Vorstellungen davon, wie Erinnerungen entstehen und gespeichert werden, weichen in der Wissenschaft stark von den Annahmen der Rückführungstherapeuten ab.

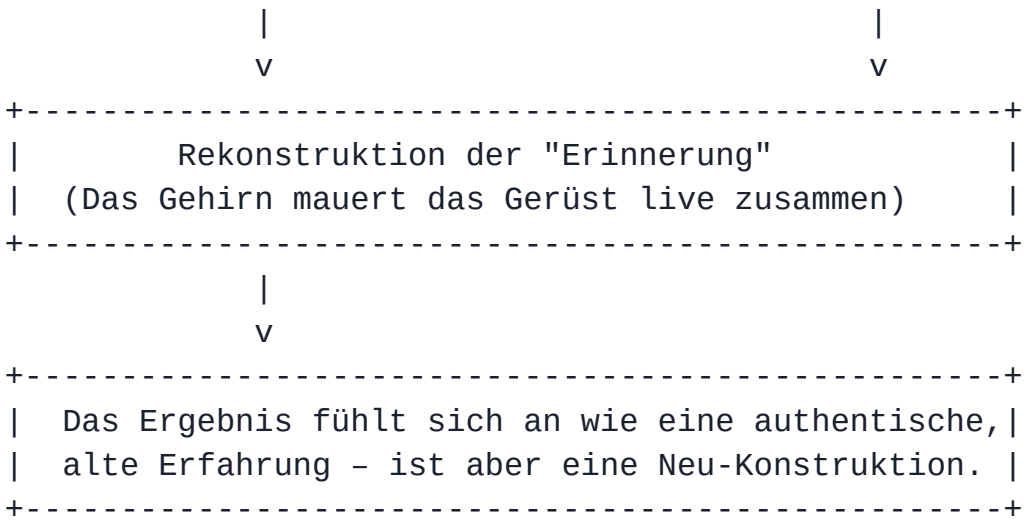
## Die Metapher des Baugerüsts

Ein weit verbreiteter Irrtum ist die Annahme, das menschliche Gedächtnis funktioniere wie eine Videokamera oder eine Computerfestplatte: Wir erleben etwas, das Ereignis wird exakt aufgezeichnet, unveränderlich abgespeichert und kann später – etwa unter Hypnose – einfach wieder als "Datei" unberührt abgerufen werden.

Die moderne psychologische Forschung belegt jedoch eindrucksvoll, dass Erinnerung ein hochgradig **konstruktiver und formbarer Prozess** ist. Jedes Mal, wenn wir uns an etwas erinnern, spielen wir nicht einfach ein Video ab, sondern unser Gehirn baut die Szene aus verschiedenen Informationssplittern völlig neu zusammen.

Um diesen komplexen Vorgang anschaulich zu machen, eignet sich die **Metapher des Baugerüsts**. Stellen Sie sich vor, eine Erinnerung ist kein fertiges Haus, sondern lediglich ein einfaches Baugerüst aus einigen wenigen Kerninformationen. Jedes Mal, wenn Sie sich erinnern, mauert Ihr Gehirn das Gebäude um dieses Gerüst herum neu auf. Dabei nutzt es nicht nur Ziegelsteine aus der tatsächlichen Vergangenheit, sondern auch Ziegelsteine, die es gerade im Moment greifen kann: Ihre aktuellen Gefühle, Ihre Erwartungen, das, was andere Ihnen erzählt haben, oder sogar Suggestionen eines Therapeuten.






## Das Phänomen der "False Memories" (Falsche Erinnerungen)

Weil das Gedächtnis so plastisch ist, ist es erstaunlich anfällig für äußere Einflüsse. Die renommierte Kognitionspsychologin **Elizabeth Loftus** hat in jahrzehntelanger Forschung nachgewiesen, wie leicht es ist, Menschen sogenannte **False Memories** (falsche Erinnerungen) einzupflanzen.

In ihrem berühmten "Lost in the Mall"-Experiment demonstrierte Loftus, dass es ausreicht, Erwachsenen wiederholt suggestiv von einem Ereignis zu erzählen (nämlich, dass sie als kleines Kind in einem Einkaufszentrum verloren gegangen seien, obwohl dies in Wahrheit nie passierte), um bei etwa einem Viertel der Teilnehmer lebhafte, detailreiche und emotional stark aufgeladene Erinnerungen an genau dieses fiktive Ereignis zu erzeugen.

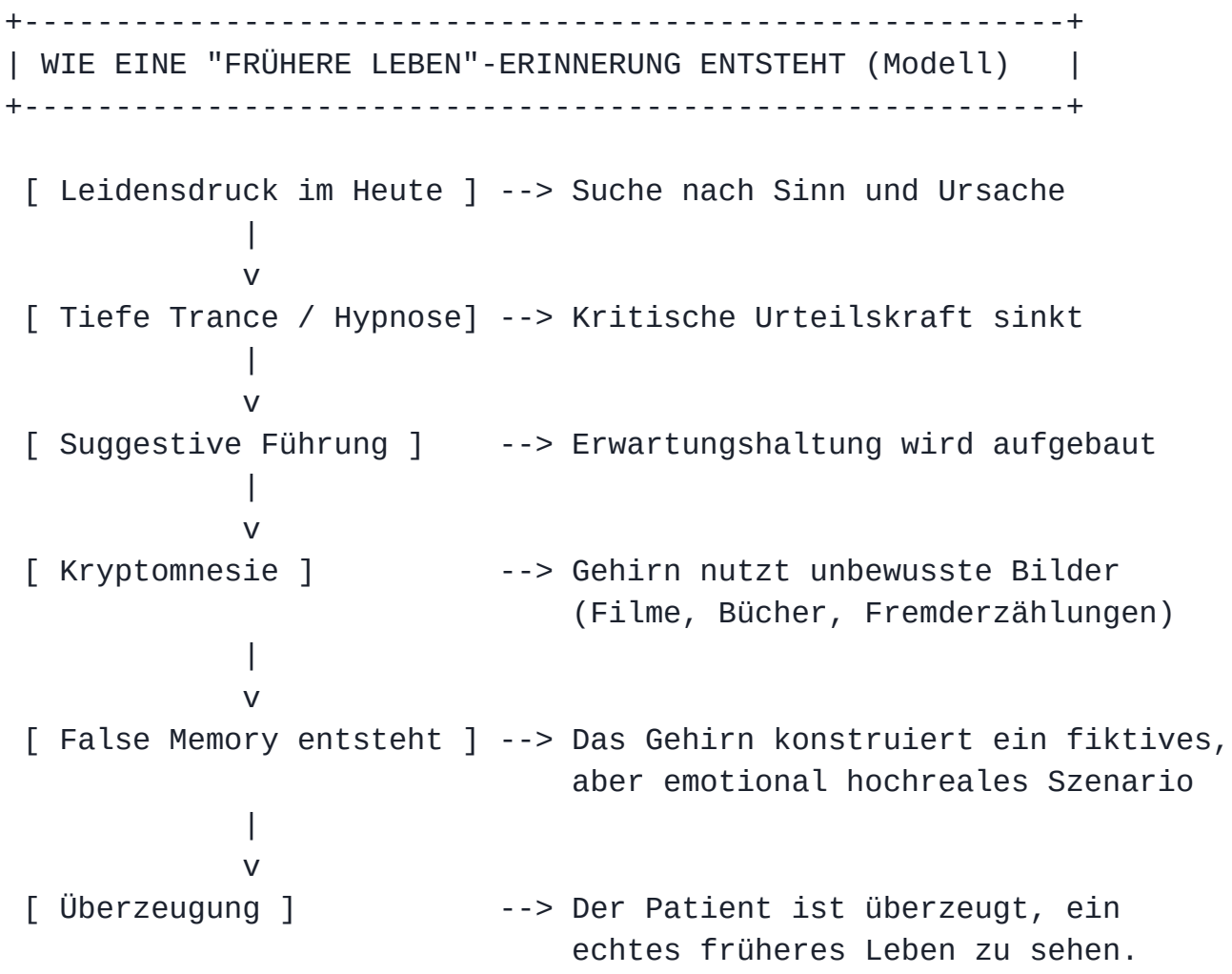
## Kryptomnesie und die Kraft der Suggestion

In einer Rückführungssitzung befindet sich der Klient in einer Trance. In diesem Zustand ist die kritische Reflexionsfähigkeit stark gedämpft, und die **Suggestibilität** (die Empfänglichkeit für unbewusste Beeinflussung) ist massiv erhöht. Wenn ein Therapeut nun suggestive Fragen stellt – "Schauen Sie an sich herunter, was tragen Sie für Kleidung?", "Wer bedroht Sie gerade?" –, beginnt das hochgradig kreative Gehirn des Klienten sofort, nach passenden Antworten zu suchen, um die Erwartungen der Situation zu erfüllen.

Hier kommt die **Kryptomnesie** (verborgene Erinnerung) ins Spiel. Das Gehirn greift blitzschnell auf unbewusst abgespeicherte Informationen zurück, deren Quelle wir längst vergessen haben:

Bilder aus Historienfilmen, Handlungsstränge aus Romanen, Dokumentationen über das Mittelalter oder intensive Träume. Aus diesen Fragmenten webt das Gehirn unter dem Einfluss der Trance eine dramaturgisch schlüssige, extrem real wirkende Geschichte.

Der Klient lügt in diesem Moment nicht; er ist subjektiv zutiefst davon überzeugt, sein "früheres Leben" hautnah zu durchleben. Objektiv betrachtet handelt es sich jedoch um eine **Konfabulation** – eine vom Gehirn erschaffene Erzählung, die bestehende Informationslücken kreativ schließt.




---

## 4. Risiken und Nebenwirkungen: Warum Vorsicht geboten ist

Die Tatsache, dass Erinnerungen an frühere Leben wissenschaftlich betrachtet Konstrukte des Gehirns sind, bedeutet nicht, dass Rückführungstherapien harmlos wären. Im Gegenteil: Aus medizinischer und psychologischer Sicht bergen sie signifikante Risiken, über die Klienten im Vorfeld nur selten transparent aufgeklärt werden.

## 1. Das Risiko der Retraumatisierung und Destabilisierung

In Rückführungssitzungen werden Menschen nicht selten mit extrem belastenden, gewaltvollen Szenarien konfrontiert. Sie durchleben in ihrer Vorstellung Kriege, Folter, Verfolgung oder den Tod durch Verbrennen auf dem Scheiterhaufen. Obwohl diese Szenen historisch für die Person nicht real sind, ist die **körperliche und emotionale Stressreaktion hochgradig real**. Das Gehirn schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus; der Patient durchlebt Todesangst. Für Menschen, die psychisch ohnehin labil sind oder in ihrem jetzigen Leben tatsächliche Traumata erlitten haben, kann diese künstlich erzeugte, massive Überflutung mit Stressreizen zu einer ernsten psychischen Destabilisierung, zu Dissoziationen oder einer Retraumatisierung führen.

## 2. Auswirkungen auf das reale Leben durch falsche Erinnerungen

Die in der Hypnose erschaffenen "False Memories" verblassen nach der Sitzung oft nicht einfach. Im Gegenteil, sie werden vom Klienten als reale und bedeutsame Wahrheit verinnerlicht. Wenn ein Patient in der Trance den Eindruck gewinnt, dass ein aktueller Partner oder ein Familienmitglied ihm in einem früheren Leben Schreckliches angetan hat, besteht die große Gefahr, dass diese negativen Gefühle in die heutige, reale Beziehung projiziert werden. Dies kann zu tiefem Misstrauen und im schlimmsten Fall zur Zerstörung funktionierender familiärer Bindungen aufgrund rein fiktiver Narrative führen.

## 3. Das ethische Problem des "Victim Blaming" (Schuldumkehr)

Ein zentrales ethisches Bedenken betrifft die Philosophie des Karma, sofern sie als kausales Erklärungsmodell für Krankheiten herangezogen wird. Wenn jedes Leid, jede Krankheit und jeder Schicksalsschlag das Resultat einer "Schuld" aus einem früheren Leben ist, wird dem Betroffenen unweigerlich die volle Verantwortung für sein jetziges Leiden zugeschrieben. Diese

Umkehrung der Verantwortlichkeit – in der Psychologie als "Victim Blaming" bekannt – birgt ein immenses Risiko. Eltern von schwer erkrankten Kindern oder Menschen, die unverschuldet Opfer von Unfällen wurden, könnten den toxischen Eindruck vermittelt bekommen, sie hätten sich dieses Schicksal "selbst ausgesucht" oder müssten etwas "abbüßen". Anstatt Trost und Entlastung zu finden, können dadurch schwerste Schuldkomplexe, Scham und depressive Episoden ausgelöst werden.

### 4. Verzögerung evidenzbasierter Behandlungen

Ein weiteres, nicht zu unterschätzendes Risiko liegt in der Zeit, die verstreicht. Wenn Menschen mit manifesten klinischen Erkrankungen – wie schweren Depressionen, Angststörungen oder auch körperlichen Leiden – ihre Hoffnung ausschließlich auf die Bearbeitung "karmischer Blockaden" setzen, verzögert sich häufig der Beginn einer echten, evidenzbasierten medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung. Bei vielen Krankheitsbildern ist eine frühzeitige Intervention jedoch entscheidend für den Heilungserfolg.

---

## 5. Die psychologische Anziehungskraft: Warum die Methode dennoch so fasziniert

Wenn die Methode wissenschaftlich nicht haltbar ist und Risiken birgt, warum suchen dann so viele intelligente und reflektierte Menschen Hilfe in der Reinkarnationstherapie? Die Antwort liegt in den fundamentalen Bedürfnissen der menschlichen Psyche.

### Die Suche nach Sinn und Gerechtigkeit

Wir Menschen tun uns unendlich schwer damit, Sinnlosigkeit, Zufall oder Ungerechtigkeit zu ertragen. Das Konzept von Karma und Reinkarnation liefert eine scheinbar tröstliche, kosmische Ordnung. Es suggeriert: Nichts geschieht umsonst. Jedes Leid hat einen tieferen Sinn, eine pädagogische Funktion für die Seele. Diese Überzeugung kann existenzielle Ängste lindern und bietet ein starkes Bewältigungsnarrativ (Coping-Strategie), das die evidenzbasierte Medizin mit ihren oft nüchtern-statistischen Erklärungen nicht in dieser emotionalen Tiefe liefern kann.

### Narrative Identität und das Bedürfnis nach Bedeutung

Auffällig ist, dass Klienten in Rückführungen fast nie einfache, unbedeutende Leben ohne besondere Vorkommnisse erinnern. Sehr oft tauchen heroische, dramatische oder historisch aufgeladene Identitäten auf – weise Heilerinnen, verfolgte Priester, Ritter oder Adlige. Dies bedient das menschliche Bedürfnis nach Besonderheit und Bedeutung. Es stärkt das Selbstwertgefühl, wenn das eigene, oft als banal empfundene Leben plötzlich Teil eines epischen, jahrhundertelangen Seelenplans wird. Zudem ist es für den eigenen Selbstwert oft leichter zu ertragen, Beziehungsängste auf einen tragischen Tod im 17. Jahrhundert zu schieben, als sich im Hier und Jetzt mühsam mit ungünstigen eigenen Verhaltensmustern oder schwierigen Kindheitserfahrungen auseinandersetzen zu müssen.

---

## 6. Konstruktive Wege zur inneren Heilung (Verbrauchertipps)

Die Kritik an der Reinkarnationstherapie richtet sich nicht gegen das spirituelle Bedürfnis der Menschen, sondern gegen die Vermischung von Glaubenssätzen mit heilpraktischen Versprechen. Wer sich aus philosophischem oder religiösem Interesse mit der Frage der Wiedergeburt beschäftigen möchte, findet darin möglicherweise eine bereichernde Weltanschauung.

Sobald es jedoch um die Behandlung von echtem psychischem oder körperlichem Leid geht, sind andere Wege sicherer und nachweislich wirksamer.

**Empfehlungen für Betroffene, die Hilfe suchen:**

1. **Evidenzbasierte Psychotherapie wählen:** Wenn Sie unter Ängsten, depressiven Verstimmungen, psychosomatischen Schmerzen oder den Folgen von Traumata leiden, wenden Sie sich an approbierte Psychologische Psychotherapeuten. Verfahren wie die **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)**, die **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** oder **EMDR** (eine anerkannte Methode zur Traumaverarbeitung) verfügen über umfangreiche, wissenschaftlich belegte Wirksamkeitsnachweise. Sie arbeiten im Hier und Jetzt und zielen darauf ab, Ihnen konkrete Werkzeuge für die Gegenwart an die Hand zu geben.
2. **Qualifikationen prüfen:** Beachten Sie, dass Bezeichnungen wie "Rückführungstherapeut", "Reinkarnationscoach" oder auch nur "Therapeut"

gesetzlich oft nicht geschützt sind. Vertrauen Sie Ihre seelische Gesundheit Behandlern an, die ein fundiertes Studium (Psychologie, Medizin) und eine mehrjährige, staatlich anerkannte Fachausbildung absolviert haben.

3. **Achtsamkeit bei Heilsversprechen:** Seriöse Therapeuten geben niemals Heilungsversprechen ab. Wenn Ihnen suggeriert wird, dass Sie durch das bloße "Erkennen" eines früheren Lebens von chronischen Krankheiten befreit werden, sollten Sie äußerst kritisch bleiben.
4. **Hypnose seriös nutzen:** Hypnotherapie ist, wenn sie von ausgebildeten Fachkräften angewendet wird, ein wunderbares und anerkanntes Instrument zur Entspannung, zur Raucherentwöhnung oder zur Schmerzbehandlung. Sie ist jedoch kein Mittel zur Wahrheitsfindung oder zur archäologischen Rekonstruktion historischer Fakten aus der Vergangenheit.

Das Streben nach Heilung und innerem Frieden ist ein mutiger Weg. Er führt jedoch meistens nicht über die illusionäre Reise in eine fiktive Vergangenheit, sondern über die respektvolle und evidenzbasierte Zuwendung zu unseren Wunden, Stärken und Potenzialen im gegenwärtigen Leben.

---

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