

Auf unsere Werte Wert legen: Mindset-Medizin

(Artikel von Dr. med. Matthias Gauger)

Matthias Gauger hielt am 8.3.2025 an der ALETHEIA Fortbildungs-Tagung einen Vortrag über «Mindset-Medizin».

Gemäss seiner Beobachtung beachten wir in der jetzigen Medizin viel zu wenig, dass unsere Sichtweisen und Wertvorstellungen (Mindsets) einen enormen Einfluss haben auf die Entwicklung von Krankheiten und die Entstehung von Menschheitsproblemen.

Im Artikel führt er aus, was ihn zu dieser Behauptung veranlasst und welchen Stellenwert eine medizinische Fachrichtung haben könnte, die das Wissen über die Funktionsweise unserer Wahrnehmungs- und Bewertungsvorgänge sammelt, weiter erforscht und daraus therapeutische Konzepte entwickelt, anwendet, lehrt und verbreitet.

Matthias Gauger hält am Aletheia-Anlass vom 13.09.2025 einen weiteren Vortrag zum Thema Mindset-Medizin.

„Wunder geschehen nicht im Widerspruch zur Natur, sondern nur im Widerspruch zu dem, was wir über die Natur zu wissen meinen.“ nach Augustinus (354 – 430)

Dieses sinngemässe Zitat nach Augustinus und auch dieses Zitat des Quantenphysikers Lothar Schäfer († 2020) - „Weltanschauung trifft an. Eine verkehrte Sicht auf die Welt führt zu einem verkehrten Leben“ - oder auch dieser Spruch von Christian Respondek - „Oft versuchen wir unsere Umstände zu ändern, wo ein Gesinnungswandel genügt“ - deuten darauf hin, erstens, dass unsere Meinungen, Werte, Gesinnungen einen grossen Einfluss auf unser menschliches Verhalten haben. Zweitens bringen sie zum Ausdruck, dass unsere Vorstellungen und Weltbilder oft gar nicht der tatsächlichen Beschaffenheit der Natur, sondern eher einer menschlichen Wunschillusion entsprechen. Wenn wir trotzdem unser Handeln auf solchen verkehrten Ansichten aufbauen, führt dies zwangsläufig zu Schwierigkeiten, Störungsauswirkungen, Symptomen, Krankheiten. Drittens legen die Zitate nahe, dass wir Menschen eine Neigung haben, unsere im Widerspruch zur Wirklichkeit stehenden Vorstellungen gar nicht als solche zu erkennen bzw. erkennen zu *wollen*.

Wenn wir uns dementsprechend mit gesundheitlichen und globalen Problemen konfrontiert sehen (die überhaupt erst auf der Basis unserer irrtümlichen Ansichten entstanden sind), versuchen wir lieber - mit oft riesigem Aufwand - die Welt/die Natur/die Umstände an unsere unpassenden Vorstellungen anzupassen, als umgekehrt unsere Sichtweise an den tatsächlichen Gegebenheiten auszurichten, was doch viel einfacher, naheliegender, wirksamer und nachhaltiger wäre.

„Ich bin wie alle Menschen: Ich sehe die Welt so, wie ich sie gerne hätte und nicht so wie sie tatsächlich ist.“

P. Coelho, im Buch „der Alchemist“

Wie lange haben wir Menschen zu Kopernikus' Zeiten gemeint, mit unserem Wissen im Recht zu sein, dass sich die Sonne um die Erde dreht? Wieviel unnötiges Leid und Unrecht hat diese unerfüllbare Erwartung verursacht? Wie viele sinnlose Anstrengungen haben die damaligen

Gelehrten unternommen und Forschungsgelder verschwendet, um das geozentrische Weltbild künstlich in Gang zu halten, in der Meinung, damit der Menschheit einen Dienst zu erweisen? Seit Jahrtausenden häufen sich Geschichtsbeispiele, wo sich Menschen durch das Festklammern an tiefverankerten aber verkehrten Glaubensüberzeugungen selbst im Wege stehen und dadurch „Wunder verhindern“ und wo sie nicht selten die richtigeren Ansichten Anderer radikal bekämpfen. Denken wir nur an die weit über 150 Millionen (!) Menschen, welche allein im letzten Jahrhundert ermordet wurden, auf der Basis von wahrheitsverzerrenden Ideologien wie Nationalsozialismus, Kommunismus oder religiösem Fanatismus.

„Am Anfang steht das Ziel“, heisst es manchmal unter Sportlern und im Prinzip wüssten wir alle, dass es sich lohnt, sich zuerst akribisch und achtsam mit der Zielfestlegung zu befassen, bevor man losstürmt. Bei uns Menschen gilt es als ehrenhaft, an seiner Meinung festzuhalten und alles aufzuopfern, um sein Ziel zu erreichen. – Was aber, wenn das Ziel, das wir zu kennen „meinen“ auf einer verfälschten Wahrnehmung der Wirklichkeit beruht, wenn es durch übertriebene Angst gefärbt ist oder wenn es uns bloss eingeredet wurde aber eigentlich jemand anderem dient? Schauen Sie sich um, wo Sie wollen und Sie werden genug Anschauungsmaterial zur Beantwortung dieser Frage finden. Wie oft schütteln wir den Kopf und sagen: *„Wie kann man nur so blind sein und mit offenen Augen ins eigene Verderben rennen? Warum sieht die Person nicht, dass sie ausgenützt wird?“*

Unsere „Achillesferse“ befindet sich im Gehirn.

Gibt es keine Medizin dagegen? Es müsste doch möglich sein, auf solche Funktionsstörungen in der Arbeitsweise unseres Gehirns

Einfluss zu nehmen. Es müsste doch erlernbar sein, unsere Wahrnehmung, diese mentale Achillesferse, durch welche uns schädliche Programme befallen können, besser zu bewachen.

Leider ist auch die Medizinhistorie gespickt mit Beispielen, wo das Festhalten an unzutreffenden Konzepten zu unermesslichem Leid und zur unnötigen Verzögerung von Heilung geführt hat. Als Klassiker gilt die Geschichte des Kindbettfiebers. Um 1850 starben in manchen Spitälern Europas bis zu 30 % der Wöchnerinnen kurz nach der Entbindung an einer fieberhaften Erkrankung, so auch im Allgemeinen Krankenhaus in Wien. In Anbetracht dieser



Symbolbild für das Leid des Kindbettfiebers. La Miseria (1886) Cristóbal Rojas

grossen Not machte der damalige Stationsarzt der Geburtsabteilung, Dr. Ignaz Semmelweis, bei seinen Wöchnerinnen genaue wissenschaftliche Beobachtungen und entdeckte so, dass dieses Fieber mit der Übertragung eines Schadstoffes über die Hände der Ärzte und Studenten zu tun haben musste. Nachdem er verordnete, vor der Untersuchung zuerst die Hände gründlich in Chlorwasser zu reinigen, reduzierte sich die Kindbettsterblichkeit auf seiner Abteilung auf damals sagenhaft tiefe 1.27 %. Doch anders als zu erwarten, wurde seine Methode nun keineswegs weltweit mit Jubel von allen Spitälern übernommen, - ganz im Gegenteil: Die Vertreter der Schulmedizin der damaligen Zeit konnten oder wollten nicht wahrhaben, dass über Händekontakt die Übertragung eines Krankheitserregers stattfinden kann. Seine richtigen Erkenntnisse wurden als „spekulativer Unfug“ abgetan und die bestehenden Krankheitskonzepte

wurden nicht hinterfragt, was zur jahrzehntelangen Verzögerung der Anwendung von Desinfektionsmassnahmen führte. Das Leid abertausender junger Mütter und derer Angehörigen hätte verhindert werden können, wenn den damaligen Verantwortlichen klar gewesen wäre, welche verheerenden Auswirkungen die reflexhafte Ablehnung neuer Erkenntnisse haben kann.

Dieses urmenschliche Phänomen – die Verteidigung einmal als wahr akzeptierter Ideen, selbst wenn sie sich als falsch erweisen – wird seither als „Sammelweis-Reflex“ bezeichnet und theoretisch wüssten wir aus der neurokognitiven und psychologischen Forschung viel darüber. Doch dieses Wissen verhindert offensichtlich nicht, dass wir Menschen – Laien, Fachleute, Politiker gleichermassen – auch weiterhin immer und immer wieder von unseren eigenen unbeaufsichtigten Entscheidungsreflexen in die Falle gesetzt werden, so wie es einem Äffchen durch seinen eingepprägten Greifreflex passieren kann. Wenn es einmal die Nüsse in der Kokosnuss gefasst hat, lässt es nicht mehr los, selbst wenn es ihm die Freiheit kostet. Entsprechende Filme im Internet zeigen, dass Äffchen in dieser Situation mit aller Kraft versuchen, das enge Loch grösser zu machen, also *„ihre Umstände zu ändern“*, wo doch *„ein Gesinnungswandel genügen würde“*. Für einen von dieser Störung Betroffenen gäbe es kein einfacheres und wirksameres Heilmittel, als ihn zur Selbstreflexion anzuleiten, sodass er erkennen könnte, dass nicht seine Umstände die eigentliche Ursache seiner Gefangenheit sind (hier: das enge Loch in der Kokosnuss), sondern sein automatisch den Körper steuerndes Programm (hier vermutlich die Prägung: *„Futter, das man einmal in der Faust hat, lässt man nicht mehr los“*).



sogenannte Affenfalle, Zeichnung von Urs Holzgang

Wahrnehmung ≈ Wahlnehmung

Welche medizinische Fachrichtung befasst sich mit diesen pathologischen steuerungstechnischen Vorgängen? – Sie ahnen vermutlich, auf was ich hinauswill:

Auch in unserer Welt lauern überall solche Fallen. Auch bei uns sind ständig Bewertungsprogramme aktiv, die automatisch entscheiden, welche Wahrnehmung wir *für* wahr nehmen, worauf sich dann eine „Wahlnehmung“ ergibt, die mittels sehr wirkmächtiger Impulse über das psychoneuroendokrinoimmunologische System in unserem gesamten Körper verteilt wird und unser Verhalten lenkt.

Nicht ohne Grund ist im nebenstehenden Zitat von einer „Macht“ die Rede, die in unserem Bewertungs- und Entscheidungsraum angesiedelt ist. Nach meinem Verständnis entspricht es unserer menschlichen Bestimmung und Würde, dieses Entscheidungsmit-spracherecht, das uns die Natur als Geschenk und Auftrag anvertraut hat, nicht unbeaufsichtigt zu lassen, sondern verantwortungsvollen und weisen Gebrauch davon zu machen.

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht der Wahl unserer Reaktion.“
Nach Viktor Frankl (1905- 1997)*

Doch wer leitet uns hierfür an? Wer zeigt uns die gigantischen Möglichkeiten und aber auch Gefahren auf, welche dieser Wahrnehmungsraum bietet, und von welchem uns beispielsweise die Placebo-Forschung eine Ahnung gibt? Wer erläutert uns die „Betriebsanleitung“ für unser

eigenes Gehirn, bringt uns auf den neuesten Stand der Forschung und unterstützt uns im möglichst bewussten Gebrauch unserer Einflussmöglichkeiten auf unsere Körpersteuerung? Hier besteht aus meiner Sicht eine grosse Versorgungslücke.

All diese im Text verteilten Fragen und Beobachtungen rund um unsere Wahrnehmungsprozesse führen mich zur Idee der **Neugründung einer medizinischen Fachdisziplin**, welche man bis zum Finden eines geeigneteren Begriffes **«Mindset-Medizin»** nennen könnte.

Die Fehlleitung unserer Körperphysiologie und unseres Verhaltens durch unpassende Mindsets ist nachweislich eine klar definierte und gravierende Krankheitsursache, welche oft massgeblich verantwortlich ist für schwerste Krankheitserscheinungen und menschliches Fehlverhalten. Diese Krankheitsursache ist gut erforscht und gut heilbar. Ich sehe keinen nachvollziehbaren Grund, warum wir uns in der Medizin nicht mit der gleichen wissenschaftlichen Methodik und Konsequenz dieser behandelbaren Krankheitsursache annehmen sollten, wie wir dies bei anderen Krankheitsursachen auch tun. Es ist nur eine Gewohnheit – schon wieder ein Mindset- Thema, - die uns davon abhält.

«Bis Sie das Unbewusste bewusst machen, wird es Ihr Leben lenken und Sie werden es Schicksal nennen.»

C.G. Jung (1875-1961)

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine solche interdisziplinäre medizinische Fachrichtung, welche sich schwerpunktmässig mit der Physiologie und Pathophysiologie der übergeordneten Steuerungsvorgänge unseres Gehirns befassen und hier besonders den Einfluss unserer Mindsets, also unserer gesetzten Bewertungsgrundlagen betonen würde? Sie hätte viel zu tun und sie würde ein prioritäres Bedürfnis unserer Zeit aufgreifen auf individueller wie auch auf kollektiver Ebene.

Als Allgemeinarzt mit Spezialisierung auf Psychosomatik sehe ich tagtäglich Patientinnen und Patienten, deren Symptome und Krankheiten stark mit unbeaufsichtigten Vorgängen im „Raum“ zwischen Reiz und Reaktion zusammenhängen. Und ich kann immer wieder miterleben, wie nachhaltig heilsam sich eine therapeutische Intervention auswirken kann, bei welcher man sich bewusst wird, wieviel verborgener Stress (Reaktion) beispielsweise entsteht nicht nur durch unseren äusserlichen Chef am Arbeitsplatz (Reiz) sondern noch viel mehr durch unseren „inneren Chef“ (Raum), dessen Stimme uns ständig zu dieser oder jener Leistung antreibt, die gar nicht in unserem eigentlichen Interesse ist. Die Mindset-Medizin könnte entsprechende Gesprächstechniken und Therapie-Tools weiterentwickeln und unterrichten.

Grundformel der Mindset-Medizin:
Reiz + Raum = Reaktion

Die Beschäftigung mit den Vorgängen in diesem Raum liefert aber auch den Schlüssel für manches „Rätsel“, das wir im öffentlichen Leben beobachten. Das Know-how der Mindset-Medizin kann uns punktgenau zeigen, wo es sich lohnt nachzuschauen, wenn es Differenzen gibt. Wenn es beispielsweise Fachleute gibt, die auf der Basis der Daten (\approx Reiz) sagen „die COVID-Impfung ist sicher und wirksam“ (\approx Reaktion) und wenn es andere Fachleute gibt, die auf der Basis derselben Daten (\approx Reiz) sagen, „die Impfung ist unwirksam und gefährlich“ (\approx Reaktion), dann ist gemäss der Formel „Reiz + Raum = Reaktion“ klar, dass die unterschiedliche Schlussfolgerung (\approx Reaktion) mit den unterschiedlichen Bewertungsvorgängen im Raum zu tun haben muss. Eine Meinungsverschiedenheit bei einem Thema solcher Tragweite sollten wir nicht einfach

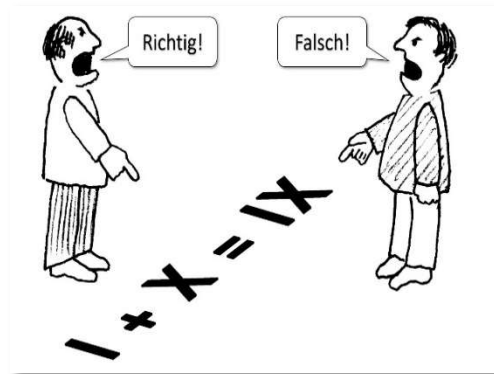
achselschüttelnd stehen lassen, denn andauernde Unstimmigkeiten sind potentiell schädlich. Wenn wir eine Annäherung haben wollen in unseren Meinungen (\approx Reaktion), sind wir alle – Laienpersonen, Fachpersonen, Politiker, Entscheidungsträger – aufgefordert, miteinander neugierig, offen und ehrlich minutiös im „Raum“ nachzuschauen, woher diese Unterschiede kommen. Nach meiner Beobachtung geht es bei Meinungsverschiedenheiten nicht per se um „gute“ oder „böse“ Werte, die wir Menschen anwenden, sondern um Nuancen in der Bewertung unserer Werte. Wie ist die Gewichtung unserer

Werte? Welchen Wert setzen wir hierarchisch höher als den anderen? Vertreter der Mindset-Medizin könnten hier auf fachmännische Weise entsprechende Diskurse moderieren und darauf achten, dass wir sozusagen gebührenden *Wert auf die Bewertung unsere Werte* legen.

In der Corona-Zeit ist mir beispielsweise aufgefallen, dass wir „auf dem Papier“ zwar immer noch die Würde des Menschen, die Menschenrechte und die gemeinsame nachhaltige Wohlfahrt an oberster Stelle unserer Werteliste stehen hatten, dass wir aber irgendwann still und heimlich und ohne demokratische Abstimmung die *Sicherheit und den Erhalt des Lebens des Einzelnen* höher gewichtet haben. Alle unsere Massnahmen dienten nun *in erster Linie* diesem Wert. Die menschliche Würde und Selbstbestimmung wurde der biologischen Lebensrettung untergeordnet. Die Lebenserhaltung ist sicherlich ein wichtiger Wert, aber wollten wir sie wirklich in jedem Fall höher stellen, als unsere Freiheit und unsere Menschenwürde? Haben wir zu Ende gedacht, wohin das führt? Es wurde nie gebührend darüber diskutiert... - Die Mindset-Medizin ist dank ihres Wissens über die Verarbeitungsprozesse in unserem Gehirn in der Lage, darauf hinzuweisen, dass unsere Werte eine hierarchische Reihenfolge haben und dass wir diese Wahl besser nicht dem Unbewussten überlassen, sondern von unserem Mitspracherecht an unserem Schicksal Gebrauch machen sollten.

Mittlerweile hat sich zu diesen kognitiven Vorgängen sehr viel Wissen aus der Neuro-, Psycho- und Mindbody-Forschung angesammelt, welches aber noch besser gebündelt werden könnte und welches - gemessen an seiner Bedeutung – noch viel zu wenig praktische Anwendung findet. Die Nutzung dieses Wissens wäre sehr förderlich für eine konstruktive Kommunikation aber auch zur Stärkung unserer mentalen Immunität, welche besonders im Informationszeitalter vielerlei Angriffen ausgesetzt ist. Die Entfaltung der menschlichen Fähigkeit, prüfende Aufmerksamkeit auf eigene mentale Entscheidungsprozesse zu richten, ist nach meiner Meinung auch ein potentialreiches Public-Health-Interventionsziel und ein wichtiger Beitrag für einen Paradigmenwechsel vom mechanistisch-reduktionistischen dualistischen Weltbild hin zu einem biopsychosozialen kontext- und integrationsorientierten holistischen Paradigma.

Indem die Mindset-Medizin das Wissen über Physiologie und Pathophysiologie von Mindsets sammelt, weiter erforscht und daraus therapeutische Konzepte entwickelt, anwendet, lehrt



Die Bereitschaft, versuchsweise den Standpunkt des Anderen einzunehmen, wäre erlernbar (durch Mindset-Medizin)

Grundfrage der Mindset-Medizin, wo immer sich ein Problem zeigt:

„Welche Vorstellung ist falsch in meinem Umgang mit der Wirklichkeit, so dass diese Schwierigkeit auftritt?“

Indem die Mindset-Medizin das Wissen über Physiologie und Pathophysiologie von Mindsets sammelt, weiter erforscht und daraus therapeutische Konzepte entwickelt, anwendet, lehrt

und verbreitet, kann sie einen enorm wertvollen Beitrag leisten nicht nur für die Behandlung von einzelnen Betroffenen, sondern auch für Public-Health-Projekte, Erwachsenenbildung, Schulunterricht und „Gesinnungswandel“ im Grossen.

Als einzelner Hausarzt kann ich derzeit vor allem auf das gigantische Potential hinweisen, welches in der Mindset-Thematik liegt. Ich hoffe, dadurch eine „Sehnsucht“ zu wecken bei Gönnern, Gleichgesinnten und pionierfreudigen Fachpersonen verschiedener Disziplinen (Psychologie, Neurowissenschaften, Mindfulnessbewegung u.v.m.), die sich hierauf mit *ihrem* Potential, *ihrem* Know-how und *ihrem*

Werkzeug auf der Baustelle einfinden, um sich bei steigender Flut gemeinsam und integrativ mit Freude und Begeisterung am Bau der Arche «Mindset-Medizin» zu beteiligen.

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Leute zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern wecke in den Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

nach A. Saint-Exupéry (1900 – 1944)

Interessierte an einem solchen „**Schiffbauprojekt**“, können sich gerne über das Kontaktformular auf www.mindset-medizin.ch oder über info@mindset-medizin.ch melden.

Bei genügend Interesse werde ich als nächsten Schritt ein Meeting vorschlagen zur Ideensammlung.

**Ich freue mich sehr über Ihre Rückmeldungen und danke für Ihre Aufmerksamkeit,
Ihr Matthias Gauger**