

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 63 (1976)
Heft: 14-15

Artikel: Die Heilkraft richtigen Denkens
Autor: Nettesheim, Horst E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-530379>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was meinen Sie dazu?

Die Heilkraft richtigen Denkens

Wo es um unsere Gesundheit und damit um unsere Selbstverwirklichung und unser Lebensglück geht, sind Gedanken entgegen landläufiger Meinung keineswegs zollfrei. Die ganze Ausrichtung unseres Lebens, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden hängt letztlich ab von der Qualität dessen, was wir denken. An unseren Gedanken entscheidet sich, ob wir uns in schöpferischer Weise selbst verwirklichen oder nur als Getriebene vielfacher Zwänge langsam verkümmern und unsere Kräfte sinnlos verschleissen.

Es sind unsere überwiegend negativen Gedankenimpulse, die für nervöse Leiden wie Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, leichte Erregbarkeit und Ermüdbarkeit, Konzentrations-, Leistungs- und Willensschwäche einschliesslich funktioneller bis hin im Endstadium organischer Krankheiten und Beschwerden verantwortlich zeichnen. Durch ständiges Falschdenken werden unsere besten seelischen Energien fehlgeleitet, und Gefühle wie Angst, Pessimismus und Missgunst erzeugen einen sich immer weiter verstarkenden Teufelskreis von seelisch-körperlichen Störungen.

Jede recht orientierte Weltanschauung ist dynamischer Natur. Sie hat als Grundlage geistgesteuerte Energien und Kraftfelder unterschiedlichster Grössenordnung und Dimension. So gesehen ist bewusstes, konzentriertes und gesteuertes Denken in Form positiver, bildhafter, zielbejahender und kreativer Gedankenenergie die notwendige Voraussetzung für die Selbstverwirklichung menschlichen Lebens.

Gedanken programmieren unser Schicksal

Menschliches Schicksal wird von innen her programmiert. Die äusseren Umstände sind nichts anderes als Spiegelbild, Echo und Aequivalent der inneren Einstellung. Das Wesen des Menschen – geprägt von seiner bisherigen Entwicklung – ist Ausdruck seines zutiefst schicksalhaften Denkens. Der Mensch ist, was er denkt! Als Komplex energetischer Kraftfelder entscheidet sich eine Daseinsmeisterung an der Frage, in welchem Masse er ausser den ihm verfügbaren Energien auch latente, im kosmischen Urgrund verborgene bejahende Kräfte zu mobilisieren vermag.

Hierbei stellen unsere Gedanken Leitenergien dar. Sie geben Verwirklichungsimpulse und haben die Tendenz, sich zu materialisieren. Sie programmieren – im Guten wie im Schlechten – unser Schicksal. Die uns oft beherrschenden verneinenden Kräfte können nur durch die enormen Energien bejahenden Denkens und die durch sie ausgelösten körperlich-seelischen Reaktionen innerhalb unseres Organismus überwunden werden. Wie bei leiblichen Gebrechen die Stimulation der körpereigenen Abwehr entscheidend wichtig ist, so werden auch geistig-seelische Fehlhaltungen – und damit zwangsläufig deren körperliche Folgen – durch Umschaltung der Denkprozesse in den positiven Bereich korrigiert.

Die Wirkung des Geistes

Dass Gedanken in der realen Welt Wirkungen auslösende Kräfte darstellen, die das zukünftige Geschehen beeinflussende

Strukturen schaffen, ist eine begründete und erwiesene Auffassung. Suggeriert man beispielsweise einer Versuchsperson, sie werde mit einer brennenden Zigarette berührt, so entsteht eine echte Brandwunde auch dann, wenn die Berührung mit einem neutralen Gegenstand, z. B. einem Bleistift erfolgt. Das Gesetz von Ursache und Wirkung wird also zu einem nur eine Durchschnittsreaktion veranschaulichenden Wahrscheinlichkeitsgesetz, wenn man nicht geistige Kräfte in die Betrachtungsweise mit einbezieht. Es ist der Gedanke – ein komplexes Gebilde aus Intelligenz und Energie –, der als bewegende Ursache eine bestimmte Wirkung vollbringt.

Krankmachende Einflüsse lassen sich oft bezwingen

So triumphiert der Geist auch über die weit- aus grösste Zahl aller krankmachenden Einflüsse. Bakterien und Gifte können kaum Schaden verursachen, wenn der Glaube an dem Immun- und Geschütztsein stärker ist. Gefährlicher ist die seelische Selbstvergiftung, die langsam, aber unaufhaltsam auf den Körper übergreift. Negative Gedanken, Empfindungen und Haltungen sind die eigentlichen Krankheitsursachen. Gesundheit und Heilung erfolgen durch die stärkeren positiven Gedankenimpulse, durch beharrliches Überzeugtsein von der eigenen Widerstandsfähigkeit gegenüber krankheitsauslösenden Faktoren.

Unser Körperzustand ist ein genaues Spiegelbild unserer vorausgegangenen Gedanken, ein Widerschein unserer geistigen Haltung. Je nachdem wir bei der Blutdruckkontrolle mit dem Arzt ein gelassenes oder provozierendes Gespräch führen, ja, je nachdem, woran wir denken, weichen die Blutdruckwerte nachweislich nach unten oder oben aus. Es ist u. a. ein Verdienst der biologischen Stressforschung, eindeutig bewiesen zu haben, dass eine Verbesserung unseres Denkens über hormonale Veränderungen zur Auflösung bestehender Spannungsverhältnisse und damit zu besserem Fühlen, Befinden und praktichem Handeln führt.

Der Wunsch als Magnet

Die sich im Inneren des Menschen vollziehenden gesundmachenden Umwandlungen

reflektieren von aussen unweigerlich wieder auf ihn zurück. So lautet in diesem Zusammenhang die Zauberformel: Sich selbst und anderen Freude bereiten, der eigenen und der Umwelt mit Wohlwollen begegnen! Was wir zutiefst wünschen, bejahren und zielbewusst anstreben, ist nicht nur Ausdruck unserer Möglichkeit und Indikator unseres Vermögens, sondern vor allem auch magnetische Kraft, welche die Verwirklichung unserer Wünsche in greifbare Nähe rücken lässt.

Die erstaunliche Kraft des positiven Denkens ist eines der wunderbarsten Geheimnisse des Lebens. Der Geist ist es, der unser Leben und unsere körperliche Verfassung schafft. Erfolg und Misserfolg, Gesundheit und Krankheit sind Produkte unseres geistigen Soseins, unserer seelischen Haltung. Der Geist steuert unser Leben. Von der Qualität seiner Impulse hängen die einmaligen Möglichkeiten unserer Existenz ab.

Zuversicht und Freude

So liegt der Beginn jeder Neuorientierung, der erste Anstoss zu jedem Heilungsprozess in der Gesundung unserer Gedankenwelt. Dieses Umdenken muss einhergehen mit ständigem Masshalten. Wer seine Gedanken auf Zuversicht, Freude und Wohlwollen einstellt, wer alle Widerstände mit Mut und Selbstdisziplin überwindet, wird aus dieser Grundhaltung heraus leben und diese seine Lebensform weiter vermitteln können. Vertrauen wir uns im Glauben an unsere gute Natur immer wieder mit allen Problemen, Fragen und Beschwernissen der Stille an und unternehmen wir Tag für Tag neu den Versuch, aus der Kraft dieser heilenden und helfenden Einkehr zu uns selbst alle Sorgen abzuschütteln und unser Wirken effizienter zu gestalten.

Horst E. Nettesheim
in «Vaterland» Nr. 19/1976

Seelische und körperliche Hygiene sind für den Lehrer lebenswichtig, weil sie Frische und Spannkraft, die die Schüler Tag für Tag fordern, erhalten.

Horst Gläzel
in: Lehrer als Beruf, Schroedel 1967