

Selbsteilung stärken

Gary Bruno Schmid

# Selbstheilung stärken

Wie Sie durch Vorstellungskraft Ihre  
Gesundheit optimieren

Mit 19 Abbildungen

 Springer

Gary Bruno Schmid  
Zürich, Schweiz

ISBN 978-3-662-57673-1      ISBN 978-3-662-57674-8 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57674-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Lisa/stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für Earthling, Ichor und Anat und ... insbesondere ... für dich!*

# Geleitwort

Wenn Menschen krank werden, sind sie es gewohnt, ihren Körper und manchmal auch ihre Seele in eine Behandlung abzugeben und die Wiederherstellung der Gesundheit den Fachleuten zu überlassen. Unsere westliche, technokratische Kultur unterstützt das und begeht den großen Irrtum, dass dabei die Rechnung ohne den Wirt gemacht wird. Ab und zu wundern sich die Fachleute, dass Heilungen unerwartet schnell ablaufen, dass der medizinisch vorausgesagte Tod nicht eintritt, dass Medikamente ohne Wirkstoff heilen. Sie nennen das dann Spontanremission oder Placebo-Effekt, als könne man es damit verharmlosend vom Tisch wischen. Genauso verwunderlich erscheinen auf der anderen Seite unerwartete Verschlechterungen des Gesundheitszustandes; ja sogar der psychogene Tod ist beobachtet worden. Man schiebt es auf Nocebo-Effekte oder Voodoomagie. Stattdessen machen diese Tatsachen deutlich, dass es psychosomatische Zugänge gibt, die man nutzen kann, um den Heilungsprozess zu fördern. Und zwar auf verblüffend einfache Weise.

Gary Bruno Schmid bringt in diesem Buch uraltes Wissen und moderne naturwissenschaftliche Erkenntnisse zusammen, um daraus einen integrativen Ansatz der Selbstheilung zu schaffen. Es resultiert eine umfassende und dennoch leichtverständliche Methode aus sechs wirksamen Anleitungen zur Genesung, die jeder bei einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Problemen anwenden kann. Dazu werden ganz persönliche Bilder gesucht, die akuten Stress mindern, Bilder von einer starken Gesundheit, von einer überwindbaren Krankheit, einem guten Gesundungsprozess und von einem Bündnis von (medizinischer) Fremdbehandlung und Selbstheilung. Mit dieser

## VIII Geleitwort

Kombination wird dem Organismus in Form von Autosuggestion geholfen, seine Entgleisungen zu korrigieren.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass Bilder und Worte körperliche Reaktionen auslösen. Durch die in diesem Buch beschriebenen Anleitungen, eigene Bilder und Worte zu finden, erhält der Patient einen individuellen Zugang zu seinen Organen und seinen psychischen Problemstellen. Darüber hinaus gewinnt er Einsicht in seinen Heilungsprozess und durch die Selbstbeteiligung ein Gefühl von Kontrolle über seine Gesundheit. Damit wird ein wichtiger Schritt zur Salutogenese spielerisch leicht ermöglicht. Das Buch ist ein Vergnügen zu lesen und eine große Hilfe für Mediziner, Psychotherapeuten und auch für Patienten selbst.

Dirk Revenstorf

# Vorwort

Dieses Buch bietet eine Anleitung zur Förderung der Gesundheit und Selbstheilung durch Vorstellungskraft mithilfe der von mir entwickelten Sechs-dramaturgische-Elemente-Methode (SDE-Methode), die ich in meinem Werk *Selbstheilung durch Vorstellungskraft*<sup>1</sup> anhand wissenschaftlich-medizinischer Studien bereits beschrieben habe.

Das Besondere an dem vorliegenden Buch ist, dass es sich um ein praktisches Handbuch für die selbstständige Durchführung der SDE-Methode handelt – und zwar ohne zwingende Unterstützung eines Therapeuten. Doch selbst Fachleute können von diesem Buch profitieren. Die detaillierten Erklärungen, zahlreichen Basisvorstellungen, praktischen Anleitungen und wissenschaftlich-medizinischen Hintergründe zu jedem Element zusammen mit den aktuellen Falldarstellungen, Variationen zur SDE-Methodik und dem eingehenden Überblick der SDE-Methode als Ganzes ermöglichen es jedem Therapeuten, die SDE-Methode aus der Perspektive seiner eigenen speziellen Ausbildung in der Praxis anzuwenden.

Der erwachsene medizinische Laie kann dieses Buch auf zweierlei Weise verwenden: 1. als Leitfaden zur eigenen Selbstheilung und 2. als Anleitung, wie Erwachsene das, was sie selbst im Buch lesen, lernen und einverleiben, auch Kindern erfahrungsgemäß etwa ab der zweiten Schulklasse beibringen können im Sinne von: Jede Heilung ist eine Selbstheilung mit der Vorstellungskraft als Heilmittel!

---

<sup>1</sup>Schmid GB (2010) *Selbstheilung durch Vorstellungskraft*. Springer, Wien.

Physiologische Heilungsprozesse können suggeriert und mithilfe der Vorstellungskraft bewirkt werden. Mit anderen Worten: Vorstellungen können in handfeste Biologie verwandelt werden! Bei der SDE-Methode spielen sechs teils ineinandergreifende dramaturgische Elemente eine zentrale Rolle, aus denen sich eine praktikable, effektive und zuverlässige individuelle Selbstheilungsgeschichte entwickeln lässt. Den Titel solch einer Selbstheilungsgeschichte liefert eine Metapher, welche die Dramaturgie der Geschichte bildlich darstellt. Die SDE-Methode werden Sie in diesem Buch erlernen!

Dieses Buch enthält hie und da Abschnitte aus meinen früheren Publikationen manchmal sogar wortwörtlich, die für den speziellen Zweck des vorliegenden Themas neu zusammengestellt und angepasst wurden. Einige Textteile sind aus dem Beitrag „Stärkung der Selbstheilung“ (Schmid 2017)<sup>2</sup> mit freundlicher Genehmigung des Hogrefe-Verlags entnommen.

Viel Freude beim Lesen!

Zuletzt möchte ich darauf hinweisen, dass vor allem aus Gründen der besseren Lesbarkeit in diesem Buch überwiegend das generische Maskulinum verwendet wird. Dieses impliziert natürlich immer auch die weibliche Form. Sofern die Geschlechtszugehörigkeit von Bedeutung ist, wird selbstverständlich sprachlich differenziert.

Zürich  
im Sommer 2018

Gary Bruno Schmid

---

<sup>2</sup>Schmid GB (2017) Stärkung der Selbstheilung. In: Brähler E, Eichenberg C, Hoefert H-W (Hrsg) Selbstbehandlung und Selbstmedikation – medizinische und psychologische Aspekte. Hogrefe, Göttingen, S 189–202.



# Danksagung

Zuallererst bedanke ich mich von Herzen bei all meinen vielen Patientinnen und Patienten, ohne deren Mitarbeit in der SDE-Therapie in meiner psychotherapeutischen Praxis dieses Buch nie möglich geworden wäre. Insbesondere danke ich denjenigen Patientinnen und Patienten, die mir freundlicherweise erlaubten, ihre Fälle und Zeichnungen hier zu präsentieren.

Frau Dr. med. Annette Rausch, Psychiaterin, danke ich aufs Herzlichste für ihre langjährige seelische Ermutigung, Begleitung, Unterstützung und insbesondere für ihre fachkundigen Anregungen bei der Entwicklung und Verfolgung dieses Themas. Sie hat wesentlich zum Inhalt und zur Form dieses Buches beigetragen.

Großen Dank schulde ich den Herren Prof. em. Dr. med. Thomas Hardmeier, Dr. med. Thomas Knecht, Dr. med. Robert Lüchinger, Dr. med. dent. Veit Messmer, Dr. med. Walter Schweizer, Dr. med. Hans Wehrli und Dr. phil. Günther Wöhrle für den vielfältigen fachlichen Austausch, durch den die Ideen zur Selbstheilung durch Vorstellungskraft an Reife und sachlicher Tiefe gewonnen haben. Insbesondere Frau Dr. med. Ursula Hanke möchte ich an dieser Stelle sehr herzlich für ihre fachkundige und persönliche Begleitung durch die Entwicklung und Vervollständigung dieses Werkes danken.

Meine Tochter Marie-Hélène Talaya Schmid verdient meinen herzlichen Dank für die ausgezeichnete Ausarbeitung und Fertigstellung der vielen Zeichnungen in diesem Buch.

Meine besondere Anerkennung gilt Frau Dr. med. Katharina Ruppert, die als Lektorin maßgeblich an der fachlichen Aus- und Überarbeitung und an

## **XII      Danksagung**

der stilistisch-didaktischen und inhaltlichen Abrundung dieser Arbeit beteiligt war. Sie hat den Text in ein gut lesbares und ebenso verständliches Buch verwandelt. Auch Frau Jacqueline Engler möchte ich an dieser Stelle herzlich für die Lektorierung des Probekapitels für den Springer-Verlag danken. Für die Redaktion des Buches durch sämtliche Entwicklungsphasen von der Konzeption bis hin zum Druck bin ich Frau Renate Scheddin vom Springer-Verlag zutiefst dankbar.

Zürich  
im Sommer 2018

Gary Bruno Schmid

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung in das Thema „Selbsteilung“</b>	<b>1</b>
1.1	Stellen Sie sich vor	1
1.2	Jede Heilung ist eine Selbsteilung	3
1.3	Wie aber lernt man „Selbsteilung“?	5
1.3.1	Erlebte Selbstsuggestion ist mehr als ein inneres Bild oder eine Vorstellung	6
1.3.2	Beispiel für eine erlebte Selbstsuggestion	6
1.4	Vorstellungskraft als Heilmittel	7
1.5	Sanfte Einführung in das Thema „Selbsteilung“	16
1.5.1	Vorstellung zum Thema „Selbsteilung“	16
1.5.2	Eine kleine Geschichte	17
1.5.3	Wie dieses Buch helfen kann	19
	Literatur	19
<b>2</b>	<b>SDE-1: Präsenz, Entspannung an einem Wohlfühl- und Kraftort und die 4-6-Atemtechnik</b>	<b>21</b>
2.1	Basisvorstellungen	22
2.1.1	Was ist „Präsenz“?	22
2.1.2	Was ist ein „Wohlfühl- und Kraftort“?	23
2.1.3	Was ist „Entspannung“?	24
2.2	Die 4-6-Atemtechnik und der Entspannungseffekt	25
2.2.1	Die Geschichte der „4-6-Atmung“	25
2.2.2	Die 4-6-Atemtechnik und Pranāyāma	30
2.3	1. Anleitung: Entspannung	31
2.3.1	Präsenz herstellen	32

## XIV Inhaltsverzeichnis

2.3.2	Die 4-6-Atmung erleben	32
2.3.3	Geführte Vorstellungsreise zur Entspannung an diesem deinem Wohlfühl- und Kraftort	34
2.3.4	Den Wohlfühl- und Kraftort darstellen	36
2.4	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zum Element „Entspannung“	37
2.4.1	Entspannungsreaktion	37
2.4.2	Wie funktioniert die 4-6-Atemtechnik?	38
2.4.3	Eine natürliche Entspannungsreaktion: Krankheitsverhalten	39
2.4.4	Open-Window-Effekt	40
2.4.5	Der Zeiteffekt	41
	Literatur	41
<b>3</b>	<b>SDE-2: Gesundheit sich vorstellen, sich gönnen und für sie dankbar sein</b>	<b>45</b>
3.1	Basisvorstellungen	46
3.2	Was ist „Gesundheit“?	46
3.3	Wie kann ich meine Gesundheit erlebbar machen?	48
3.4	2. Anleitung: Gesundheit	50
3.4.1	Beispiele für Fragen zur Gesundheit	50
3.4.2	Die Gesundheit beschreiben	51
3.4.3	Die Gesundheit als superstark erleben	52
3.4.4	Vorstellung zur Gesundheit	52
3.4.5	Die Gesundheit darstellen	54
3.5	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zum Element „Gesundheit“	54
3.5.1	Positives Denken	54
3.5.2	Ein gesundes Selbstbild fördert einen gesunden Körper	55
3.5.3	Selbstbeurteilung der Gesundheit und Mortalität	55
	Literatur	56
<b>4</b>	<b>SDE-3: Krankheit entmystifizieren, akzeptieren und weniger relevant machen</b>	<b>59</b>
4.1	Basisvorstellungen	60
4.2	Was ist „Krankheit“?	61
4.3	Wie kann ich die Krankheit irrelevant machen? Achtung vor dem Nocebo-Effekt!	62

4.3.1	Aggression und Schuld	62
4.3.2	Der Nocebo-Effekt	63
4.4	3. Anleitung: Krankheit	67
4.4.1	Beispiele für Fragen zur Krankheit	68
4.4.2	Die Krankheit beschreiben	68
4.4.3	Die Krankheit als besiegtbar erleben	69
4.4.4	Vorstellung der Krankheit	72
4.4.5	Die Krankheit darstellen	74
4.5	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zum Element „Krankheit“	74
4.5.1	Dynamische Krankheiten	74
4.5.2	Akzeptanz/Irrelevanz	77
4.5.3	Entmystifizierung	79
	Literatur	79
<b>5</b>	<b>SDE-4: Bündnis mit der üblichen medizinischen Behandlung</b>	<b>85</b>
5.1	Basisvorstellungen	86
5.2	Was ist „die übliche medizinische Behandlung“?	87
5.3	Die Macht des Placebo-Effekts	88
5.4	4. Anleitung: Die übliche medizinische Behandlung	89
5.4.1	Beispiele für Fragen zur üblichen medizinischen Behandlung	90
5.4.2	Die übliche medizinische Behandlung beschreiben	91
5.4.3	Die Behandlung als Bündnis erleben	91
5.4.4	Vorstellung der üblichen medizinischen Behandlung	91
5.4.5	Das Behandlungsbündnis darstellen	94
5.5	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zum Element „TAU – die übliche medizinische Behandlung“	94
5.5.1	Autoritätseffekt	94
5.5.2	Objekteffekt	96
5.5.3	Der Ortseffekt	97
5.5.4	Der Konditionierungseffekt	97
	Literatur	98

<b>6</b>	<b>SDE-5: Der Selbstheilungsmythos</b>	101
6.1	Basisvorstellungen	103
6.2	Was ist „Selbstheilung“?	104
6.3	Wie verstärke ich die Wirkung meiner Selbstheilungskräfte? Vorstellungskraft als Heilmittel	106
6.3.1	Das magische Denken	106
6.3.2	Prinzipien des magischen Denkens	107
6.3.3	Dyadische Vervollständigung	108
6.4	5. Anleitung: Der Selbstheilungsmythos	110
6.4.1	Beispiele für Fragen zur Entwicklung des Selbstheilungsmythos	112
6.4.2	Den Selbstheilungsmythos beschreiben	112
6.4.3	Den Selbstheilungsmythos erleben	113
6.4.4	Vorstellung des Selbstheilungsmythos	113
6.4.5	Den Selbstheilungsmythos darstellen	116
6.5	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zum Element „Selbstheilungsmythos“	116
6.5.1	Der Organismus vollbringt immer den Löwenanteil der Heilungsarbeit	116
6.5.2	Psychoneuroimmunisation und medizinische Hypnose	117
	Literatur	120
<b>7</b>	<b>SDE-6: Der gefühlte Selbstheilungsprozess – Körperanker („feeling of healing“)</b>	123
7.1	Basisvorstellungen	125
7.2	Was ist „ein gefühlter Selbstheilungsprozess“?	125
7.3	Wie funktioniert ein „gefühlter Selbstheilungsprozess“?	127
7.4	6. Anleitung: Körperanker – der gefühlte Selbstheilungsprozess	132
7.4.1	Beispiele für Fragen zum Körperanker	133
7.4.2	Den Körperanker beschreiben	134
7.4.3	Den Körperanker erleben	134
7.4.4	Vorstellung des Körperankers	134
7.4.5	Den Körperanker darstellen	138

7.5	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zum Element „Körperanker“	138
7.5.1	Biologische Uhr der Selbstheilung	138
7.5.2	Symptom-Rhythmus-Diagramm (Poincaré Plot)	141
	Literatur	144
<b>8</b>	<b>Die Selbstheilungsgeschichte: Beispiele aus der Praxis</b>	<b>145</b>
8.1	„Armando der Ameisenfresser“ – Neurodermitis	147
8.1.1	Hintergrundgeschichte	147
8.1.2	Die Selbstheilungsgeschichte	150
8.2	„Die Blumenwiese“ – Erkältung/Grippe	151
8.2.1	Hintergrundgeschichte	151
8.2.2	Die Selbstheilungsgeschichte	152
8.3	„Die japanischen Seidenblumen“ – Heuschnupfen	153
8.3.1	Hintergrundgeschichte	153
8.3.2	Die Selbstheilungsgeschichte	154
8.4	„Die Pfadfinder-Feuerstelle“ – Gelenkschmerzen	154
8.4.1	Hintergrundgeschichte	154
8.4.2	Die Selbstheilungsgeschichte	156
8.5	„Die desinfizierende, innere Strahlung“ – Wundheilung/Infektvorbeugung	156
8.5.1	Hintergrundgeschichte	156
8.5.2	Die Selbstheilungsgeschichte	157
8.6	„Der Kugelfisch“ – Blähungen	158
8.6.1	Hintergrundgeschichte	158
8.6.2	Die Selbstheilungsgeschichte	159
8.7	„Die Schlange“ – Morbus Crohn	160
8.7.1	Hintergrundgeschichte	160
8.7.2	Die Selbstheilungsgeschichte	161
8.8	„Musik in meinen Augen“ – Augendruck	161
8.8.1	Hintergrundgeschichte	161
8.8.2	Die Selbstheilungsgeschichte	163
8.9	„Die Mauer auf der Wiese“ – Paralyse	164
8.9.1	Hintergrundgeschichte	165
8.9.2	Die Selbstheilungsgeschichte	166
8.10	„Die Multiblatt-Rose“ – multiple Sklerose	167
8.10.1	Hintergrundgeschichte	167
8.10.2	Die Selbstheilungsgeschichte	169

8.11	„Der brodelnde Hexenkessel“ – Overlapsyndrom	170
8.12	Ausklang: Beispiele	171
8.12.1	Umgang mit einem Rezidiv	172
8.12.2	Ein Geständnis	172
	Literatur	173
<b>9</b>	<b>Die SDE-Methode im Überblick</b>	<b>175</b>
9.1	Aufbau der Selbstheilungsgeschichte: Sechs dramaturgische Elemente	176
9.2	Zusammenfassung der Selbstheilungsgeschichte	180
9.2.1	Die Grundidee ist einfach	181
9.2.2	Der Selbstheilungsmythos	183
9.3	Selbstheilungsgeschichte: SDE-1 bis SDE-6 – ausführliche Fassung	183
9.3.1	Einstieg	184
9.3.2	SDE-1: Entspannung	185
9.3.3	SDE-2: Gesundheit	186
9.3.4	SDE-3: Krankheit	187
9.3.5	SDE-4: Die übliche medizinische Behandlung	188
9.3.6	SDE-5: Der Selbstheilungsmythos	188
9.3.7	SDE-6: Der Körperanker	190
9.3.8	Ausstieg	191
9.4	Selbstheilungsgeschichte: SDE-1 bis 6 – Kurzfassung für Fortgeschrittene	192
9.5	Wissenschaftlich-medizinischer Hintergrund zur SDE-Methodik und ein paar Rosinen zum Thema „Immunsystem“	196
9.5.1	Stress und das Immunsystem: Gleichgewicht der Immunabwehr	196
9.5.2	Die Immunreaktion und ihre Überwacher	198
9.6	Stärkung der Selbstheilungskraft	203
9.6.1	Der Sozialeffekt	204
9.6.2	Der Epigenetikeffekt	206
	Literatur	207
<b>10</b>	<b>Variationen zur SDE-Methode</b>	<b>211</b>
10.1	Die Praline	212
10.2	Fazit	216
	Literatur	216



<b>11 Ausklang: Die SDE-Methode zur Selbstheilung durch Vorstellungskraft</b>	217
11.1 Sechs suggestiv heilende/tödliche biopsychosoziale Faktoren	218
11.2 Unfall, Zufall, Schicksal und die Ungerechtigkeit des Seins	222
11.2.1 Unfall, Zufall, Schicksal	222
11.2.2 Die Ungerechtigkeit des Seins	223
11.3 Zum Abschluss	226
Literatur	227
<b>Sachverzeichnis</b>	229

# Über den Autor

**Gary Bruno Schmid** (Jahrgang 1946) wuchs als Kind deutsch-tschechischer Emigranten in den USA (Cleveland, Ohio) auf, studierte als National Science Foundation Scholar zunächst Medizin und Chemie und schloss später mit einem Bachelor of Science (B. Sc.) in Mathematik ab (1968). Als Fulbright-Stipendiat und Doktorand der Reaktorphysik bei Prof. Dr. Gottfried Falk verbrachte er ein Jahr in Karlsruhe (damalige BRD) und wechselte, zurück in den Vereinigten Staaten (USA), 1971 zur Atomphysik an der University of Arizona in Tucson.

Promotion als Quantenphysiker (Ph. D.) 1977. Postdoc als Atomphysiker am Joint Institute for Laboratory Astrophysics (JILA) in Boulder, Colorado, sowie am Hahn-Meitner-Institut (HMI) in Berlin (1977–1980). Mitentwickler einer neuen Sprache der Physik anhand der mengenartigen physikalischen Größen (Energie, Entropie, Impuls, Information, Stoffmenge u. a.), erneut bei Professor Falk in Karlsruhe (1980–1985).

Das Interesse an medizinischer Forschung blieb über die Jahre bestehen und führte zu einer beruflichen Neuorientierung und 1988 zum Diplom als Analytischer Psychologe am C. G. Jung-Institut in Zürich (Schweiz) und zum eidgenössisch anerkannten Psychotherapeuten ASP.

Psychiatrische Forschung und klinische Arbeit mit Schwerpunkt Psychosen (1985 bis 2006: Psychiatrische Universitätsklinik Zürich und Integrierte Psychiatrie Winterthur). Mitbegründer der „Fantasietherapie“,

einer neuen Form der hypnotherapeutisch orientierten Gruppentherapie mit psychotischen Patienten.

Psychotherapeutische Praxis in Zürich seit 1988 mit Behandlung sämtlicher psychologischer und psychiatrischer Krankheitsbilder einschließlich Paarproblematiken. Hypnotherapeutische Arbeit seit 1992 mit Schwerpunkt Psychosomatik, Infektions-, Autoimmun- und Krebserkrankungen wie auch chronische Schmerzen.

Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen zu den Themen Atomphysik, Didaktik der Physik, Chaostheorie, Psychosen und Psychosenbehandlung mit Betonung auf Bewusstseinswissenschaft. Mitwirkung in der Ausbildung zum medizinischen Hypnotherapeuten (SMSH) und Supervisor mit Leitung einer Regionalgruppe in der Stadt Zürich für die Schweizerische Ärztegesellschaft für Medizinische Hypnose (SMSH).

Autor zweier Standardwerke: *Selbsteilung durch Vorstellungskraft*<sup>3</sup> sowie *Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle*<sup>4</sup>, in denen die medizinische Literatur über psychogene Heilung und psychogenen Tod gesammelt, kritisch bewertet und mit neuen Anekdoten, Fakten und Daten zu den wissenschaftlichen Grundlagen unterlegt wird. Autor eines Kapitels zur Selbsteilung in einem hypnotherapeutischen Standardwerk: *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*.<sup>5</sup>

Hauptautor eines Handbuchs und Leitfadens einer hypnotherapeutisch orientierten Gruppentherapie für Menschen mit einer psychotischen Störung mit dem Titel *Fantasietherapie: Die Realität in der Fantasie wiederfinden*<sup>6</sup>.

Autor des Buchs *Biunity (İkilibirlik)*<sup>7,8</sup>, in dem er das Gedankengut des Sufi-Liebesmystikers Ibn 'Arabî (1165–1240) mit dem des Schweizer Psychiaters C. G. Jung (1875–1961) und des ungarischen Quantenmathematikers Johann

---

<sup>3</sup>Schmid GB (2010) *Selbsteilung durch Vorstellungskraft*. Springer, Wien.

<sup>4</sup>Schmid GB (2009) *Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle* (2. Aufl.). Springer, Wien.

<sup>5</sup>Schmid GB (2015) *Heilung und Tod durch Suggestion. Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*. D. Revenstorf and B. Peter. Heidelberg, Springer Medizin Verlag: 153–166.

<sup>6</sup>Schmid GB, Ito K, Eisenhut R (2015) *Fantasietherapie: Die Realität in der Fantasie wiederfinden*. Springer, Heidelberg.

<sup>7</sup>Schmid GB (2008) *Biunity (İkilibirlik)*. Agarta Yayinlari, Ankara.

<sup>8</sup>Schmid GB (1988) *The Roles of Knower & Known in the Sufism of Ibn 'Arabî, Analytical Psychology of C.G. Jung, Quantum Theory of John von Neumann: Concepts and Logic with Implications to the Phenomena of Psychogenic Death & Psychotherapy* (Diploma Thesis: C.G. Jung-Institut Zürich / Zentral Bibliothek Zürich ed.). C.G. Jung-Institut Zürich, Zürich.

von Neumann (1903–1957) vergleicht und daraus einen neuen Zugang (*Zweieinigkeit*) zur Mind-Body-Problematik entwickelt.

Autor des Buchs *Klick! Warum wir manchmal etwas wissen, das wir eigentlich nicht wissen können*<sup>9</sup>, in dem er einer bestimmten Art von scheinbar außersinnlicher Kommunikation mithilfe einer Analogie zur Quantenverschränkungspänomenen eine solide naturwissenschaftliche Basis gibt.

Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen, Vorträge und Workshops im Gebiet Bewusstseinswissenschaft, vor allem zur Rolle der Quantenphysik bei der Entstehung des Bewusstseins, des Lebens und der Willensfreiheit: Körper-Geist-Phänomene als In-vivo-Quantendoppelspalt-Phänomene.

Zahlreiche Gedichte seit 1977 mit Aufführungen auf Kleinkunsthöhen in den USA (1977–1980 in Boulder, Colorado), Deutschland (1980–1985 in Berlin, Karlsruhe, Düsseldorf, Freiburg i. Br.) und der Schweiz (1985–1993 in Zürich).

Gary Bruno Schmid ist Schweizer Bürger. Er lebt mit seiner Familie in Zürich.

---

<sup>9</sup>Schmid GB (2015) *Klick! Warum wir manchmal etwas wissen, das wir eigentlich nicht wissen können*. Orell-Füssli, Zürich.