Das Gesetz der Anziehung und die Quantenphysik

BEWUSSTSEIN UND MYTHEN · NACHGEPRÜFT

Vielleicht hängt bei Ihnen auch so eine Pinnwand. Ein Foto vom Traumhaus, ein Strand, ein Zettel mit einer Zahl, die irgendwann auf dem Konto stehen soll. Die Idee dahinter hat einen Namen, der sehr nach Naturgesetz klingt: das Gesetz der Anziehung. Wer fest genug an etwas denkt und es sich lebhaft genug vorstellt, so heißt es, zieht es in sein Leben. Gedanken hätten eine Schwingung, und das Universum antworte auf diese Schwingung. Und wer nachfragt, warum das funktionieren soll, bekommt erstaunlich oft dieselbe Antwort: Das habe die Quantenphysik bewiesen.

Wir haben uns diese Behauptung genauer angesehen, mit dem Blick von Leuten, die sich jeden Tag mit Quantenphysik beschäftigen. Und weil uns die Frage dahinter ernst ist, nämlich ob es etwas bringt, sich die eigene Zukunft auszumalen, haben wir auch nachgelesen, was die Psychologie dazu herausgefunden hat. Das Ergebnis ist überraschender, als man denkt.

Ein alter Gedanke in neuem Gewand

Neu ist die Idee nicht. Sie stammt aus der amerikanischen Neugeist-Bewegung, auf Englisch New Thought, die im späten 19. Jahrhundert entstand und lehrte, dass der Geist über die Materie herrsche. Ein typisches Buch dieser Strömung ist „The Science of Getting Rich“ von Wallace Wattles aus dem Jahr 1910. Es spielt in unserer Geschichte eine besondere Rolle, denn die australische Fernsehproduzentin Rhonda Byrne hat es nach eigener Aussage von ihrer Tochter geschenkt bekommen, und daraus entstand die Idee zu „The Secret“ [1].

„The Secret“ kam 2006 heraus, erst als Film, dann als Buch, und machte das Gesetz der Anziehung weltweit bekannt. Im Frühjahr 2007 waren in den USA bereits rund 3,75 Millionen Bücher gedruckt und zwei Millionen DVDs verkauft, nachdem Oprah Winfrey und Ellen DeGeneres es in ihren Sendungen vorgestellt hatten [1]. Was „The Secret“ von den alten Neugeist-Schriften unterscheidet, ist vor allem die Sprache. Wo es früher um Geist und göttliche Kraft ging, ist jetzt von Energie, Frequenzen und Quantenfeldern die Rede.

Was die Quantenphysik damit zu tun hat

Wenig, um es vorsichtig zu sagen. Der Physiker Bruce Schumm von der University of California in Santa Cruz hat schon 2007 darauf hingewiesen, dass die Wissenschaft sich

mit der Idee, das Universum entstehe aus Gedanken, schlicht nicht befasst hat. Sie kommt in keiner physikalischen Theorie vor [1]. Trotzdem lohnt es sich, die drei Begriffe anzusehen, auf die sich die Anhänger meistens berufen, weil an jedem ein Körnchen Physik hängt, das dann in eine ganz andere Richtung gedreht wird.

Schwingung. In der Quantenphysik hat jedes Teilchen auch Welleneigenschaften, und Licht einer bestimmten Farbe hat eine bestimmte Frequenz. Daraus wird in der Ratgeberliteratur, dass auch Gedanken und Gefühle eine Frequenz hätten, die man „erhöhen“ könne. Das Gehirn erzeugt zwar messbare elektrische Rhythmen, die man im EEG sieht. Doch schon direkt auf der Kopfhaut messen die Elektroden nur Spannungen von einigen millionstel Volt, und mit wachsendem Abstand werden die Signale rasch noch schwächer. Dass sie Geld, Menschen oder Gelegenheiten anziehen, dafür gibt es keinen Mechanismus und keinen Messwert.

Der Beobachter. Dass eine Messung in der Quantenphysik das Ergebnis beeinflusst, stimmt. Gemeint ist aber, dass ein Teilchen mit einem Messgerät in Wechselwirkung tritt. Und selbst dann bestimmt die Messung nur, nach welchen Wahrscheinlichkeiten der Zufall entscheidet, nicht welches Ergebnis herauskommt [2]. Kein Physiker kann durch Wünschen erreichen, dass ein Elektron am Doppelspalt dort landet, wo er es gern hätte. Wenn das schon bei einem einzelnen Elektron nicht klappt, wird es bei einem Traumhaus schwierig.

Gleiches zieht Gleiches an. Das ist der Kern des Gesetzes, und hier wird es fast komisch. In der Physik gilt bei elektrischen Ladungen genau das Gegenteil. Gleichnamige Ladungen stoßen sich ab, ungleichnamige ziehen sich an, und bei Magneten ist es mit Nord- und Südpol dasselbe. Wer ein physikalisches Bild für „Gleiches zieht Gleiches an“ sucht, findet in der Elektrizitätslehre jedenfalls keins.

Man kann es also klar sagen: Die Quantenphysik liefert keine Begründung für das Gesetz der Anziehung. Das heißt noch nicht, dass positives Denken nutzlos ist. Es heißt nur, dass man die Frage woanders stellen muss.

Was passiert, wenn man sich das Ziel nur ausmalt

Die Psychologin Gabriele Oettingen, die an der New York University und der Universität Hamburg forscht, hat genau das über Jahrzehnte untersucht. Ihr Ausgangspunkt war eine Unterscheidung, die in Ratgebern meist untergeht. Es ist ein Unterschied, ob ich *erwarte*, dass ich etwas schaffe, weil ich es schon einmal geschafft habe oder gute Gründe dafür sehe, oder ob ich mir einfach *ausmale*, wie schön es wäre.

In einer ihrer Studien befragten sie und ihre Kollegin Doris Mayer 83 Studenten kurz vor dem Abschluss, 40 davon konnten sie zwei Jahre später erneut erreichen. Wer seine berufliche Zukunft vor allem in rosigen Tagträumen sah, hatte zwei Jahre später weniger Jobangebote und tendenziell ein niedrigeres Gehalt als die anderen. Wer dagegen realistisch damit rechnete, eine Stelle zu finden, schnitt besser ab. Bei 51 Patienten nach einer Hüftoperation zeigte sich dasselbe Muster. Wer sich die Genesung in den schönsten

Farben ausmalte, kam schlechter wieder auf die Beine, beweglicher wurden die mit den positiven Erwartungen [3].

Warum das so ist, legt eine spätere Untersuchung nahe. In vier Experimenten ließen Heather Kappes und Oettingen Versuchspersonen sich eine ideale Zukunft ausmalen. Nach dem positiven Tagtraum sank bei ihnen der Blutdruck, ein Zeichen für weniger Antrieb, und in einem anderen Versuch gaben die Teilnehmer selbst an, sich weniger energiegeladen zu fühlen. Wer sich die kommende Woche in den schönsten Farben vorgestellt hatte, hatte eine Woche später weniger von dem erledigt, was er sich vorgenommen hatte [4]. Der Kopf behandelt das ausgemalte Ziel offenbar ein Stück weit so, als sei es schon erreicht. Das fühlt sich gut an, nimmt aber den Schwung, den man bräuchte, um tatsächlich loszugehen.

Das ist, wenn man so will, das genaue Gegenteil dessen, was „The Secret“ verspricht. Nicht das intensive Visualisieren bringt einen dem Ziel näher. Es kann einen sogar davon abhalten.

Träumen ja, aber mit Hindernis

Oettingen hat aus ihren Ergebnissen keine Lehre gegen das Träumen gezogen, sondern eine Methode entwickelt, die das Träumen mit der Wirklichkeit verbindet. Sie heißt mentales Kontrastieren. Zusammen mit den Wenn-dann-Plänen des Psychologen Peter Gollwitzer ist sie unter der Abkürzung WOOP bekannt, nach den englischen Wörtern für Wunsch, Ergebnis, Hindernis und Plan. Zuerst malt man sich das Ziel aus, ganz bewusst und gern ausführlich. Dann aber fragt man sich, was in einem selbst dem im Weg steht, und legt fest, was man tut, wenn genau dieses Hindernis auftaucht (Abb. 1).

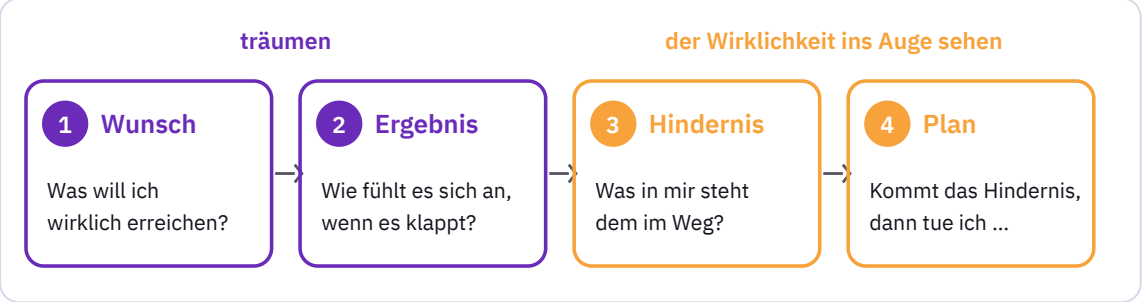


Abb. 1: Mentales Kontrastieren nach Gabriele Oettingen. Die beiden ersten Schritte gleichen dem Visualisieren, der Unterschied liegt im dritten und vierten. Eigene Darstellung.

Ein Beispiel: Sie wollen abends öfter laufen gehen. Sie stellen sich vor, wie gut Sie sich nach einem Monat fühlen. Dann merken Sie, dass das eigentliche Problem das Sofa ist, auf dem Sie nach der Arbeit landen. Ihr Plan lautet: Wenn ich nach Hause komme, ziehe ich die Laufschuhe an, bevor ich mich hinsetze. Das klingt banal, und genau darin liegt seine Stärke.

Dass die Methode wirkt, ist gut belegt, wenn auch nicht in dem Ausmaß, wie Ratgeber es gern versprechen. Eine Metaanalyse von 2021 hat 24 Untersuchungen mit zusammen fast

16.000 Teilnehmern ausgewertet und fand einen kleinen bis mittleren Effekt auf das Erreichen von Zielen. Die Autoren weisen allerdings darauf hin, dass der wahre Effekt wegen nicht veröffentlichter Studien etwas kleiner sein könnte [5]. Das ist ehrliche Wissenschaft: keine Zauberformel, aber ein Werkzeug, das vielen Menschen messbar hilft.

Die Schattenseite

Eine Sache wird in der Begeisterung für das Gesetz der Anziehung gern übersehen. Wenn gute Gedanken gute Dinge anziehen, was ist dann mit Menschen, denen Schlimmes passiert? Der Religionswissenschaftler Douglas Cowan von der University of Waterloo hat diese Frage schon 2007 gestellt und darauf hingewiesen, was diese Logik für jemanden bedeutet, dem gerade Gewalt angetan wurde [1]. Dieselbe Frage stellt sich bei einer schweren Krankheit, einem Jobverlust, einer Trennung. Wer daran glaubt, dass er alles selbst angezogen hat, trägt zu seinem Unglück auch noch die Schuld daran.

Das ist nicht nur ungerecht, es kann gefährlich werden, nämlich dann, wenn jemand bei einer Krankheit lieber positiv denkt, statt zum Arzt zu gehen. Positive Gedanken können eine Behandlung begleiten und den Umgang mit einer Diagnose erleichtern, ersetzen können sie sie nicht. Bei gesundheitlichen Beschwerden gehört der Weg deshalb immer zuerst in eine Arztpraxis. Ausführlicher haben wir das in unseren Artikeln über Joe Dispenza und das Quantenfeld und über Quantenheilung beschrieben.

Was bleibt also vom Gesetz der Anziehung? Ein Naturgesetz ist es nicht, und mit Quantenphysik hat es nichts zu tun. Aber der Wunsch dahinter, das eigene Leben aktiv zu gestalten, ist völlig berechtigt. Wer seine Pinnwand behalten will, soll das tun. Vielleicht hängt er nur noch einen Zettel dazu, auf dem steht, was ihm im Weg steht, und was er tut, wenn es so weit ist.

Zum Weiterlesen

Die Psychologie des Gelingens

Gabriele Oettingen · Droemer Taschenbuch, 2017 · ISBN 978-3-426-30138-8

Die Forscherin hinter den Studien erklärt selbst, warum positives Denken allein oft nicht reicht und wie mentales Kontrastieren im Alltag funktioniert. Gut lesbar, mit vielen Beispielen.

Bei Amazon ansehen*

Einsteins Schleier. Die neue Welt der Quantenphysik

Anton Zeilinger · Goldmann · ISBN 978-3-442-15302-2

Wer wissen will, was Beobachtung und Messung in der Quantenphysik wirklich bedeuten, ist hier richtig. Ohne Formeln und ohne Esoterik.

Bei Amazon ansehen*

---

* Werbelink: Kaufen Sie über diesen Link, erhalten wir von Amazon eine kleine Provision, am Preis ändert sich für Sie nichts. Mehr Empfehlungen auf unserer Seite Bücher zur Quantenphysik.

Quellen

1. J. Lampman: *„The Secret“, a phenomenon, is no mystery to many.* The Christian Science Monitor, 28. März 2007. csmonitor.com.
2. M. Born: *Zur Quantenmechanik der Stoßvorgänge.* In: Zeitschrift für Physik 37 (1926), S. 863–867, doi:10.1007/BF01397477.
3. G. Oettingen, D. Mayer: *The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies.* In: Journal of Personality and Social Psychology 83 (2002), S. 1198–1212, doi:10.1037/0022-3514.83.5.1198.
4. H. B. Kappes, G. Oettingen: *Positive fantasies about idealized futures sap energy.* In: Journal of Experimental Social Psychology 47 (2011), S. 719–729, doi:10.1016/j.jesp.2011.02.003.
5. G. Wang, Y. Wang, X. Gai: *A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment.* In: Frontiers in Psychology 12 (2021), 565202, doi:10.3389/fpsyg.2021.565202.

Zitiervorschlag

```
quanten.de: Das Gesetz der Anziehung und die Quantenphysik.
Stand: Oktober 2026. URL:
https://quanten.de/gesetz_der_anziehung.html (PDF:
https://quanten.de/pdf/gesetz_der_anziehung.pdf)
```


Texte und Abbildungen © 2026 quanten.de. Nutzung mit Quellenangabe und Link gern, kommerzielle Nutzung nach Absprache: info@quanten.de

Weiterlesen: Joe Dispenza und das Quantenfeld · Quantenheilung: Was steckt dahinter? · Was sind Quanten? · Das Doppelspaltexperiment

Online-Fassung mit aktualisierten Quellen: https://quanten.de/gesetz_der_anziehung.html