Joe Dispenza, das Quantenfeld und die Physik

BEWUSSTSEIN UND MYTHEN · NACHGEPRÜFT

Im November 2023 saßen in einer Basler Messehalle rund 8100 Menschen und meditierten. Die Tickets kosteten 500 oder 1000 Franken, und der Mann auf der Bühne versprach nicht weniger, als dass man mit der eigenen Vorstellungskraft sein Leben, sein Gehirn und sogar schwere Krankheiten verändern könne[1]. Joe Dispenza ist einer der erfolgreichsten Selbsthilfe-Autoren der Welt, seine Bücher wie „Ein neues Ich“ oder „Du bist das Placebo“ sind auch auf Deutsch Bestseller. Ein Wort taucht in seinen Vorträgen und Büchern immer wieder auf: Quanten.

Wir sind eine Seite über Quantenphysik, und deshalb bekommen wir die Frage oft gestellt: Hat Dispenza recht? Die Antwort ist nicht ganz so einfach wie ein Ja oder Nein, denn in seinen Lehren stecken zwei sehr verschiedene Dinge. Das eine ist Physik, das andere ist Meditation. Wir sehen uns beides getrennt an.

Was Dispenza sagt

Joe Dispenza ist Chiropraktiker aus den USA. Sein Grundgedanke lässt sich so zusammenfassen: Die meisten Menschen leben im Autopiloten, denken jeden Tag dieselben Gedanken und fühlen dieselben Gefühle, und deshalb erschaffen sie immer wieder dieselbe Wirklichkeit. Wer durch Meditation lernt, aus diesem Muster auszusteigen, könne sich an ein größeres „Feld“ anschließen und dort eine neue Zukunft wählen. Die Wissenschaft, auf die er sich dabei beruft, ist vor allem die Quantenphysik. Das Universum sei ein Quantenfeld aller Möglichkeiten, und der Beobachter, also wir, entscheide durch seine Aufmerksamkeit, welche Möglichkeit Wirklichkeit wird.

Laut einer Recherche des Schweizer Fernsehens wirbt er damit, seine Methode sei medizinisch erklärt und belegt, nennt die Studien dazu aber nicht klar. Er berichtet von Teilnehmern, deren schwere Krankheiten verschwunden seien, Fälle, die sich nicht überprüfen lassen. Auf Interviewanfragen und schriftliche Fragen des Senders hat er nicht reagiert[1].

Was die Physik dazu sagt

Fangen wir mit dem Wort an, das am häufigsten fällt. In der Physik ist ein Quantenfeld ein sehr konkretes mathematisches Objekt. Es gibt ein Elektronenfeld, ein elektromagnetisches Feld, ein Feld für jede Quarkart, und was wir als Teilchen

wahrnehmen, sind kleine Anregungen dieser Felder. Die Quantenfeldtheorie ist eine der am genauesten bestätigten Theorien überhaupt. Ein „Feld aller Möglichkeiten“, mit dem der menschliche Geist verbunden wäre, kommt darin nicht vor.

Ähnlich ist es mit dem Beobachter. Dass eine Messung in der Quantenphysik das Ergebnis beeinflusst, stimmt. Aber „Messung“ heißt hier, dass ein Teilchen mit einem Detektor, einem Lichtstrahl oder einem anderen Teilchen in Wechselwirkung tritt. Am Doppelspalt verschwinden die Streifen auch dann, wenn die Weginformation nur in einem Gerät gespeichert wird, das niemand je abliest. Ein Bewusstsein, das die Wirklichkeit auswählt, braucht die Physik dafür nicht. Was der Beobachter tatsächlich bewirken kann, ist die Wahrscheinlichkeiten festzulegen, nach denen der Zufall entscheidet [2], nicht das Ergebnis selbst.

Und dann ist da die Frage des Maßstabs. Quanteneffekte wie Überlagerung lassen sich nur beobachten, wenn ein System sehr gut von seiner Umgebung abgeschirmt ist. Jede Wechselwirkung mit Wärme, Licht oder Nachbarmolekülen zerstört sie, ein Vorgang, den Physiker Dekohärenz nennen [3]. Das Gehirn ist dafür ein denkbar schlechter Ort: warm, feucht, voller Ionen, die ständig zusammenstoßen. Der Physiker Max Tegmark hat abgeschätzt, dass Quantenüberlagerungen im Gehirn nach 10^{-20} bis 10^{-13} Sekunden zerfallen. Ein Nervenimpuls dauert eine Millisekunde, also unvorstellbar viel länger [4] (Abb. 1).

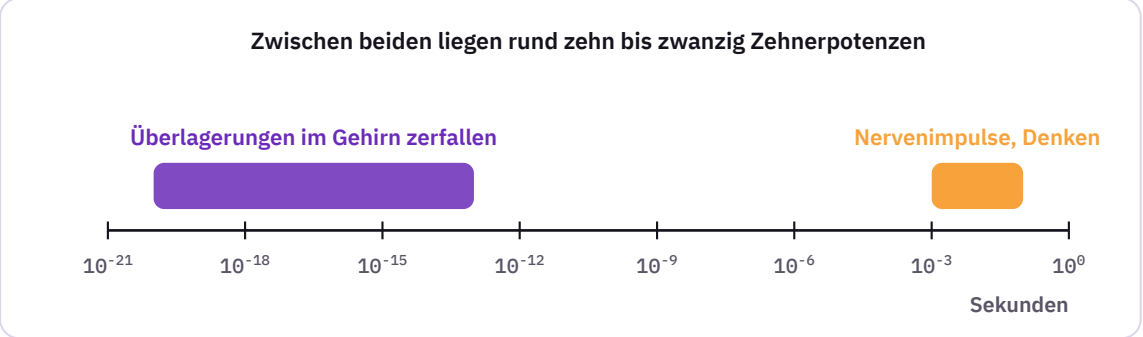


Abb. 1: Wie lange Quantenüberlagerungen im Gehirn überleben, verglichen mit der Dauer von Nervenvorgängen. Eigene Darstellung nach [4].

Der Zürcher Physikprofessor Titus Neupert hat es gegenüber dem Schweizer Fernsehen deutlich formuliert: „Als Physiker kann ich nur sagen, dass er keine wissenschaftliche Basis hat für das, was er da erzählt.“ Er habe den Eindruck, die Quantenphysik werde „als Pseudowirkstoff für die Placebo-Wirkung“ herangezogen [1].

Was man oft hört	Was die Physik und die Forschung dazu sagen
Das „Quantenfeld“ ist ein Feld aller Möglichkeiten, mit dem unser Geist verbunden ist.	In der Physik gibt es viele Quantenfelder, für jede Teilchenart eines. Sie beschreiben Elektronen, Photonen und andere Teilchen, nicht Wünsche oder Gedanken.
Der Beobachter erschafft die Wirklichkeit.	„Beobachten“ heißt in der Quantenphysik: Ein Messgerät tritt mit einem Teilchen in Wechselwirkung. Ein Bewusstsein ist dafür nicht nötig.
Gedanken und Gefühle senden Frequenzen aus, die die Materie formen.	Das Gehirn erzeugt messbare elektrische und magnetische Signale. Dass diese Materie außerhalb des Körpers gezielt verändern, ist nicht nachgewiesen.
Mit der richtigen Meditation kann man schwere Krankheiten heilen.	Dafür gibt es keinen belastbaren Beleg. Belegt sind kleine bis mittlere Effekte von Meditation auf Angst, Depression und Schmerz.

Was an der Meditation dran ist

Damit könnte man es bewenden lassen. Aber das wäre unfair, denn Tausende Menschen berichten, dass ihnen diese Meditationen gutgetan haben, und das sollte man ernst nehmen. Die gute Nachricht: Dafür braucht es keine Quantenphysik.

Meditation ist gut untersucht. Eine große Übersichtsarbeit, die 47 kontrollierte Studien mit zusammen über 3500 Teilnehmern auswertete, fand moderate Belege dafür, dass Achtsamkeitsmeditation Angst, Depression und Schmerzen lindert. Besser als andere aktive Behandlungen wie Sport, Medikamente oder Verhaltenstherapie schnitt sie allerdings nicht ab [5]. Das ist nicht spektakulär, aber solide, und für viele Menschen ein echter Gewinn.

Auch der Placeboeffekt, nach dem Dispenza eines seiner Bücher benannt hat, ist real. Erwartung, Zuwendung und Rituale können Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit oder Erschöpfung spürbar verringern, selbst wenn das Mittel selbst wirkungslos ist. Die Forschung zeigt aber auch die Grenze: Placebos verändern, wie stark wir Symptome empfinden. Einen Tumor lassen sie nicht schrumpfen [6]. Wer also nach einem Wochenende Meditation ruhiger schläft und weniger Schmerzen hat, hat sich das nicht eingebildet. Er hat nur keinen Quanteneffekt erlebt, sondern einen psychologischen.

Wo es gefährlich wird

Solange es um mehr Gelassenheit geht, schadet die Quantenerzählung wenig. Kritisch wird es bei Heilversprechen. Die Zürcher Religionswissenschaftlerin Dorothea Lüddeckens hat im selben Beitrag darauf hingewiesen, dass viele Menschen trotz Meditation nicht gesund werden und sich dann womöglich selbst die Schuld geben, oder dass sie aus Hoffnung auf Selbstheilung eine medizinische Behandlung aufschieben [1]. Das ist der Punkt, an dem eine schöne Geschichte echten Schaden anrichten kann.

Unser Rat ist deshalb ein einfacher. Wenn Ihnen Meditation guttut, meditieren Sie, mit Dispenza oder ohne. Wenn Sie krank sind, gehen Sie zum Arzt, und meditieren Sie zusätzlich, wenn Sie mögen. Und wenn Ihnen jemand erzählt, die Quantenphysik habe bewiesen, dass Gedanken Materie formen, dann wissen Sie jetzt, dass das so nicht stimmt. Wer wissen will, was die Quantenphysik tatsächlich sagt, findet einen guten Einstieg bei der Frage Was sind Quanten? und in unseren Antworten auf häufige Quanten-Mythen.

Zum Weiterlesen

Einsteins Schleier. Die neue Welt der Quantenphysik

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

Was Beobachtung, Messung und Information in der Quantenphysik wirklich bedeuten, erklärt von einem, der es im Labor erforscht hat. Ohne Formeln, aber ohne Esoterik.

Bei Amazon ansehen*

QED. Die seltsame Theorie des Lichts und der Materie

Richard P. Feynman · Piper, 2018 · ISBN 978-3-492-31316-2

Was ein Quantenfeld eigentlich ist, verständlich gemacht von einem der Väter der Quantenfeldtheorie.

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. N. Westenfelder: *Heilung oder Humbug? Meditation mit Joe Dispenza – Lebenshilfe oder Geldmacherei?* SRF Wissen, 20. Dezember 2023. srf.ch.
2. M. Born: *Zur Quantenmechanik der Stoßvorgänge.* In: Zeitschrift für Physik 37 (1926), S. 863–867, doi:10.1007/BF01397477.
3. W. H. Zurek: *Decoherence, einselection, and the quantum origins of the classical.* In: Reviews of Modern Physics 75 (2003), S. 715–775, doi:10.1103/RevModPhys.75.715.
4. M. Tegmark: *Importance of quantum decoherence in brain processes.* In: Physical Review E 61 (2000), S. 4194–4206, doi:10.1103/PhysRevE.61.4194.
5. M. Goyal u. a.: *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis.* In: JAMA Internal Medicine 174 (2014), S. 357–368, doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018.
6. T. J. Kaptchuk, F. G. Miller: *Placebo Effects in Medicine.* In: New England Journal of Medicine 373 (2015), S. 8–9, doi:10.1056/NEJMp1504023.

Zitiervorschlag

```
quanten.de: Joe Dispenza, das Quantenfeld und die Physik. Stand: Oktober 2026. URL: https://quanten.de/joe_dispenza_quantenfeld.html (PDF: https://quanten.de/pdf/joe_dispenza_quantenfeld.pdf)
```


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

Weiterlesen: Quantenheilung: Was steckt dahinter? · Das Doppelspaltexperiment · Schrödingers Katze · Quantenphilosophie