

Susanna Boldi-Labusga

# AM ANFANG STEHT DIE LEBENS KRAFT

Prinzipien  
für eine  
ganzheitliche  
Medizin

atVERLAG

# INHALT

## WELCHE MEDIZIN BRAUCHEN WIR? 9

- Die Fülle der Heilmethoden 9
- Die Prinzipien des Lebens 11
- Die Inspiration der Homöopathie 13
- Alte Weisheit und neue Wissenschaft 14
- Das Interesse für Vertiefung 15
- Dank für geteilte Erfahrung 15

## 1. Prinzip **LEBENSKRAFT** 19

- Lebenskraft als prinzipielle Grundannahme 20
- Lebenskraft wieder neu erfahren 22
- Innehalten, um Lebenskraft zu fühlen 25
- Die vielfältigen Eigenschaften der Lebenskraft 28
- Durch die Lebenskraft individuell und verbunden 31
- Lebenskraft bewegt und verändert uns 35
- Die Lebenskraft dient unserem Lebensplan 38
- Die Lebenskraft gibt Rhythmus und Harmonie 41
- Die Lebenskraft kommuniziert und in-formiert 42

## 2. Prinzip **GANZHEITLICHKEIT** 47

- Spezialisiert auf Ganzheit 48
- Ganzheit ist die Symphonie 52
- Beispiele menschlicher Ganzheit 53
- Modelle von Ganzheit 57
- Gegenwärtige Ganzheit 62
- Ganzheitliche Therapien 68

## 3. Prinzip **WAHRNEHMUNG** 73

- Vorurteilsfrei wahrnehmen 74
- Wahrnehmung von Ganzheit und Einzigartigkeit 77
- Die Kunst der Wahrnehmung 79
- Der Reichtum der Selbstwahrnehmung 83
- Heilende Wahrnehmung 88

## 4. Prinzip **MATERIE UND ENERGIE** 93

- Was sind wir – Materie oder Energie? 94
- Energie und Materie – Welle-Teilchen-Dualismus 97
- Ein Paradigma für Materie mit Energie 100
- Geist beeinflusst Energie und Materie 104
- Energieschwingung stimmt Materie 108
- Herstellung von Energie-Arznei aus Materie 112

## 5. Prinzip **RESONANZ UND ÄHNLICHKEIT** 119

- Ähnlich schwingen – in Resonanz sein 120
- Erfahrungen von Ähnlichkeit im Leid 122
- Anwendung von Ähnlichkeit in der Medizin 128
- Ähnlichkeitsforschung seit Hahnemann 131
- Behandelnde machen sich ähnlich 137

## 6. Prinzip **DER WUNSCH, GESUND ZU SEIN** 141

- Das Streben nach Gesundheit 142
- Die Ganzheit von Gesundheit 145
- Im Gesunden waltet die Lebenskraft 147
- Achtsamkeit für Gesundheit 150
- Maßstäbe und Hierarchie für Gesundheit 153

## 7. Prinzip **DIE DEMUT, KRANK ZU SEIN** 157

- Warum sind wir krank? 158
- Die verstimmte Lebenskraft ist die Krankheit 162
- Die Symptome sind die Zeichen 165
- Regulationsschwäche macht krank 168
- Die Not-Wendigkeit von akuter Erster Hilfe 172
- Die Wendung bei chronischen Krankheiten 176

## 8. Prinzip **HEILUNG IST BEWEGUNG** 183

- Was geschieht beim Heilen 184
- Wie Heilung verläuft und zu erkennen ist 189
- Was zur Heilung hilft 194
- Heilung durch Energie-Impulse 200
- Heilendes Bewusstsein – heilende Präsenz 204
- Der Horizont der Heilung 207

## **GANZHEITLICH DENKEN-FÜHLEN-LEBEN** 212

### **QUELLENANGABEN UND VORSCHLÄGE FÜR WEITERFÜHRENDE LITERATUR** 214

#### **Lebenskraft**

Quellen 214 Weitere interessante Literatur 214

#### **Ganzheit**

Weitere interessante Literatur 215

#### **Wahrnehmung**

Quellen 215 Weitere interessante Literatur 215

#### **Materie und Energie**

Quellen 216 Weitere interessante Literatur 217

#### **Resonanz und Ähnlichkeit**

Quellen 218 Weitere interessante Literatur 219

#### **Gesundheit**

Weitere interessante Literatur 219

#### **Krankheit**

Quellen 220 Weitere interessante Literatur 220

#### **Heilung**

Quellen 220 Weitere interessante Literatur 221

## **DIE AUTORIN** 222

## **BILD- UND LITERATURNACHWEIS** 223

*Allen Menschen gewidmet,  
die sich nach Gesundheit sehnen.*

# WELCHE MEDIZIN BRAUCHEN WIR?

---

## Die Fülle der Heilmethoden

Wir alle wünschen uns, gut behandelt zu werden. Im Leben wie in der Medizin und insbesondere, wenn es um unsere Gesundheit geht. Aber was macht eine gute Behandlung aus?

Aus der Sicht ganzheitlicher Medizin beginnt es damit, sich mit der Lebenskraft zu verbünden. Es hilft unserem Wohl, wenn wir die Lebenskraft nutzen und unterstützen.

Zum Glück ist der menschliche Geist genial. Wir haben viele hilfreiche Heilmethoden gefunden und entwickelt, die von der Heilfähigkeit der Lebenskraft ausgehen. Daraus ergeben sich gemeinsame Nenner der verschiedenen ganzheitlichen Systeme. Sei es Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda, Homöopathie, Osteopathie, Körperpsychotherapie oder viele andere – sie arbeiten mit und zugunsten der Lebenskraft.



## 1. PRINZIP

# LEBENSKRAFT

---

»Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:  
Entweder so, als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres.«

ALBERT EINSTEIN, PHYSIKER, 1879–1955

»Kein Baum grünt ohne Kraft zum Grünen,  
kein Stein entbehrt die grüne Feuchtigkeit,  
kein Geschöpf ist ohne diese Eigenschaften,  
die lebendige Ewigkeit selber ist nicht  
ohne diese Kraft zum Grünen.«

HILDEGARD VON BINGEN, MYSTIKERIN, 1098–1179

## Lebenskraft als prinzipielle Grundannahme

Das größte Wunder im Leben ist das Lebendigsein selbst. Egal, wie viele Details wir über das Leben ergründen, wie viele wissenschaftliche Rätsel wir zu entschlüsseln meinen, am Ende kommt immer der Punkt, an dem das Staunen steht und die Frage: Was ist das – Leben? Was hält überhaupt alle wundersamen biochemischen und physiologischen Prozesse in uns Lebewesen in Gang? Woran liegt es, ob diese Prozesse gut, also gesund, laufen? Wodurch ist das alles bedingt?

Es gibt eine Antwort auf diese Frage, die richtungsweisend ist. Sie ist die bedeutendste Gemeinsamkeit, welche die verschiedenen ganzheitlichen Medizinsysteme miteinander verbindet. Diese Antwort lautet: Die Lebenskraft ist es, die alles ausmacht, die uns ins Leben bringt und uns am Leben hält. Von ihr hängt es ab, wie gesund oder krank wir sind. Und durch sie sind unserem Leben alle Möglichkeiten und alle natürlichen Grenzen gegeben.

Die Lebenskraft zu verstehen, ist für ganzheitliche Medizinsysteme grundlegend wichtig. Sie zu studieren, auf welche Weise sie uns lebendig und gesund erhält, ist der erste Ausgangspunkt für alle weiteren Konzepte. Ob Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda, Homöopathie oder viele andere, sie haben dieser Kraft viele verschiedene Namen gegeben. Auf ihr beruht das Lebensprinzip, nach dem es eine zwar selbst nicht sichtbare, aber in ihrer Wirkung entscheidende und deutlich bemerkbare Kraft gibt. Denn sie beeinflusst das Leben und bewirkt Gesundheit.

Es ist somit von prinzipieller Bedeutung für ein Medizinsystem, ob es von der Existenz dieser Lebenskraft ausgeht, und vor allem, ob es sich an dieser Kraft orientiert. Denn die Lebenskraft an erste Stelle zu setzen, bringt eine ganze Reihe von Konsequenzen mit sich. Diese grundsätzliche Annahme einer Lebenskraft, die nicht nur das Leben ausmacht, sondern auch Gesundheit und Krankheit lenkt, ist die Basis für das Denkgebäude einer Medizin.

Dadurch erhalten medizinische Entscheidungen eine Zielrichtung, nämlich diejenige, die Lebenskraft zu stärken. Und dadurch bekommen wir

einen Maßstab für die Bewertung darüber, wie gut eine medizinische Maßnahme wirkt. Die entscheidende Frage ist dann nämlich: Hat die Medizin die Lebenskraft unterstützt und gestärkt oder geschwächt?

Eine grundsätzliche, prinzipielle Annahme der Lebenskraft bedeutet deshalb, nicht nur theoretisch anzunehmen, dass es sie gibt, sondern auch sie zum Fundament und zum Ausgangspunkt für das praktische Handeln und zum Maßstab für die Wahl der medizinischen Maßnahmen zu machen. Es beinhaltet, sie als Verbündete, als einzigartige helfende Kraft, als Leitlinie zu verstehen. Denn wenn man tatsächlich davon ausgeht, dass es eine Lebenskraft gibt, ist es doch zuallererst sinnvoll, alles zu tun, um sie zu verstehen, ihre Kraft zu nutzen und sie ihrer Natur gemäß zu unterstützen.

Das tun zum Beispiel die Traditionelle Chinesische Medizin und ihr verwandte Gesundheitskonzepte, wie Shiatsu oder Tai Chi und Chi Gong. Letztere tragen den Begriff von Lebenskraft Chi sogar im Namen. Das tut auch die schamanische Medizin oder die Atemtherapie. Den Atem, auch Odem genannt, als sowohl sichtbares als auch unsichtbares Zeichen für die Lebenskraft zu verstehen, ist ebenfalls vielen medizinischen Traditionen gemeinsam. Die alten Griechen nannten den Lebensatem Pneuma. Im Ayurveda heißen sowohl der Atem als auch die Lebenskraft Prana – ein weiteres Beispiel, wie Atem und Lebenskraft assoziiert werden. Im Yoga wird die Lebenskraft Kundalini genannt und ist verbunden mit dem neuronalen System entlang der Wirbelsäule und den dort gesammelten und weitergeleiteten elektromagnetischen Impulsen. Diese sind in Energiezentren, den Chakras, konzentriert und werden in der Aura sichtbar.

Auch wenn es in verschiedenen medizinischen Traditionen verschiedene Namen und die Hervorhebung unterschiedlicher Aspekte gibt, so haben doch etliche Medizinsysteme einen gemeinsamen Nenner: Sie bauen auf dem Prinzip der Lebenskraft auf und beziehen daraus ihre Handlungsanweisungen.

Das Wissen um die Lebenskraft und die Befolgung ihrer Wirkprinzipien macht aus der Medizin eine Gesundheitsförderin anstatt einer Krankheitsbekämpferin. Es ändert also radikal die Blick- und Denkrichtung.



## 6. PRINZIP

# DER WUNSCH, GESUND ZU SEIN

---

»Ein bisschen Krankheit ist manchmal ganz gesund.«

DR. RUDOLF VIRCHOW, DEUTSCHER ARZT,  
BEGRÜNDER DER ZELLULARPATHOLOGIE, 1821-1902

»Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung  
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.«

THOMAS VON AQUIN, CHRISTLICHER PHILOSOPH, 1225-1274

## Das Streben nach Gesundheit

Eine Frage, die Patienten in der Praxis manchmal gestellt bekommen, ist: »Wie wären Sie, wenn Sie diese gesundheitlichen Probleme nicht hätten, wegen denen Sie in Behandlung gekommen sind? Was ist das Ziel der Behandlung? Wie stellen Sie sich Ihren Zustand dann vor? Wie wäre Ihre Lebensqualität? Wie stellen Sie sich Ihr Leben in Gesundheit vor?«

Die Antworten fallen manchmal sehr genügsam aus: nur ein wenig mehr Wohlbefinden, nur ein wenig mehr Handlungsspielraum – das wäre für viele leidende Menschen schon ein großes Glück. Manche Menschen haben ihre Not auch schon so verinnerlicht, dass sie keine Antwort wissen, weil sie sich kaum an einen gesünderen Zustand mehr erinnern oder ihn sich nicht mehr vorstellen können.

Doch es ist eine wertvolle Frage, die wir uns selbst stellen können. Wie fühlt sich Gesundheit an? Wie erlebe ich mich und mein Leben, wenn ich mich gesund fühle? Oder wie stelle ich mir vor, dass mein Leben dann wäre? Was wünsche ich mir für mich? Wie wäre ich dann?

Denn dieser Zustand ist das Ziel, um das sich jede Behandlung dreht. Er ist der Grund für medizinisches Handeln. Er sollte auch die Richtung vorgeben für gesundheitspolitische Entscheidungen. Und es ist ein menschliches Grundrecht, nach diesem gesunden Zustand zu streben.

So heißt es auch in der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO): »Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.«

Die WHO-Verfassung geht sogar noch weiter und erklärt, dass Gesundheit nicht nur ein Anliegen des Einzelnen ist, sondern auch der Völkergemeinschaft, denn: »Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und die Sicherheit.«

Solch eine weitreichende Bedeutung gab die internationale Versammlung 1948 der Gesundheit. Nach dieser Formulierung ist sie nicht nur für

jeden von uns einzeln wichtig, sondern auch für uns als Menschheitsgemeinschaft. Auf Gesundheit baut sich Frieden auf.

In den Ausführungen der WHO-Verfassung heißt es dann weiter: »Für die Erreichung des besten Gesundheitszustandes ist es von besonderer Bedeutung, dass die Erkenntnisse der medizinischen, psychologischen und verwandten Wissenschaften allen Völkern zugänglich sind. Eine aufgeklärte öffentliche Meinung und eine tätige Mitarbeit der Bevölkerung sind für die Verbesserung der Gesundheit der Völker von höchster Wichtigkeit.«

Das sind beachtliche Aussagen, von denen wir uns nur wünschen können, sie würden politisch verwirklicht und wir würden uns vornehmen, sie persönlich zu nutzen. Denn sie stellen fest, dass einerseits das Streben nach Gesundheit und andererseits auch das Wissen um alle Möglichkeiten der »medizinischen, psychologischen und verwandten Wissenschaften« sowohl Grundrechte aller Menschen sind als auch unverzichtbare Voraussetzungen für die Verbesserung der Gesundheit. »Eine aufgeklärte Meinung« steht uns demnach ebenso zu, wie eine »tätige Mitarbeit«.

Die Klärung, die wir in uns selbst dazu anstreben können und müssten, ist für unser Leben bedeutsam. Gestehen wir selber uns das Recht auf die bestmögliche Gesundheit zu, das die WHO uns zuspricht? Und zwar so, dass wir uns ganz aktiv – in »tätiger Mitarbeit« – dafür einsetzen? Ist es uns wichtig genug? Sind wir es uns selber wert, nicht nur ein bisschen, sondern wirklich gutes Wohlbefinden zu ersehnen? Haben wir dafür ausreichend Selbstliebe gelernt?

Glauben wir, dass es uns besser gehen kann und darf? Wollen wir wirklich nach Besserung suchen und uns dafür einsetzen, ohne schon im Vorfeld zu resignieren? Wollen wir auch etwas dafür tun?

Und haben wir uns ausreichende Informationen über unsere Möglichkeiten holen können? Gestatten wir es uns, nach Informationen zu suchen, bisher Unbekanntes kennenzulernen, neue Impulse aufzunehmen? Oder machen wir Halt vor dem begrenzten Wissen, das wir haben? Streben wir nach einer »aufgeklärten Meinung«?

Denn diese grundsätzliche Voraussetzung steht vor der Entscheidung für jegliche Behandlung. Sind wir bereit zu einer »tätigen Mitarbeit«? Und möchten wir, dass jemand uns genau dabei unterstützt?

## DIE AUTORIN

---

Susanna Boldi-Labusga ist Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Homöopathie, Atemtherapie und Seelengespräche. Seit 1996 führt sie ihre eigene Praxis bei München. Als Shiatsu-Therapeutin hat sie sich mit der Philosophie der Chinesischen Medizin beschäftigt, als Atemtherapeutin mit der heilsamen Kraft des Atmens. Weitere Schwerpunkte sind Potentialorientierte Psychotherapie sowie Orthomolekular- und Umweltmedizin. Seit über 35 Jahren praktiziert und lehrt sie Meditation. Susanna Boldi-Labusga liegt die ganzheitliche Betrachtung von den Signalen des Körpers bis hin zur Sprache der Seele am Herzen.

Sie ist als Homöopathin durch die Stiftung Homöopathie-Zertifikat SHZ geprüft und Mitarbeiterin des Arbeitskreises »Homöopathische Wissenschaftsforschung«. Im Rahmen des gemeinnützigen Projektes »Homöopathie in Aktion« hat sie viele Jahre Menschen in sozialen Notlagen behandelt.

Vor ihrer therapeutischen Tätigkeit arbeitete die studierte Agrarwissenschaftlerin als Journalistin mit den Schwerpunktthemen Ökologie, Ernährung, Therapie und Spiritualität und leitete als Dozentin zahlreiche Kurse zu diesen Themen.

[www.boldi-labusga.de](http://www.boldi-labusga.de)

## BILD- UND LITERATURNACHWEIS

---

S. 2, 4/5, 6, 8, 91, 212/213 © iStock.com/Ifongdesign

S. 18 © iStock.com/makasana

S. 46 © iStock.com/Vaara

S. 59 © iStock.com/PeterHermesFurian

S. 72 © iStock.com/kali9

S. 92 © Alexander Lauterwasser

S. 110 Links und Mitte © Alexander Lauterwasser,  
Rechts © iStock.com/Ancient

S. 118 © iStock.com/IgorKovalchuk

S. 127 Oben © iStock.com/pogrebkov,  
Unten © Wolfgang Schwinghammer

S. 140 © Angelika Sterr

S. 156 © iStock.com/graffoto8

S. 182 © iStock.com/mammuth

S. 210–211 © iStock.com/minoandriani

S. 211 Hilde Domin, Aber die Hoffnung.

Autobiographisches aus und über Deutschland

© 1993, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main