

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1980)

Heft: 3

Artikel: Energie

Autor: Gadieni, Rudolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930571>

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: 10.02.2026

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

Eine MS-Patientin ist beim Lesen der Zeitschrift: «Ancilla» von folgendem Artikel angesprochen worden und der Meinung, dass er manchen Patienten und auch uns helfen könnte, das Leben besser zu bewältigen. In diesem Sinne geben wir ihn hier wieder.

Energie

Wer möchte leugnen, dass «Energie» eines der bedeutendsten Stichwörter unserer Zeit ist? Energiefragen bedrängen nicht nur Politiker und Wirtschaftsmanager, sondern auch den einzelnen Bürger. Wir haben die Wahl und Qual zwischen Atomenergie, Sonnenenergie, Wasserenergie, Windenergie, Ölenergie oder wie sie sonst noch heissen.

Was ist eigentlich Energie? Es ist die wirkende Kraft, die Fähigkeit, etwas zustande zu bringen, eine Leistung, eine Arbeit zu verrichten, ganz allgemein gesagt: die Tatkraft. Überall finden wir solche Kräfte am Werk, wir stellen auch Umwandlungen von Energien fest. Wir meinen auch, wir könnten sie erklären, doch letztlich bleiben sie im dunkeln. Wir können sogar Atomkernenergie «erzeugen» — genauer ist es ein Freimachen —, wir können sie ausnützen, ebenso die Sonnenenergie, welche auch freigewordene Atomenergie ist, aber erklären, warum diese Kräfte da sind, woher sie kommen, das können wir nicht. Wir stossen an die Grenzen unseres Erkennens, an die Geheimnisse des Lebens und der Schöpfung. Es bleibt uns der Glaube an einen All-Beweger, an einen All-Mächtigen, an einen Schöpfer. Uns Menschen sind diese Kräfte anvertraut, wir können sie zu unserem Wohl gebrauchen, aber auch zu unserem Verderben missbrauchen. Ebenso kostbare wie auch gefährliche Gaben.

Auch wir Menschen sind in die Energieströme der Welt eingebettet. Wir können ihnen nicht entgehen, können ihrer nicht entsagen. Unser Wachsen und Vergehen ist ein Zu- und Abnehmen und ständiges Umwandeln verschiedener Energien in uns. Auch unser geistiges wie emotionelles Leben — von denen des Körpers nie ganz zu trennen — ist ein Spiel von Energien, die ich teils selbst vergrössern oder herabmindern kann. Es gibt im seelischen Haushalt positive und negative Energien: positive, die uns beleben, anspornen, befreien, erfreuen; negative, die uns lähmen, beklemmen, niederdrücken, bedrängen. Je mehr wir verstehen, die positiven Energien zu fördern, desto

mehr Qualität bekommt unser Leben. Wir können unsere Seele wie eine Energiebox mit positiven wie negativen Energien aufladen. Wir können uns dem Ärger öffnen, der Trauer, der Aggression, der Wut, aber auch dem Mitleiden, der Freude, der Zärtlichkeit, der Liebe. Wir speichern Sonnenenergie, Wasserkraft und Verbrennungskraft. Warum sollten wir nicht auch seelische Energien speichern, und zwar täglich und an Sonntagen und in den Ferien vermehrt? Aber wie? Einmal, indem ich täglich bewusst etwas Schönes geniesse, einen Sonnenstrahl, den Anblick einer Blume, das Antlitz eines geliebten Menschen, den morgendlichen Duft des Kaffees, das Lachen eines Kindes. Wenn es uns versagt ist, in die Natur hinauszugehen, so stellen wir uns im stillen Zimmer die belebenden Energien möglichst anschaulich vor: Wir lassen uns von der wärmenden Sonne oder von den Wogen des Wassers überfluten, von wirbelnden Winden umwehen. Wir lassen vor unsern Augen Naturerlebnisse vorüberziehen, wir durchleben die Augenblicke grosser Freude nochmals, oder wir erinnern uns an beglückende Begegnungen mit Menschen und spüren den Wohltaten Gottes in unserem Leben nach oder holen eines seiner Worte hervor, das uns besonders getroffen hat. Dann stellen wir uns vor, was am heutigen oder morgigen Tag uns Beglückendes, Belebendes begegnen wird, wir denken aber auch an das Schwere, das Alltägliche und konfrontieren es mit dem Schönen. Mit der positiven Energie werden wir das Unangenehme meistern, oder wir erhalten gar die Kraft, missliche Verhältnisse zu ändern.

Dieser Energiehaushalt muss geübt werden, er gelingt nicht immer auf Anhieb, unsere Seele ist auch gar ein grosses Sammelbecken verschiedenster Einflüsse. Aber eines ist gewiss und kann letztlich immer tröstend sein: Wenn unser Herz uns anklagt, d.h. wenn das Schwere in uns überwiegen will, dann ist Gott grösser als unser Herz. Und er vermag auch aus unreinem Wasser reines zu schöpfen.

Rudolf Gadiant