

Die schöpferische Kraft der Gesundheit

Das Prinzip der Polarität ist die Kraft hinter jeder Form von Gestaltbildung. Das Positive und das Negative sind zusammen die Antriebsmotoren von Leben. Bewegung, Intensität, Spannung, Energie bildet sich immer im Strömungsfeld zwischen beiden Polen. Das Gesundheitsmodell Polarity strebt danach, im Menschen immer wieder solche Gestaltbildenden Kräfte zu wecken und damit die Gesundheit von innen her erblühen zu lassen

«**W**issen ist Macht», hat der britische Philosoph Francis Bacon einmal geschrieben. Das Zitat prangt über gar mancher Universitätstüre auf dem ganzen Globus. Oft ergänzt von den berühmtesten Worten des Aufklärungs-Philosophen René Descartes: „Ich denke, also bin ich.“ Die Überzeugung, dass Wissen und Denken der Schlüssel zu Erfolg (und Macht) sind, hat unsere Gesellschaft geprägt.

Und es hat dazu geführt, dass unsere Sozialisation mehr und mehr zu einer Art „Gehirnwäsche“ geworden ist. Menschen in unserer westlichen Kultur sind so sehr darauf trainiert worden, nur immer noch mehr Informationen und noch mehr von dem, was wir als Wissenschaft) bezeichnen, zu sammeln, so dass andere wichtige Teile der menschlichen Existenz mehr oder weniger unfreiwillig verabschiedet wurden. Das Fühlen und Spüren, die beiden anderen elementaren Wissenssebenen unseres Seins, sind in unserer Neocortex-Gesellschaft zu Dritt-Welt-Destinationen geworden. Das Unterentwickelte in uns selber so klar zu erkennen, ist deshalb eines der Ziele vieler alternativer Gesundheitsansätze.

Der Einbezug des Fühlens als weiterer wichtiger Wahrnehmungs- und Wissenssebene ist in den letzten Jahren auch wieder viel bedeutsamer geworden. „Ich fühle, also bin ich“, hat der amerikanische Neurologe Antonio Damasio als ergänzende Antwort auf Descartes geschrieben. Die emotionale Intelligenz hat einen Teil ihres zuvor verlorenen Platzes in der Gesellschaft zurückerobert.

Eine dritte Ebene ist aber weiterhin kaum thematisiert. „Ich spüre, also bin ich“ sucht noch einen Autor. Gemeint ist damit die kör-

perliche Wahrnehmung in Ergänzung zur intellektuellen gedanklichen und zur gefühlsmässigen. Die drei zusammen führen zurück zu einer Ganzheitlichkeit, die der Schweizer Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi einst mit „Kopf, Herz und Hand“ beschrieb.

Gesundheitssystem im Wandel

Die Suche nach ganzheitlichen Formen im Leben generell und vor allem auch im krank gewordenen allein schulmedizinisch ausgerichteten Gesundheitswesen prägt unsere Zeit. Einerseits haben ganzheitlich ausgerichtete Heilformen aus China, Indien, Ägypten oder aus indianischen Kulturen in Mitteleuropa Einzug gehalten. Andererseits entstehen laufend neue Therapieformen, beispielsweise zur Wirbelsäulenbehandlung, zur inneren Reinigung oder zum Energieausgleich. Das ganze Gesundheitssystem ist im Wandel, ob dies der Schulmedizin nun gefällt oder nicht.

Eine spezielle Position in diesem Feld anderer Paradigmen nimmt das Polarity-Modell ein. Obwohl es Polarity als Therapiemethode in der Schweiz schon seit über 15 Jahren gibt und der Polarity Verband Schweiz (PoVS) an die 200 Mitglieder umfasst, ist die vom amerikanischen Osteopathen und Naturheiler Dr. Randolph Stone begründete Methode eine Art Geheimtipp im breiten Feld der Komplementärmedizin geblieben.

Das mag damit zusammenhängen, dass umfassende ganzheitliche Modelle in einer von Spezialisierung geprägten Welt weniger gefragt sind als Therapien, die sich auf einen bestimmten engeren Fokus ausrichten, wie etwa die Fussreflexzonen-Massage, die Wirbelsäulenbehandlungen nach Dorn oder die Craniosacrale Therapie.

Prinzipien helfen Erfahrungen ordnen

Randolph Stone studierte ab den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts über Jahrzehnte die indischen, chinesischen, ägyptischen, amerikanischen und europäischen Naturheilssysteme und entdeckte in ihrem Kern viele Gemein-

Ein ruhiger, klarer und zentrierter Griff bringt bei den meistens überaktivierten Klientinnen und Klienten einen wichtigen Gegenpol in die Behandlung - womit auch vom Rhythmus her zwei Polaritäten miteinander verbunden werden

Fotos: Polarity Therapie Zentrum Schweiz

Die Körperarbeit ist eine der vier Säulen im Polarity-Modell



Verbindungen von oben nach unten, von links und rechts oder auch vorne und hinten helfen dem menschlichen System dabei, sich wieder einzumitten und zu Ruhe und Entspannung zu finden

Spannungsfelder auch im menschlichen Körper wieder herzustellen, ist das grosse Ziel von Polarity. Das kann über Körperarbeit, Gespräch, Ernährung oder spezifisches Yoga erfolgen - den vier inhaltlichen Säulen des Polarity-Gesundheitsmodells. Andere Prinzipien der Orientierung sind die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, die von Paracelsus einst hiezulande auch das Licht der Natur genannt wurden. Oder die drei Berührungsarten satvisch (= Raum gebend), rajas (= rhythmisch bewegend, auslösend) und tamas (= tiefer ins Gewebe gehend).

Susi Ruth Jff, die Appenzeller Therapeutin, die vor zehn Jahren das „Polarity Therapie Zentrum Schweiz“ mit Sitz beim Hauptbahnhof

in Zürich gründete, schwärmt, auf die Möglichkeiten des Polarity-Modells angesprochen: „Es ist das umfassendste Gesundheitsmodell, das ich in all den vielen Jahren meiner Kontakte mit natürlichen Heilmethoden gefunden habe.“

Gestaute Energien in Bewegung bringen

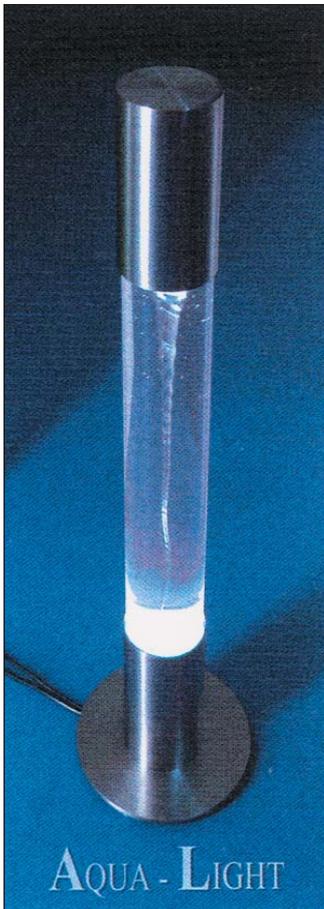
Das Prinzip klingt einfach: Wo immer gestaute Energien vorhanden sind, die sich in Form von starken Körper- oder Seelenschmerzen äussern, geht es bei Polarity darum, einen Gegenpol zu finden und beide Positionen zu halten - das Unangenehme ebenso wie das Angenehme, den Schmerz im Arm ebenso wie das Lächeln, das beim Blick auf das schlafende Baby entsteht. Den Stier immer wieder an beiden Hörnern zu packen, ist die kreative Herausforderung des Polarity-Modells.

In der Körperarbeit wird eine Schmerzzone zum Beispiel mit einer stärkenden Zone verbunden. In dem dadurch neu kreierte Feld

samkeiten. Diese stellte er in den Mittelpunkt seines umfassenden Gesundheitsmodells. Von anderen Methoden unterscheidet es sich also dadurch, dass es sich an bestimmten Prinzipien orientiert, die aus der genauen Beobachtung der Natur und ihrer Entstehungsprozesse von Leben und Gestaltbildung gefiltert worden sind.

Die Natur lebt von der Spannung zwischen zwei Polen. Diese schöpferischen

ANZEIGEN



AQUA-LIGHT

Wasserlichtsäulen
Für
Raumharmonisierung

Wir stellen Ihnen die neuartige Wasserlichtsäule in edlem Design für den Wohn- und Bürobereich vor.

Durch die Kombination verschiedener Wirkprinzipien wird es möglich, die für den Menschen belastenden Störfelder zu neutralisieren.

Durch die Raumharmonisierung und Betrachtung des Wasserschauspiels kann sich Ihr Wohlbefinden positiv verändern.

Ausführliche Information:

AQUA VITAL

Hartlisbergstrasse 26A, 3612 Steffisburg
Tel. 033 438 30 56 Fax 033 438 30 57

Gesund, schön, fit oder ganz einfach BIOFIT!

Im geriberz-Katalog «BIOFIT 2003» finden Sie erstklassige Angebote für Ihre Wellness, Kur- und Beautyferien, in der Schweiz und 16 weiteren Ländern.

geriberz
reisen statt rasen

Ferien für die ganze Familie

Im geriberz-Katalog «Familienhotels» finden Sie ein ausgezeichnetes Ferienangebot für Familien mit Kindern. Unvergessliche Ferienerlebnisse für Gross und Klein sind garantiert.

Bestellitalon

Bitte senden Sie mir gratis und unverbindlich folgenden Katalog:

BIOFIT Familienhotels

Vorname	Name
Strasse	PLZ/Ort
Telefon	Geburtsdatum

Einsenden an: **geriberz** reisen ag, Etzelstrasse 15, Postfach, 5430 Wettingen
Tel. 056 426 15 51 · Fax 056 427 02 16 · www.geriberz.ch · E-Mail: biofit@geriberz.ch



Eines der Kernprinzipien von Polarity ist die Fokussierung auf den Energiefluss – sowohl im Körper als auch in seinem unmittelbaren Umfeld

zwischen einem Plus- und einem Minuspol bildet sich die ausgleichende dritte Kraft, die im Polarity-Jargon das Neutrum genannt wird. In Analogie zum Fruchtbarkeitsgesetz der Natur entsteht aus dem Zusammenkommen zweier gegensätzlicher Kräfte (in der Regel männlich und weiblich) eine dritte, die erst nur samenartig da ist, dann aber immer grösser und stärker wird. Der Wiederaufbau eines solchen polaren Feldes schürt die Dynamik der inneren Lebenskräfte.

Bei Polarity geht es darum, ein inneres Pulsieren in Gang zu bringen, das Hin- und Herbewegen zwischen zwei Polen, die Bewegungen von Ausdehnung und Zusammenziehen – also das, was in der Natur als Prozess von Selbst-Regulation zu beobachten ist. Die innere Ökologie grüsst die äussere.

Dreieinigkeit von Verstand, Körper und Gefühl

Zurück zur eingangs angesprochenen ganzheitlichen Wahrnehmung. Das Polarity-Modell orientiert sich an allen drei Ebenen, dem Spüren ebenso wie dem Fühlen und Denken. Das ganze System interessiert. Es braucht ein Navigieren zwischen den drei Wahrnehmungsebenen, die sich ergänzen in Ausrichtung aufs Ziel der Ganzheit hin. Nur beim Denken zu verweilen, oder nur beim Fühlen, führt im Modell von Stone zur Zerstückelung unseres Seins. Die Dreieinigkeit von Verstand, Körper und Gefühlen prägt die Polarity-Philosophie.

Das Leben ist aus dieser Sicht ein Wechselspiel zwischen den drei Ebenen. Im Körper zu sein und einfach zu spüren, entlastet den Geist ebenso wie das Zulassen von Gefühlen. Die Sucht nach Informationen und Wissen – wie es unsere aufgeklärte Kultur geprägt hat – ist dann nicht mehr doktrinär alleinherrschend da, alles andere verdrängend. Der Körper und die Gefühle bekommen in Ergänzung zum durchaus auch wichtigen Geist wieder ihren von der Natur angestammten Platz.

Mit erstaunlichen Folgen, wie erfahrene Polarity-Therapeuten berichten: Nicht-Wissen und einfach Empfinden führt oft zu einem tieferen Wissen, zu inneren Pulsationen, Rhythmen, Vibrationen. Hinter dem Nicht-Wissen und dem

bewussten Nichts-Tun verbirgt sich oft eine geheimnisvolle Türe zu einer Welt, die ständig für neue Überraschungen sorgt. Zu einer Welt, wo nichts berechenbar und alles auf den Moment fokussiert ist. Zum Hier und Jetzt.

Raum schaffen für eigenen inneren Rhythmus

Das Eintauchen in die Geheimnisse der Energie-Anatomie, die einen zentralen Bestandteil des Polarity-Gesundheitsmodells ausmacht, ermöglicht die Suche nach den Pulsationen, die sich in einem Energiefeld zwischen zwei Polen bilden und zeigen. Es geht darum, Raum zu schaffen, damit der eigene innere Rhythmus wieder pulsieren kann. Zugeschütete Energiebahnen können sich so plötzlich wieder öffnen.

Leben ist Energie in Bewegung, hat Polarity-Gründer Randolph Stone betont. Wenn Energie wieder zu fließen beginnt, leben auch Menschen plötzlich intensiver. Der Fokus verändert sich. Kinder, Männer und Frauen beginnen ihren eigenen Film neu zu schreiben, berichten langjährige Polarity-Therapeutinnen. Das Drehbuch verläuft mehr von innen nach aussen, weniger von aussen nach innen. Weniger Druck, mehr Ausdruck. Viel Authentisches, wenig Gespieltes.

Der Anspruch des Modells ist hoch: Menschen sollen wieder mehr zu Künstlern und Künstlerinnen werden und so alte Wunden heilen. Es geht nicht mehr um Kurieren, sondern um Kunst. Um Heilkunst, wie beispielsweise die Winterthurer Polarity-Fachfrau Franziska Kreisser bekräftigt.

Prinzipien sind gültig für jeden Lebensbereich

Polarity ist für ihre Zürcher Kollegin Judith Gehring eine Sammlung von elementaren Prinzipien, die in jedem Lebensbereich angewendet werden können. Bildlich gesprochen geht es vor allem darum, den Mut zu haben, zwei Pole immer zusammen zu halten, hell und dunkel einzubeziehen, weich und hart, kalt und warm, Feuer und Wasser, Himmel und Erde. Angestrebt wird eine Verbindung statt einer polarisierenden Trennung.

Im Polarity-Modell steckt ein integratives Weltmodell. Eines, das sogar im Trend liegt. „Der Trend der nächsten Jahre sind Entschleunigung und weiche Themen“, verkündet der

Dr. Urs Honauer (48) arbeitet als freier Autor in Zürich, wo er auch eine Praxis für Polarity und Trauma führt. Zudem ist er seit drei Jahren Schulleiter am Polarity Therapie Zentrum Schweiz und am Zentrum für Innere Ökologie. Seine beiden letzten Bücher sind „Wasser – die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden“ (Irisiana) und „Father Flanagan – Amerikas bekannter Erzieher zwischen Mythos und Realität“ (plusminus).

führende Trendforscher Matthias Horx. Sich einfühlen und Spüren sind Voraussetzungen fürs Wahrnehmen des Weichen und des Verlangsamens. Horx meint weiter, dass die Zukunft des Menschen dahingehe, mehr und mehr von der Fremdbestimmung wegzukommen, hin zu einer eigengestalteten Biografie. Sein Credo: Wir müssten wieder lernen, Nein zu sagen und wieder mehr geniessen lernen. Statt Hightech ist für ihn Hightouch angesagt. Themen wie Gesundheit und emotionale, menschennahe Dienstleistungen treten in den Vordergrund.

Modelle, die das aufgreifen, was Horx als nächsten Schritt unserer Evolution bezeichnet, sind also gefragt. Polarity bietet hier eine schon seit einem halben Jahrhundert erprobte spannende Möglichkeit. Weil einfache Erklärungen leichter verdaubar sind als etwas sehr Komplexes, ist sie aber schwieriger kommunizierbar als einfachere Methoden, betonen die Polarity-Fachleute. Dort liege die grosse Herausforderung für Schulen und Therapeutinnen (die sind auch bei Polarity mehrheitlich weiblich): In Anlehnung an Horx geht es darum, einer nach Entschleunigung lechzenden Gesellschaft zu zeigen, dass andere Paradigmen als das zuletzt einseitig vorherrschende durchaus schon vorhanden sind. Dass es dabei aber nicht um eine neue Wahrheit geht, wird von führenden Vertretern der Polarity-Szene betont.

Dr. Urs Honauer

INFO

Literatur:

Randolph Stone: Gesundheit aufbauen. Das Polarity-Gesundheitsmodell – die bewusste Kunst, gesund zu leben, Via Nova 2002, Fr. 31.80

Weiterführende Informationen:

Polarity Therapie Zentrum Schweiz, 8005 Zürich, Telefon 01 273 16 36, polarity@bluewin.ch, www.polarity.ch
BIOSchweiz-Leserservice, Via alle Pezze, 6950 Tesserete, Tel.091 930 06 70, info@intermedia-synergie.com