

DER FORMATIVE PROZESS ALS HERZSTÜCK DES POLARITY-MODELLS

Formierende Kräfte haben uns zu dem gemacht, was wir sind: zu Menschen, die ein faszinierendes Kunstwerk bilden, gemixt aus den drei Teilen Körper, Seele und Geist. So wie unsere äussere Natur (die Umwelt) wurde auch unsere innere Natur (die Inwelt) davon geschaffen. Paracelsus sprach vom Licht der Natur hinter diesen formativen Prozessen. Im Ayurveda, dem alten indischen Medizinalsystem, ist die Rede von einer «Technologie des Innern», die von grundlegenden Schichten unseres Bewusstseins aus wirkt. Das Polarity-Modell strebt nach einer ständigen Erneuerung im Menschen und bietet erstklassige Werkzeuge an, um mit diesen Form bildenden Kräften in sich und ausserhalb in Kontakt zu treten.

Von Dr. Urs Honauer*

Das Neue ist das wesentliche Merkmal eines formativen Prozesses. Die ständige innere Erneuerung das Ziel – um damit die Aufrechterhaltung des Gesundheitszustandes zu erreichen. Die genaue Betrachtung von Naturphänomenen gibt uns klare Hinweise darauf, wie sich die formierenden Kräfte immer wieder von Neuem organisieren. Wir erkennen das Prinzip von Expansion und Kontraktion beim Beobachten des Mondes, der von Leer- zu Vollmond wechselt und zurück. Die Sonne breitet sich tagsüber aus und zieht sich in der Nacht zurück. Blüten gehen auf und verwelken, wenn ihr Zyklus vorbei ist. Lebewesen werden geboren und eines Tages sterben sie. Die Pulsation von Öffnen und wieder Schliessen ist das im Hintergrund von unsichtbarer Hand geführte gestaltende Prinzip. Rainer Maria Rilke schrieb dazu in poetischer Sprache, dass ein Weltinnenraum nach aussen ströme und zurück. Aus dem scheinbaren Nichts webt sich eine Form – und zerfällt dann wieder. Um Platz zu machen für etwas Neues.

Formative Kräfte sind auch im Menschen ständig am Wirken. In alten vedischen Quellen ist zu lesen, dass in jedem Wesen Impulse zum Wachstum und zur Entfaltung stecken – und es diese Impulse sind, die für unser Gesamtgleichgewicht zuständig sind, indem sie kontinuierlich danach suchen.

Krankheit als Zeichen verloren gegangener Balance

Dass diese innere Balance in unserer westlichen Gesellschaft ziemlich rar geworden ist, hat damit zu tun, dass irgendwann in unserem Leben die Stress- und Verschleissimpulse die ursprünglichen Wachstums- und Entfaltungsimpulse zu überschatten beginnen. Dann stellt sich Krankheit als Zeichen des verlorenen inneren Gleichgewichts ein. Meist ist dem über viele Jahre vorausgegangen, dass die gesunden inneren Impulse nicht mehr nach aussen gelangen konnten. Aus einer kraftvollen Pulsation wurde so schliesslich eine einseitige Polarisierung. Mit dem Resultat, dass dieses faszinierende Spiel von Ausdehnung und Zusammenziehen verloren ging. Und damit die Kraft ständiger Erneuerung. Der Schalter zur Technologie des Innern ist irgendwann ausgedreht worden.

Meist haben sich Menschen ganz in der Welt des Aussen verloren. Der Körper wird dann in der Regel fest wie ein Eisblock, alles wird steif und ungenügend, Schmerzen und Leiden ziehen ein. Die geheimnisvolle Kraft der ständigen Erneuerung ist angesichts der entstandenen Blockaden nicht mehr handlungsfähig. Symptome tauchen auf und die Pathologisierung beginnt, gefolgt von Interventionen aus dem Aussen. Der Impuls für Handlungen kommt meist noch stärker aus dem Aussen und noch weniger aus dem Innern. Die Spirale zieht nach unten.

In solchen Situationen kommen häufig Menschen in die Polarity- oder andere komplementärmedizinische Praxen. Die gestockte Energie wieder in Bewegung zu bringen, ist dann das erstrangige Ziel. Das hat Dr. Randolph Stone als Begründer der Polarity Therapie schon von seinen ersten Studentinnen und Studenten gefordert. In seinen Schriften hat er ein faszinierendes Nachschlagewerk zusammengetragen, wie das praktisch geschehen kann – vor allem mit

manuellen Griffen, aber auch unter Einbezug der Ernährung, von Körperübungen und einem einfühlsamen Gespräch. Hinter diesen Säulen von Polarity steckt seine tiefe Überzeugung, dass Polarität die integrierende Kraft ist, die es fürs Überleben braucht.

Also regte er an, bei Kranken und Leidenden wieder Polaritäten miteinander zu verbinden und die Energie dazwischen in Bewegung zu bringen. Im Wissen, dass so der rhythmische Fluss von Anziehung und Abstossung wieder aktiviert wird, aus dem sich dann das Neue als Alternative zum

«Alles im Leben ist dreifach und nichts steht für sich alleine.»

Randolph Stone

Kranken zeigen kann. Mit seinen therapeutischen Interventionen ging es ihm darum, den unterbrochenen formativen Prozess wieder in Gang zu bringen. Das Studium alter philosophischer Texte aus verschiedenen Kulturen hatte ihm gezeigt, dass sich aus der Verbindung neu geschaffener Polaritäten heraus eine dritte Kraft entwickelt, die für ihn atomare Stärke aufwies. Das Neutrum (und damit im Polarity-Modell der neutrale Pol) als eine Substanz, die sich in alle Richtungen des Körpers kristallisiert, trug für ihn das Geheimnis tiefer Heilung von Innen. Was in den Veden als Technologie des Innern umschrieben wird, würde in der heutigen Trendsettersprache als Megaturbo bezeichnet, der im Menschen gezündet werden kann.

Die Erkenntnisse der Quantenphysik

In der Physik wurde die Grundstruktur der Natur zuletzt zunehmend auf der Ebene von Quanten beschrieben. Quanten sind Minia-

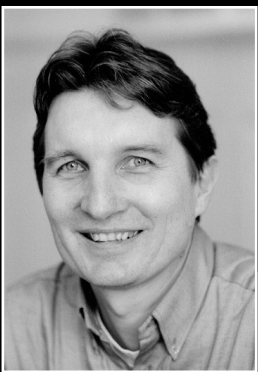
tur-Teilchen, die unendlich kleiner sind als Moleküle und Atome. Ein Quant gilt als die kleinste Einheit von Energie oder Materie, zehn bis hundert Millionen Mal kleiner als das kleinste Atom. Das Quantenprinzip der Natur besagt, dass sich auf der feinsten Ebene das grösste Energiepotenzial befindet. Auf der Ebene der Quanten ist folglich viel mehr Energie verfügbar als auf der grobstofflichen Ebene. Dieses Wissen wurde von der modernen Wissenschaft für die Konstruktion der Laser-Technologie benutzt. Beim Laser wird gewöhnliches Licht in kohärente Quantenschwingungen umgewandelt, dank denen sogar Stahl geschnitten werden kann. In den alten Wissenschaften wurde diese Quantenebene in energetischer Form auch immer kontaktiert. Die Energie-Anatomie im Polarity-Modell ist ein Spiegel dieses alten Quantenwissens. Auf der Quantenebene ist kein Teil des Körpers vom anderen getrennt. Das Ganzheitliche ist damit garantiert.

Zwischen den Quanten bestehen unsichtbare Verbindungen, die selbst unter dem Mikroskop nicht erkennbar sind. Ohne diesen verborgenen Mechanismus hätte unser physischer, sichtbarer Organismus keinen Bestand. Nobelpreisträger Ilya Prigogine sprach angesichts der Forschungsphänomene rund um die Mini-Teilchen von der «Wiederverzauberung der Natur» und der wissenschaftlichen Bewusstwerdung, dass die Natur keine mechanische Maschine ist, sondern eine wundervolle Umwelt, deren verborgenen Möglichkeiten die moderne Gesellschaft erst erahnen könne. Seit Prigogines Auszeichnung ist etwas mehr als ein Vierteljahrhundert vergangen. In dieser Zeit ist die Wissenschaft in ihrer Ausrichtung bedeutend systemischer geworden. Die Stossrichtung ist aber gerade in der Medizin nur unwesentlich verändert worden.

Die moderne Schulmedizin ist auch mit neuster Technologie weiterhin in erster Linie eine Reparaturmedizin geblieben, die sich fast ausnahmslos am Sichtbaren orientiert. Die Überzeugung, dass via die Quantenebene hinter die Maske des stofflichen Körpers geschaut werden kann, ist ein Privileg anderer medizinischer Ansätze geblieben. Das Quantengeheimnis im Gesundheitswesen ist durch die bei uns neu entdeckten alten Medizinalsysteme aus China und Indien, durch ganzheitlich ausgerichtete Therapieformen wie Polarity, Craniosacrale Therapie oder Shiatsu sowie durch den Vormarsch der Homöopathie als Gegenpol zur Schulmedizin in die Gesellschaft getragen worden. Damit ist für die Evolution der Medizin ein wichtiger Schritt vollzogen: Indem nun ein zweiter Pol installiert ist, kann der Gestaltbildungsprozess zwischen den beiden Polen Schulmedizin und Quanten- oder Energiemedizin beginnen. Was als Resultat davon irgendwann erblühen wird, ist ungewiss. Doch der Prozess medizinischer und gesellschaftlicher Neuformierung hat begonnen.

«Stoffliches birgt Nutzbarkeit, Un-Stoffliches Wesenheit»

Laotse



* Dr. Urs Honauer ist Schulleiter am Polarity Therapie Zentrum Schweiz und Gründer des Zentrums für Innere Ökologie. Er hat an der Universität Zürich im Bereich Sonderpädagogik doktriert, ist Autor verschiedener Bücher und bringt viel Erfahrung in der Schul- und Erwachsenenbildung mit. In Zürich führt er eine Praxis für Polarity und Innere Ökologie.

Fett auf und geben welches wieder ab. Alle drei Wochen findet ein kompletter Austausch statt. Haut erneuert sich alle fünf Wochen, die Magenschleimhaut alle fünf Tage. Ein rotes Blutkörperchen lebt in der Regel zwei bis drei Monate, langlebigere Zellen befinden sich zum Beispiel in der Leber, wo sie erst nach mehreren Jahren ersetzt werden. Der menschliche Körper ist wie ein Gebäude, dessen einzelne Steine fortwährend erneuert werden – meist ohne dass die BewohnerInnen darüber informiert sind.

Forschungen an den Oak Ridge Labors in Kalifornien zeigten, dass jährlich 98% der Atome im Körper durch neue ersetzt werden.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Polarity Therapie Zentrum Schweiz
Redaktion: Dr. Urs Honauer
Korrektorat: Iris Räss-Candrian
Gestaltung: IDEAS Werbung

© Die Wiedergabe der Texte in diesem Newsletter ist nur mit Quellenangabe und mit Zustimmung Polarity Therapie Zentrums Schweiz gestattet. Das Copyright liegt beim Herausgeber.

Formative Prozesse als Basis von Leben

Im weit gewordenen komplementären, körpertherapeutischen und körperpsychotherapeutischen Feld ist mit ihrer ständigen gesellschaftlichen Verbreitung aber nicht automatisch eine Ausrichtung auf Formative Prozessarbeit eingezogen. Viele der im Westen neueren Behandlungs- und Therapieformen orientieren sich klar auch daran, Schmerzen auszulöschen – und kopieren damit die unterschwellige schulmedizinische Ausrichtung von Zerstörung störender Fremdkörper und anderer Symptome. So wird zum Beispiel Akupunktur heute breitflächig zur Schmerzbehandlung (anstelle von Medikamenten) benutzt. Auf der Erkenntnisebene der KlientInnen und PatientInnen passiert aber meistens nicht mehr als bei anderen Behandlungsweisen mit Impulsrichtung von Aussen nach Innen. Etwas reparieren, jemandem den Schmerz wegnehmen, Entladungen im ver-

«Es ist normal,
verschieden zu sein.»

Richard von Weizsäcker

spannten System erzeugen, ist vielerorts weiterhin die Hauptausrichtung. In diesem Sinne stärken solche sogenannte alternativen Ansätze die Outside-In-Dominanz noch und das Innen bleibt abgeschottet. Ohne diesen Kontakt zum Innen können aber keine Formative Prozesse stattfinden. Die ganz eigene Welt einer Person, die ganz persönliche Wirklichkeit, die von innen heraus gestaltet wird, kann mit diesen Behandlungsweisen kaum berührt werden. Inside-Out bleibt eine vernachlässigte Grösse. Die eigene Gestaltbildung als grundlegende Eigenschaft von Leben verkümmert weiter.

Was sich bisher nur am Rande durchgesetzt hat, ist die Einsicht, dass mit der Arbeit auf der Quantenebene das Erzeugen von etwas Neuem genauso kraft- und machtvoll sein kann, wie das Zerstören von unerwünschten Blockaden und Formen. Die Bedeutung des Formativen Prozesses als Alternative zum Wegschneiden, Zerdrücken, medikamentösen oder natürlichen Unterdrücken oder Reparieren ist noch kaum erkannt. Weil das Verständnis für die Quantendynamik der feinstofflichen Energieanatomie noch fehlt. Hier bietet das Polarity-Modell eine ungemein wertvolle Orientierungshilfe an, beantwortet es doch die Gretchen-Frage nach dem Zugang zu diesen inneren Gestaltungskräften schon in seinem Grundprinzip: Organisierte Energie ist polarisiert. Wenn wir das Neutrum als Ort der Stille und Ruhe zwischen zwei Polen kontaktieren können, bringen wir die Polarity Dynamik in Gang und die widmet sich der Erkundung des Neuen. Dahinter steckt die philosophische Überzeugung, dass in allem ein verborgener Kern steckt, ein Klang, eine Schwingung, ein Energieimpuls, der gesucht, erweckt und belebt werden will.

Neugestaltung als Definition von Gesundheit

Dieser Kern als Zentrum der Innenwelt wird zum Ausgangspunkt, aus dem der primäre Impuls in Bewegung kommt. Zentrifugal geht er von der zentralen Quelle nach aussen und fliesst durch die äusseren Felder und Körper. Die dahinter steckende Intelligenz für diesen Antrieb wohnt uns inne und ist das der gesamten Natur zugrunde liegende Prinzip von Atmen, Ausdehnen und Zusammenziehen. Wachstum ist ein Aufbauprozess und eine Vermehrung des Energieflusses, der sich bildet. Dieser Impuls von innen nach aussen ist Gegenstand der Schöpfungskraft und Erhaltung – und damit dem Formativen Prozess.



«Durch alle Wesen reicht der eine Raum:
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still durch
uns hindurch. O, der wachsen will, ich sehe
hinaus, und in mir wächst der Baum.»

Rainer Maria Rilke

Der Rhythmus der Lebenskraft

Stewart hat in seinen Studien auch erkannt, dass Symmetriebrechung und Gestaltbildung eng zusammenhängen. Die ruhende, flache Oberfläche eines Teichs ist aus seiner Sicht eine ideale mathematische Ebene. Jede Stelle ist mit einer anderen identisch, die Symmetrie ist hoch. Keine Muster sind sichtbar, es herrscht eine nichtssagende Gleichförmigkeit vor. Die Bestandteile scheinen keinen Anlass zu haben, sich voneinander zu unterscheiden. Die Brechung der Symmetrie erfolgt durch das Hineinwerfen eines kleinen Steins ins Wasser. Daraus entstehen Wellenbewegungen als ein Ausdruck gebrochener Symmetrien. Die Wellenmuster haben auch gewisse Symmetrien, also gehen trotz der Bewegung nicht alle Symmetrien verloren. Mit den Wellen kommt aber der Rhythmus der Lebenskraft ins Feld und damit der Rhythmus des Goldenen Schnitts. Das sichtbare Muster ist ein individualisierter Augenblick von Ganzheit. In der Natur wahrnehmbare Symmetrien sind für Stewart deshalb Bruchstücke universaler Symmetrien. Das Kleine spiegelt sich im Grossen. Mikro- und Makrokosmos begegnen sich.

Der Formative Prozess ist beim zitierten Beispiel von Stewart bestens ersichtlich. Und das beschriebene Experiment mit der Symmetriebrechung im Wasser kann gut auch auf den Bereich der Gesundheitspflege projiziert werden. So wie das leblose Wasser präsentiert sich oft die Körper der Menschen, die in unsere Praxen kommen – sofern sie nicht schon von einer tüchtigen Krise durchgeschüttelt wurden. Es braucht auch da eine erste Intervention von aussen, um den polarisierten Zustand zu brechen und mit dem Fließen von energetischer Bewegung einen zweiten Pol ins Spiel zu bringen. Damit wird der Raum fürs Neue erst einmal kriert und eine neue Gestaltbildung kann beginnen. Die Wellenmuster im Körper tragen in sich die gleichen Qualitäten wie die Wellenmuster im Teich. Die Lebenskraft taucht auch hier auf und trägt den Goldenen Schnitt in sich. Das Abenteuer Gestaltbildung und Formativer Prozess hat also begonnen und aus der konturlosen Person wird plötzlich wieder ein Individuum mit ganz eigenen Ausdrucksformen. Was einst wie eine x-fach Kopie von einem standardisierten Mensch in den Raum getreten war, wird wieder zum Original, das seine Eigenheit leben und sich nicht nur standardisieren lassen will.

Wenn Menschen gefangen sind in reaktiven emotionalen oder mentalen Mustern von Gesellschaft und Politik, dann ist es für sie oft schwierig, die unterschwelligen natürlichen Kräfte der Natur wahrzunehmen, welche Menschen, Gruppen und Nationen formen. Der Zugang zu einer Ebene, wo der Formative Prozess erfahren werden kann, ist häufig nicht einfach. Es geht darum, die lähmende Starre oder eventuell eine beständige, endlos scheinende Aktivität zu überwinden, die das Bewusstsein erfüllt wie der Lärm eines ständig plärrenden Radios. Jenseits von Starre und Aktivität liegt die Stille, die als Zugangs-

Die Gestaltbildung im Embryo spiegelt seine Blaupause und beweist, wie das Prinzip hoher Qualität vom Anfang an unser Leben prägt. Gesteuert von dieser tieferen Intelligenz, die aus einer feineren als der molekularen Ebene stammt. Sie wird gesteuert vom Ort der Fruchtbarkeit und des Lebensgestaltenden. Dank den Erkenntnissen aus der Quantenphysik können wir heute sagen, dass es die beschriebenen Quanten sind, diese unsichtbaren Schwingungen, die darauf warten, eine physische Form anzunehmen. Der menschliche Körper entsteht aus dieser Sicht aus intensiven, unsichtbaren Schwingungen – und erneuert sich auch ständig auf diese Weise, wenn er Gelegenheit dazu erhält. Die kontinuierliche Neugestaltung menschlicher Form kann auch als neue Definition für Gesundheit gesehen werden.

Das Gestaltbildende, das sich mit dem Formativen Prozess abspielt, ist in den Studien der Morphogenese über Jahrzehnte exakt untersucht worden. Die neueren Forschungsarbeiten betonen ausnahmslos, dass unter der

«Die Natur
meditiert in uns,
wenn wir in der
Natur meditieren.»

Michael Winn

biologischen und damit sichtbaren Ebene eine energetische, schwingungsmässige liegt. In den neusten Büchern findet sich plötzlich wieder der Goldene Schnitt als Bauprinzip von Natur. Mit seiner Gliederungs- und Gestaltungsdynamik, dem pendelnden Rhythmus zwischen Chaos und Ordnung, dem Ganzen und seinen Teilen, dem Unendlichen und dem Endlichen oder dem Universellen und dem Individuellen trägt er die Bedeutung des Neutrum als dritter Kraft im polaren Feld in sich. Im Polarity-Modell erlaubt uns die Arbeit mit dem 5-zackigen Stern, genau diese Dynamik im Menschen anzukurbeln.

Der Mathematiker Ian Stewart betont, dass jedes Verständnis von Natur das Verständnis für diese vorherrschenden Dynamiken brauche. Und er schreibt weiter, dass es wohl ein allgemeines Prinzip geben müsse, das sich hinter diesen Mustern verberge. Als Kenner der Ansichten von Randolph Stone, Paracelsus, Johann Wolfgang von Goethe, des dänischen Philosophen Bob Moore und der Grundzüge im Ayurveda und Taoismus wage ich die Behauptung, dass es sich bei der Antwort um das Polaritätsprinzip handelt.

begleiten und zu sehen, was auf diesem Weg noch hinzu kommt an Bildern, Gedanken, Gefühlen usw. steht für ein Unterstützen des Wassers – bis sich daraus mit der Zeit eine immer klarere Form herauskristallisiert. Die sich zeigende Gestalt ist dann die Repräsentation des Elements Erde.

Offenheit und Neugier sind die wichtigsten Tugenden auf dem Weg des Formativen Prozesses – weil das Resultat nie vorhergesagt werden kann. Nichts kann ausgeschlossen werden, alles ist möglich. Es ist ein Teil der Natur, uns in die Offenheit zu ziehen, wenn wir sie kontaktieren. Was aus dieser Offenheit heraus in Gestaltbildungsprozessen herauskommt, ist abhängig von der Qualität des Augenblicks und der Qualität der Materie oder des Stoffs, in dem sich etwas manifestiert. In der Arbeit mit Menschen also von der bestimmten Persönlichkeit und ihrer mehr oder weniger offenen Quantenebene. Offen zu sein für jeden möglichen Ausgang bedeutet auch, das Nicht-Wissen zuzulassen. Es ist eine stark unterstützende Komponente bei der Begleitung von Formativen Prozessen – denn die Ratio ist hier meist nicht allzu dienlich. Aus der modernen Morphogenese ist bekannt, dass irrationale Bahnen bei Störungen die besten Chancen zum Überleben haben. Unmöglich Scheinendes, das so oft in solchen Prozessen auftaucht, trägt in der Regel mehr Kraft in sich als etwas möglichst Reales.

Gesetze des HOLOS

Die Arbeit mit dem Formativen Prozess wird getragen von den Gesetzen des HOLOS und spielt sich aus Polarity-Sicht auf allen drei Ebenen von Bewusstsein ab (Alltags-, Unter- und Überbewusstsein) und nicht von jener des LOGOS, der in erster Linie vom Intellekt und damit dem Alltagsbewusstsein genährt wird. Unsichtbare Kräfte sind hier ganz im paracelsischen Sinn mit den sichtbaren in inniger Verschränkung verbunden:

Feinere Energien regeln das Universum als Ganzes und die menschliche Natur individuell. Diese Erkenntnis hat Randolph Stone beim Zusammenstellen des Polarity-Modells

«Wir können uns immer intimer und tiefer in
die Beobachtung der Natur einleben und versuchen,
in ihren Formen und Vorgängen lesen zu lernen.»

Hans Jenny

Königsdisziplinen im Behandlungsbereich Handlangerdienste zu vollbringen. Echtheit und Authentizität aus dem Kern heraus wahrnehmen und begleiten zu können, ist eines der ganz grossen Privilege des Menschseins. Inwelt-Bildung führt zurück zu Respekt vor der Schöpfung und dem Leben.

Der Abstieg der Elemente

Die Natur ist auch geprägt von den universalen Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Paracelsus nannte sie in seinen Schriften das Licht der Natur. Im Polarity-Modell stehen sie als Illustration für den Abstieg von feiner Schwingungsenergie als Ätherprinzip bis hinunter zur Materie und Form, dem Element Erde. Äther bietet den Raum, Luft die Bewegung, Feuer die Richtung, Wasser die Verdichtung und Vernetzung, Erde die Form. Mittels der Elemente kann also über die sich zeigenden und zunehmend dichter werdenden Energiequalitäten ein Formativer Prozess genau verfolgt werden. Wenn sich also aus einem neutralen Pol heraus Raum öffnet und ein Impuls auftaucht, wird er in seiner Bewegung wohl zuerst einmal eher unklar sein, bis er eine Richtung findet. Ihn dorthin zu

getragen. Sie erweist sich mehr und mehr als ein Richtweiser für eine ressourcenorientierte Lebenshaltung. Und es ist wohl nicht zufällig, dass prägende Zeitgenossen wie Dr. Stanley Keleman, Dr. Peter Levine oder Dr. Raymond Castellino alle bei Dr. Stone Einblick ins Polarity-Modell genommen hatten, bevor sie ihre eigenen Therapiemodelle kreierte. Der formative Prozess ist bei allen wesentlicher Teil der erstklassigen Arbeit. Nicht vergessen wollen wir zudem, dass der ausgewählte Nachfolger von Fritz Perls in der Gestalttherapie, Dr. Robert K. Hall, seinem Mentor letztlich untreu wurde, weil er Dr. Stone und dessen Polarity-Arbeit kennenlernte, die für ihn eine noch tiefere Ebene berührte als die Gestaltarbeit von Dr. Perls. Die Anerkennung von Kernstücken aus dem Polarity-Modell von solch gebildeten und innovativen Menschen verstärkt meinen Glauben, dass Polarity und sein Herzstück des Formativen Prozesses bereit ist für eine grössere gesellschaftliche Bühne. Die Texte in diesem Newsletter und auch der Leitartikel in der Weiterbildungsbroschüre 2004 des Polarity Therapie Zentrums Schweiz zeigen das Potenzial und die bereits vorhandene Kompetenz, die vorhanden sind. ■

DAS GEHIRN IM BAUCH

Als Weltreisende erstaunt es mich immer wieder, wie sehr das Leben anders aussieht, wenn Verdauung und Darm gut funktionieren. Sie sind die Türe zum Wohlbefinden. Der Arzt und Buchautor Michael Gershon umschreibt es so: «Solange das enterale Nervensystem den Darm gut verwaltet, herrschen im Organismus Frieden und Eintracht.» Der Bauch ist ein verletzlicher und primärer Teil in uns Menschen. Er verleiht uns das ein, was uns nährt und scheidet das aus, was wir nicht brauchen oder was giftig ist. Wir sind, anatomisch gesprochen, eine Röhre in einer Röhre. Die Därme als innere Röhre sind elementar für unser Überleben. Hier verbindet sich das Innere mit dem Äusseren. Ein

«Der Bauch lässt uns wissen, wann sich etwas sicher anfühlt.»

Freund, der selber ayurvedischer Arzt ist, brachte es in erdiger Sprache auf den Punkt: «Gesundheit ist davon abhängig, was wir essen und wie wir uns entleeren können.»

Ein glückliches, gesund funktionierendes Verdauungssystem ist ein einfaches, jedoch tiefgreifendes Geschenk an jede Menschenseele. Ohne das problemlose Funktionieren dieses Systems kann das Leben elend sein oder gar beendet werden. Der Darmtrakt macht auch noch ganz anderes als einfach Nahrung zu verdauen. Er vermittelt uns Feedback, Empfindungen und Verhaltensveränderungen als Antwort auf Situationen und Personen. Schmerzen in der Bauchgegend können uns völlig lähmen und abhängig machen. Ein ruhiger oder glücklicher Darm erlaubt es uns, genussvoll weiterzugehen im Leben. «Denken» wir mit unserem Bauch? Könnte die Weisheit der Darmregion wertvoll sein als eine Art Kompass fürs Denken, für wichtige Entscheidungen und das Treffen einer Wahl? Gershon ist vom grossen Potenzial des Bauchgefühls überzeugt: «Der hässliche Darm ist intellektueller als das Herz und trägt in sich möglicherweise eine grössere Kapazität fürs Fühlen.»



Ein Blick auf die Geschichte

Im 19. Jahrhundert arbeiteten die britischen Forscher Bayliss und Starling mit Hunden. Sie

Mary-Louise Muller unterrichtet seit vielen Jahren in den USA und in Europa Polarity, Craniosacrale Therapie, Kinesiologie und Somatische Traumatherapie. Sie ist zusammen mit John Chitty Autorin des Buches «Einfach mehr Energie», in dem vielfältige Körperübungen

zum Gesundheitsaufbau gezeigt werden. Sie studierte Polarity bei Dr. Pierre Pannetier, lernte am Upledger Institut sowie bei Franklyn Sills unterschiedliche Zugänge zur Craniosacralen Therapie und gehörte in den USA zu den ersten Studierenden, die bei Dr. Peter Levine ins Somatic Experiencing eingeführt wurden. Sie arbeitet in privater Praxis in Murrieta, Kalifornien. Seit drei Jahren leitet sie zusammen mit Dr. Chandana Becker ein Trauma-Training in den USA.

Mary-Louise Muller wird vom 11. – 13. Juni 2004 erstmals ein Weiterbildungsseminar zum Thema «Das Enterische Nervensystem» halten.

Die neuronale Forschung der 90er Jahre brachte fürs Verständnis und die Wertschätzung des Nervensystems faszinierende Resultate zutage. Gehirn-, Bewusstseins- und Bindungsforschung bekamen völlig neue wissenschaftliche Grundlagen. Der blinde Fleck in diesem Quantensprung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse ist das Enterische (oder Enterale) Nervensystem geblieben. Mary-Louise Muller hat sich dem Bauchhirn aus ganzheitlicher Sicht angenähert – im Wissen, dass sich dort viel mehr Nervenzellen befinden als im Kopfhirn.

Von Mary Louise Muller*

Mehr Nervenzellen als in der Wirbelsäule

Als J.N. Langley 1921 die klassische Abhandlung über das Autonome Nervensystem schrieb, unterschied er drei Unterabteilungen: den Sympathikus, den Parasympathikus und das enterale (darmbezogene) System. Langley realisierte, dass die meisten Nerven im enteralen System keine direkte Kommunikation zu Hirn und Rückenmark haben und es deshalb unmöglich ist, diese Nerven sympathisch oder parasympathisch zu nennen. Forscher und Akademiker haben danach den enteralen Aspekt beiseite gelassen und sich alleine auf Sympathikus und Parasympathikus konzentriert. Nun ist «Der kluge Bauch» (Originaltitel: «The Second Brain») erschienen. Das erfolgreiche Taschenbuch bringt das enterale Nervensystem zurück in den Hauptwissenschaftsstrom und hilft uns, das Verdauungssystem auf neuer Ebene zu begreifen.

Als unabhängig funktionierendes Wesen ist das enterische System reichlich mit Nerven versorgt, dank denen es aus sich heraus wahrnimmt und reagiert. Alleine im Dünndarm gibt es über 100 Millionen Neuronen. Wenn wir Speiseröhre, Magen und Dickdarm hinzuzählen, dann haben wir dort mehr Nervenzellen als in der Wirbelsäule. Die überwiegende Mehrheit davon gibt kein Feedback ins Zentrale Nervensystem ab. Verbindungen zum «oberen Gehirn» gibt es zu Tausenden über den Vagusnerv, sie stellen jedoch im Verhältnis zu den vorhandenen Nervenzellen im ganzen Bauchhirn eine klare Minderheit dar. Hunderte von Millionen anderer Nervenzellen und intrinsischen (eigenleitenden) Fasern, durch welche die Nervenzellen miteinander kommunizieren, ermöglichen es dem Darm, als autarke motorisch-sensorische Feedbackschleife zu funktionieren. Dieses erstaunliche System kann die Verdauung mehrheitlich selbstständig bewältigen.

entdeckten eine koordinierte, vorwärts treibende Bewegung oraler Kontraktion und analer Relaxation, die wellenartig den Darminhalt nach unten und aussen befördert. Sie nannten ihre Erkenntnis «das Gesetz des Darms». Später wurde diese Entdeckung in «peristaltischer Reflex» umbenannt. Der mit dieser physiologischen Reaktion zusammenhängende energetische Impuls wird im Polarity-Modell von Randolph Stone «Apana» genannt (mehr dazu auf Seite 8).

Bayliss und Starling waren besonders überrascht, dass der Reflex selbst nach Durchtrennung aller Verbindungen zum Zentralen Nervensystem weiter funktionierte. Der Reflex reagiert auf Druck im Darm, ohne dass ein Feedback zu und von Gehirn bzw. Rückenmark geleitet wird. Im späten 19. Jahrhundert entdeckte Leopold Auerbach mit einem primitiven optischen Mikroskop ein komplexes Netz von Nervenzellen und Nervenfasern zwischen den zwei Muskelschichten, die den Darm umhüllen (Plexus myentericus Auerbach). Später wurde unter der Schleimhaut der Plexus submucosus internus Meissner entdeckt. Anfang des 20. Jahrhunderts isolierte der Physiologe Ulrich Trendelenberg ein Stück Darm eines Meerschweinchens und schuf eine Nährlösung, in der es weiterleben konnte. Die total abgetrennten Darmstücke reagierten weiter selbstständig auf Reize. Das revolutionäre Experiment bestätigte, dass die Peristaltik selbst dann funktioniert, wenn die Verbindungen zum Zentralen Nervensystem durchtrennt sind. Gershon folgert daraus: «Für einen Neurobiologen bedeutet dies, dass der Darm Gott nahesteht.»

Das «unabhängige Bauchhirn» erlaubt es Menschen, welche die Kontrolle des Zentralen Nervensystems verloren haben, Nahrung durch eine Sonde aufzunehmen und zu überleben, weil die Verdauung selbstständig weiterarbeitet. Dazu Gershon: «Das enterale Nervensystem ist nicht der Sklave, sondern das Gegenüber des Gehirns, eine unabhängige Kraft in der Nervenorganisation des Körpers. Es ist ein Rebell, der einzige Bestandteil des Peripheren Nervensystems, der sich entscheiden kann, den Bitten von Gehirn und Rückenmark nicht zu entsprechen.» (Der kluge Bauch, S. 41) Die Exklusivität des Darmkanals als peripherer selbstdenkender Aspekt mag von den Forschern des Heart Math Institute, die eine ähnliche Möglichkeit in Bezug auf das Herz postulieren, hinterfragt werden. Hier liegt die Zukunft der Forschung.

Polaritäten embryonaler Schichten als Mittellinien von Organisation

In der Embryologie erscheint der Körper als progressive Verwandlung von Formen – von der einzelnen Zelle erst zu einer soliden Anhäufung von Zellen, dann zu einer Hohlkugel aus Zellen, darauf zur embryonalen zweischichtigen Scheibe zwischen zwei Blasen und schliesslich zu einem dreischichtigen eingerollten Embryo mitten in zunehmend komplexeren unterstützenden Strukturen. Von den drei Schichten des eingerollten Embryos ist das Ektoderm die dorsale (rück-

wärtige) Schicht und Ursprung von Nervensystem und Haut. Das neurale Ektoderm formt Neuralrohr und Neuralleiste. Das Neuralrohr entwickelt sich zu Hirn und Rückenmark, was wir Zentralnervensystem nennen. Wir können das Neuralrohr als Repräsentant des Ektoderm wie den dorsalen oder positiven Pol der längsgerichteten Mittellinien in der embryonalen Formierung sehen.

Das Mesoderm ist der Ursprung des Bindegewebes, inklusive Knochen, Muskeln und Faszien. Es bildet die «mittlere Schicht». Wir können die Notochorda (Rückensaite, Chorda dorsalis), die das Mesoderm repräsentiert, als neutralen Pol der längsgerichteten Mittellinien embryonaler Formierung sehen. Die Überreste der Notochorda bleiben im Erwachsenen als Energielinie durch Wirbelkörper und Nucleus pulposus (Gallertkern) der Bandscheiben im Rückgrat. Der Darmkanal im Embryo formiert sich aus dem Endoderm und erschafft die innere Schicht von Epithelzellen**, welche die Organe des Verdauungstrakts auskleiden. Diese Zellen funktionieren spezifisch ihrer Lage entsprechend. Ein Übersichtskonzept grundlegender anatomischer Formungsprinzipien sieht den Körper als

«Gesundheit ist davon abhängig, was wir essen und wie wir uns wieder entleeren können.»

«Röhre in einer Röhre». Die innere Röhre ist der Verdauungstrakt von Mund bis Anus. Der Darmkanal entwickelt sich aus dem primitiven Darm und repräsentiert das Endoderm als ventraler (vorderseitiger) oder negativer Pol der längsgerichteten Mittellinien embryonaler Formierung.

Wir können das Polarity-Konzept von negativ, positiv und neutral als Antriebskräfte jedes formativen Prozesses anwenden und diesen drei längsverlaufenden Mittellinien der Formierung entlang arbeiten. Sie stellen den Ursprung embryonaler Impulse im Erwachsenenkörper dar – das Neuralrohr, der Darmkanal und die Notochorda. Wir sprechen hier von energetischen Polaritäten, nicht über die Herkunft von Gewebe. Das ventrale Darmrohr besteht aus allen drei Keimblättern. Die Herkunft der enterischen Nerven sind Zellen der Neuralleiste, die aus dem Ektoderm kommen. Die epithelialen (den Darm auskleidenden) Zellen, stammen aus dem Endoderm. Die Herkunft des Muskels innerhalb der Verdauungsorgane ist mesoderm.

Neurotransmitter und wichtige Polaritäten im Nervensystems

Neuere Forschungen haben festgestellt, dass der Neurotransmitter Serotonin mit dem enteralen Nervensystem zu tun hat. Mehr als 95% des im Körper entstehenden Serotonins werden im Darm produziert. Serotonin ist bekannt für seinen Einfluss auf die Gemüts-

verfassung. Menschen mit Depressionen werden oft Serotonin-Wiederaufnahmehemmer gegeben, damit das Serotonin im System verbleibt und ein Gefühl von Freude und Wohlbefinden auslöst. Der mit dem Sympathikus verbundene Neurotransmitter ist das Noradrenalin, der mit dem Parasympathikus verbundene das Acetylcholin.

Ein Polaritätskonzept für die drei Nervensysteme könnte – als kreativer Vorschlag formuliert – so aussehen: Das Noradrenalin ist der Neurotransmitter, der eine Reaktion des Sympathikus auslöst. Die dadurch entstehende Aktivierung beschleunigt uns, damit wir rennen oder kämpfen können, um zu überleben. Die Reaktion des Sympathikus ist hoch energetisch und stark aktivierend, sie hat einen positiv gepolten, energetisierenden Impuls. Das Acetylcholin aktiviert die Reaktion des Parasympathikus, der Herz und Atem verlangsamt, damit wir überleben können. Seine Energie weist einen negativ gepolten, beruhigenden Impuls auf. Das Serotonin ist der Neurotransmitter des enteralen Nervensystems, das uns bei der Verdauung hilft und ein Gefühl von Wohlbefinden und Frieden vermittelt. Seine Energie hat einen neutralen, ausgleichenden Impuls.

Die Konzepte von Porges und Gershon

Viele Praktizierende im Bereich Trauma, Polarity, Autismus- und Babyforschung kennen einen anderen Vorschlag für eine dritte Kraft im Autonomen Nervensystem. Stephen Porges vertritt die These, dass es in Ergänzung zu Sympathikus und Parasympathikus ein Soziales Antriebssystem gibt, das durch den Ast des Ventralen Vagus anatomisch verkör-

pert wird. Das Konzept von Porges basiert auf dem Verständnis evolutionärer Abfolgen. Vom ältesten zum jüngsten Entwicklungsschub haben wir erst den Dorsalen Vagus, dann den Sympathikus und zuletzt den Ventralen Vagus. Porges schlägt eine Hierarchie von Antworten auf bedrohliche Situationen vor. Zuerst wirkt der Ventrale Vagus, um dem System einen Sinn von Sicherheit zu vermitteln. Das ist energetisch die effizienteste Antwort. Wenn sie in einer gegebenen Situation nicht wirkt, kommt der Sympathikus herein, der genügend Energie für eine Kampf- oder Flucht-Reaktion zur Verfügung stellt. Genügt das auch nicht, um einer Gefahr zu entkommen, greift das System auf die am meisten Energie brauchende Reaktion zurück: der Dorsale Vagus antwortet auf Todesgefahr mit Starre. Die Entscheidung, wie das Nervensystem auf eine äussere Situation reagiert, geschieht unbewusst und automatisch.

Aus der Perspektive biologischer Komplexität oder aus evolutionärer Sicht ist das enterische Nervensystem noch viel primitiver und älter als die drei genannten im Modell von Porges. Es existiert in Organismen, die nicht einmal Gehirn oder Wirbelsäule haben. Das macht es auf seine Art noch stärker überlebensorientiert als der Dorsale Vagus. Allerdings: Das enterische Nervensystem hat sich mit der Entwicklung animalischer Komplexität ebenfalls verändert. Gershon glaubt,

Fortsetzung auf Seite 8

** Epithelien sind begrenzende Zellschichten der Körperoberfläche und Hohlräume.

INDIVIDUALSYSTEMIK: DIE SYSTEMISCHE ORDNUNG DER MENSCHLICHEN PSYCHE

Jeder Mensch weiss, wie schwer es ist, das innere Gleichgewicht zu finden und zu halten: Ein falsches Wort, ein Missverständnis, ein Konflikt, eine Trennung oder ein schlimmes Schicksal bringen uns innerlich leicht aus der Balance - manchmal für ein ganzes Leben. Wir sind dann konfrontiert mit Unzufriedenheit, Sinnlosigkeit, Schmerz und Einsamkeit, und alle Segnungen der äusseren Welt trösten uns nicht darüber hinweg.

Von Artho Stefan Wittemann*

Die Innenwelt wird leicht zum Labyrinth, in dem eine Person sich verirrt, oder zum Schlachtfeld entgegengesetzter Kräfte, die uns zum Spielball ihrer Launen machen. Menschen können in solchen Situationen an sich selbst verzweifeln, Selbstkritik und Schuldzuweisungen an die andern lösen sich ab. Manchmal scheint dann alles wieder gut zu sein, aber Sicherheit gibt es nicht. Wir sind hineingeworfen in eine Innenwelt, die mindestens so kompliziert und anstrengend ist, wie die äussere. Wir sind hineingeworfen in uns selbst.

Hat das, was in uns passiert, einen Sinn? Ist es möglich, die inneren Abläufe auf einfache Weise nachzuvollziehen, zu verstehen und schliesslich wieder in eine lebenswerte Balance zu bringen? Gibt es eine erkennbare Ordnung im Chaos der Psyche?

Um diese Frage zu beantworten, brauchen wir eine Erkenntnis, die so offensichtlich ist, dass wir sie leicht übersehen können: Jedes komplexe System in der Natur (und in der Technik) besteht aus ebenfalls komplexen Bausteinen. Nehmen wir als einfaches Beispiel einen Wald: Wenn Ihnen jemand sagen würde, ein Wald bestehe aus Holz und Blättern, so hätte er ja irgendwie recht, und doch würden Sie sofort einwenden, dass sich ein Wald aus Bäumen zusammensetzt.

In ähnlicher Weise ist es zwar richtig, wenn jemand davon spricht, dass sich die menschliche Psyche über den Körper, über Gefühle, über innere Bilder, über Gedanken und über Energiefelder ausdrückt.

Wie aber sind diese organisiert? Müssten wir nicht erwarten, dass auch die Psyche, ähnlich wie ein Wald (und fast alle anderen lebendigen Systeme) aus komplexen Einheiten besteht, die miteinander kommunizieren und sich durch komplexe Regelkreisläufe gegenseitig beeinflussen und im Gleichgewicht halten? Und müssten wir nicht erwarten, dass sich unser Verständnis der Psyche in dem Moment dramatisch erweitert, da wir entdecken, aus welchen Grund-Einheiten sich dieses System aufbaut, dass wir «Ich» nennen? Wenn wir dann noch verstünden, was die Grund-Regeln sind, denen diese Einheiten gehorchen und nach welchen Gesetzen sie sich gegenseitig beeinflussen, hätten wir die besten Voraussetzungen, um die

Unordnungen, die uns Spannung und Schmerz verursachen, auf organische Weise in eine heilsame Ordnung zurückzuführen.

IndividualSystemik ist systemische Arbeit am Individuum. Familiensysteme setzen sich zusammen aus den verschiedenen Mitgliedern der Familie, die auf Grund ihrer Stellung und ihrer guten Kraft für das Ganze einen bestimmten Platz im System einnehmen. Gerät diese Ordnung durcheinander, hat das Folgen für alle, die an diesem System teilhaben.

Innere Unordnungen verursachen Spannung und Schmerz.

In gleicher Weise bildet die Psyche des Einzelnen das System der Inneren Personen. Jede Innere Person besitzt die gleiche Komplexität wie die Person als Ganzes, denn jede von ihnen drückt sich gleichzeitig über den Körper, die Gefühle, die inneren Bilder, die Gedanken und ihr Energiefeld aus. Merkwürdigerweise haben auch die Inneren Personen - genau wie in einer Familienaufstellung - einen «richtigen» Platz im Raum, der ihre Bedeutung für das System und ihre Beziehungen untereinander spiegelt.

Ist der richtige Platz erst gefunden, dann geht die folgende Arbeit weit über Rollenspiel oder Psycho-Drama hinaus: Es entwickelt sich ein Dialog zwischen dem Begleiter und der Inneren Person, der, weil er auf den fünf Ebenen von Körper, Gefühl, Symbol, Verstand und Energie gleichzeitig geführt wird, von

der oberflächlichen «Persona» der Inneren Person in eine fast hypnotische, seelenvolle Tiefe führt. In dieser Tiefe enthüllt sich ein um das andere Mal das Wunder unserer menschlichen Existenz: In ihrem Kern ist jede der Inneren Personen getragen von tiefer Liebe für das Ganze. Wird dieser Punkt berührt und ins Bewusstsein genommen, findet Verwandlung statt: Die Innere Person will sich jetzt von alleine wieder einfügen ins Ganze und ihren sinngemässen, sinnvollen Platz einnehmen.

Im weiteren Verlauf der Arbeit enthüllen sich Schritt um Schritt die inneren Zusammenhänge: Welche Gruppe von Inneren Personen hat die Macht an sich gerissen und bestimmt meine Sicht der Dinge? Wie ist es dazu gekommen? Wer in mir hat keine Chance, zu Wort zu kommen und sabotiert mich deshalb aus dem Untergrund? Und wer in mir trägt all die Angst um die Zukunft, die Empfindlichkeit, die meine Beziehungen so schwer macht und die tiefe Liebe, die sich vielleicht nur selten zeigen darf?

Weil wir ein immer deutlicheres Bild vom Ganzen bekommen, können wir gezielt nach den Kräften suchen, die das System aus einer versteckten Position heraus bestimmen.

Aus dem Verständnis und dem Erleben der Psyche als einem dynamischen, sich selbst organisierenden System, ergibt sich auf elegante Weise ein neues Verständnis für die grundlegende Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungen. Das scheinbare Chaos wird auch hier durchschaubar und enthüllt seine versteckte Ordnung, seinen Sinn und seine Liebe. ■

Literatur:

- Artho Stefan Wittemann, «Die Intelligenz der Psyche» Kösel Verlag, 2000

EINE WUNDERSAME REISE ZU DEN POLARITY-PRINZIPIEN

Es begann alles auf einer Reise an den Ozean. Bewölkung dämpfte die Hitze der Sommersonne und liess Regen, Blitz und Donner erst herab, nachdem wir unsere Exkursion beendet und am Strand ein Picknick genossen hatten.

Dank meiner freiwilligen Arbeit an einem Radio-Interview-Projekt genannt Voices of

Chesapeake Bay (Stimmen der Chesapeake Bay) nahm mich Jay Charland, der Küstenwächter, auf eine wundersame Reise um die Insel Assateague mit. Jay arbeitet an der Erhaltung der Wasserqualität und des Habitats rund um diese Schelfinsel und deren Nachbarin Chincoteague.

Als wir dort entlang tuckerten und den Effekten des Windes auf dem Wasser zuschauten, erklärte er mir das Eckman-Transport-Phänomen, die Bewegung der oberen Ozeanschichten auf Grund des Windes auf der Wasseroberfläche. Wenn der Wind von hinten kommt, fliesst das Wasser etwas nach rechts und vom Land weg, der Ablenkeffekt ist der Wassertiefe entsprechend progressiv, so dass der Wasserfluss in der Tiefe eine Spirale nachzeichnet. Der Tiefenfluss kann genau entgegengesetzt verlaufen wie der Wind an der Oberfläche. Der Coriolis-Effekt besagt, dass die Richtung von der Bewegung des Objekts und der Erde sowie vom Breitengrad abhängt.

Im vergangenen Sommer ist mir etwas Erstaunliches passiert: Ich habe eine Verbindung zwischen meiner Arbeit als Polarity-Therapeutin, der Liebe meines Vaters zu Meer und Navigation sowie der Faszination meines Schwagers für die Meteorologie entdeckt.

Von Paula Anne Phillips*

Als Jay mir diese Prinzipien erklärte, sagte ich: «Das tönt wie die Prinzipien der Polarity-Therapie!» Ich erzählte, dass ich Polarity-Therapie praktiziere, die mit den Energiefeldern des Körpers arbeitet sowie mit dem Fluss der Ströme und Chakras. Immer enthusiastischer wagte ich mich vor: «Ich wette, dass Du mir jetzt sagst, dass beim Eckman-Transport-Phänomen der Wasserfluss unterhalb des Äquators umgekehrt verläuft, oder?» Er sagte: «Ja, wie hast Du das gewusst?» Ich sagte: «Ich habe an die Richtung der Längsströme gedacht, die sich in die Chakras (Energiewirbel) ergiessen, die sich meist nach rechts drehen, wenn man auf dieser Seite des Äquators geboren

wurde.» Er sagte: «Nun ja, ich denke es ist das selbe Prinzip.»

Unsere Körper, der Ozean und die Erde sind polarisierte Energiefelder. Wir alle bestehen aus demselben Stoff und funktionieren unter denselben Prinzipien. Eine Disziplin kann die nächste informieren und

uns so weitere Brücken zum Verständnis unserer Arbeit bauen. Ist das Leben nicht spannend, wenn wir die Polarity Prinzipien überall im Leben gespiegelt sehen? ■

* Paula Anne Delve Phillips lebt in den USA und ist zuständige Redaktorin bei «ENERGY», dem Newsletter der Amerikanischen Polarity Therapy Association (APTA), wo dieser Text im Herbst 2003 erstmals erschienen ist.



* Artho Stefan Wittemann lebt mit seiner Frau Veeta zusammen in München und leitet dort das Institut für IndividualSystemik. Veeta Wittemann leitet vom 16. - 18. April 2004 im Polarity Therapie Zentrum Schweiz unter dem Titel «Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft» einen Einführungskurs in die praktische Arbeit mit der IndividualSystemik.

INSERAT

LIMA
BEHANDLUNGSLIEGEN
& PRAXISZUBEHÖR

OAKWORKS

*... Perfektion
die begeistert!*

... für Therapie und mehr!

mit Schulrabatt ab Fr. 560.-!

Alle Liegen in verschiedensten Ausführungen und mit viel Zubehör.

Berninastr. 11
Tel. 01-312 26 07
www.lima.ch

CH - 8057 Zürich
Fax 01-312 27 20
info@lima.ch

POLARITY UND SEINE BEDEUTUNG FÜR DEN REGIERUNGSRAT

Nie hätte ich gedacht, dass der Anfangsbuchstabe P eine tragende Rolle im Leben erhalten wird. Selbstverständlich drängt sich die Vermutung auf, dass sich beim P wie bei jedem Individuum alles ums Thema Partnerschaft oder Profession dreht. Oder vielleicht noch um den Stellenwert der Physik, vor allem der Biophysik, denn an ihr kommt im dualistischen Energiesystem niemand vorbei. Dass ich mich mit biophysikalischen Vorgängen stärker befassen würde, stand erst fest, als ich vor Jahren einen Ausgleich suchte. Für die Erklärung, wie mich die Suche zu P wie Polarity führte und wie es mich kurz danach zu P wie Politik brachte, muss ich etwas ausholen. Denn auf den ersten Blick scheint die Verbindung von Polarity und Polizeidirektor surreal.

Seit meiner Kindheit beschäftigt mich das Thema Gesundheit unmittelbar. Eine unbehandelte bakterielle Angina im Vorschulalter war der Beginn meines fortan lebensbegleitenden Nierenleidens. Die resultierende Abhängigkeit von der Medizin, geprägt von unzähligen, zum Teil mehrmonatigen Spitalaufenthalten, gepaart mit einer starken Ohnmacht gegenüber den erlebten Behandlungsmethoden, liess bei mir früh das Streben entstehen, trotz allem ein eigenständiges, selbstbestimmtes Leben zu führen. Das so intensiv erlebte Gefühl von Ausgeliefertsein und die Abwehr dagegen bestimmt bis heute mein Denken und Handeln. Es verhindert in mir oft ein Fliesen mit der Qualität des Augenblicks. Im Umgang mit Pflegepersonal und Ärzten, wechselnden Bezugspersonen bis zum Pubertätsalter (fern von Eltern und Geschwistern) lernte ich, was ich von anderen erwarten durfte und was nicht. In mir wuchs die Überzeugung, dass ich selber der Einzige bin, auf den ich mich wirklich verlassen kann. Ich lernte, dass ich am sichersten durch eigenständiges Denken die Unabhängigkeit im Leben kreiere und bewahre.

P wie Psychologie und Philosophie

Meine Ressource war, mich auf mein Inneres zu konzentrieren, auf den Körper zu hören sowie vielfältige Interessen und Verständnis für sämtliche Lebensbereiche aufzubauen. Die Lehre als Typograph förderte meine Kreativität und führte mich nebst der Entdeckung bereichernder Kultur (Kunst, Musik etc.) zu P wie Politik, die sich mit der Form gesellschaftlichen Zusammenlebens auseinandersetzt. Mein Lehrbetrieb verlor einen Verlag als Kunden, der psychologische Titel (z.B. alle Werke von C.G. Jung, seiner Schülerin Jolanda Jacobi sowie Autoren wie Paul Brunton usw.) gedruckt hatte. Nach der Liquidation las ich erstmals über die Maya und indische Mythologie – und war gleich fasziniert vom indischen Gedankengut. Dies brachte mich zu P wie Psyche und Philosophie. Das Interesse zur Sozialpolitik erschöpfte sich in der Auseinandersetzung mit Literatur und dem Mitmachen in einem politischen Zirkel, der sich zur Aufgabe machte, dem Glarnerland den politischen Filz aufzuzeigen und in einer periodischen Schrift auf Missstände hinzuweisen.

P wie Paris und Prozedur

Mit dem Ende der Lehrzeit folgten die Wanderjahre. Ich genoss die Freiheit, da sich nach der Pubertät die Nieren erholten. Ich durfte ohne Diät und beschwerdefrei einen wunderbaren Teil meines Lebens geniessen. Dieser schöne Lebensabschnitt dauerte, bis sich durch eine Infektion das endgültige Versagen meiner Nierentätigkeit anbahnte. Im Bewusstsein der nahenden Abhängigkeit zur Dialyse beschloss ich, wenige Monate in Paris Sprache und Stadtleben kennenzulernen. Disziplin bei der Ernährung half mir, den Gang zur Nierenmaschine mehrere Monate

Franz Schiesser gehörte zu unserer Diplomklasse vom Sommer 2003. Er liess es sich nach seiner Wahl in den Regierungsrat des Kantons Glarus nicht nehmen, das Polarity-Studium abzuschliessen. Sein Bericht über den Wert von Polarity für sein anforderungsreiches Leben ist gleichzeitig ein Plädoyer für die Qualität der weit über den Therapiebereich hinaus anwendbaren Polarity-Prinzipien.

Von Franz Schiesser, Polizei- und Militärdirektor des Kantons Glarus

hinauszuzögern. Die Facetten der Nahrung und ihre Wirkung auf Psyche und Körper lässt sich nirgends besser erfahren, als wenn der Körper mit wenig Energie und geringer Leistungsfähigkeit funktionieren soll!

Die künstliche Niere war jedoch nicht zu umgehen. Dreimal pro Woche musste ich meinen Körper in einer vierstündigen P wie Prozedur von angestauten Giften und Flüssigkeiten befreien. Der Einstieg ins Yoga unterstützte mich physisch und half mir, den Körper auf neue Art kennenzulernen. Das war ein weiterer Schritt zum Verständnis von Ganzheit. Nach sechs Jahren waren meine Partnerin und ich so weit, die Dialyse daheim durchzuführen.

P wie Politik und Plantation

Die eigene Dialyse-Maschine ermöglichte uns den Umzug ins Glarnerland. In meiner Heimat fand ich eine Stelle als Gemeindefinanzverwalter und Finanzverwalter. Dieses Amt gab mir die Möglichkeit, mich als Landrat zur Wahl zu stellen. Prompt wurde ich gewählt. Etwas mehr als ein Jahr später kam gesundheitlich die Wende. Nach der zwei Jahre zurückliegenden missglückten Transplantation machte ich Gebrauch vom Angebot meiner ältesten Schwester, die mir als Lebendspende eine Niere offerierte. Ich begann zu spüren, dass die Kräfte durch vierzehn Jahre Dialyse nachliessen und der Alltag beschwerlicher wurde. Auf das grosse operative Vorhaben, bei dem beide ihr Leben aufs Spiel setzten, bereitete

ich mich gezielt vor. Wir haben den Schritt gewagt. Die Plantation ihrer Niere in meinen Körper verlief erfolgreich. Seither darf ich jeden Tag geniessen, wie ich das Leben noch nie geniessen konnte.

P wie Planung und Polizeidirektor

Während der Polarity-Ausbildung führte mich das politische Engagement im Landrat zur Zusatzaufgabe als Fraktionspräsident. In meiner langfristigen P wie Planung hatte ich vorgesehen, für die vierte Amtsdauer – nach zwölf Jahren – letztmals politisch anzutreten. Zwei Monate vorher suchte ich für die Fraktion einen Regierungsrats-Kandidaten, der sich auf den aussichtslosen Wahlkampf gegen die SVP einlassen wollte. Weil niemand dazu bereit war, übernahm ich die Aufgabe halt selber. Es war nicht damit zu rechnen, dass sich die Konkurrenz folgeschwer ungeschickt verhalten würde. Doch das Unmögliche traf ein. Stimmbürgerinnen und Stimmbürger sprachen mir als klarem Aussenseiter mehr Vertrauen zu. Ein weiteres P (wie Polizei) vervollständigt seit der Vereidigung an der Landsgemeinde anfangs Mai 2001 mein Leben.

«Auf den ersten Blick scheint die Verbindung von Polarity und Polizeidirektor surreal.»

Meine Polarity-Ausbildung kam mir auch in dieser Situation entgegen. Der fünf tägige Kurs von Dr. John Beaulieu über «Lehren und Führen» fiel in die erste Arbeitswoche und war ein idealer Einstieg in die neue Aufgabe. Vom Naturell her entspreche ich nämlich nicht der Führernatur. Das Führen von Personen und das Vermitteln von Botschaften unter Einbezug der Elemente (was ich intuitiv irgendwie kannte) wurde von John Beaulieu in verständlicher Form an die bewusste Oberfläche gebracht. John zeigte mir einen wertvollen Brückenschlag zwischen scheinbaren Gegensätzen (Polarity-Therapie und Regierungsrat) und vermittelte mir ein vorzügliches Rüstzeug für künftige Aufgaben.

P wie Polarity und Prozess

Meine Arbeitsstelle und die Aufgabe als Kantonsparlamentarier forderten mich stark. Ein innerer Antrieb gab allerdings keine Ruhe, einen Ausgleich zu dieser rein intellektuellen Tätigkeit zu suchen. Eine Astrologin riet mir, mich näher mit Gesundheit zu befassen, andernfalls befasse die Gesundheit sich mit mir. Ein Yoga-Freund, der mit dem Polarity-Studium begonnen hatte, lud mich zu einer Behandlung ein. Gleichzeitig machte er mich auf einen Vortrag von Dr. Jim Feil aufmerksam. Was Jim in einfachen Worten vermittelte, hat mich so überzeugt, dass ich mich für den Basiskurs anmeldete.

Das Grundlagenwissen genügte mir aber nicht und ich entschied mich angesichts der ebenso spannenden wie tiefgehenden Thematik, gleich noch den Diplomkurs zu besuchen. Ich habe diesen Entscheid nie bereut, denn Polarity hat mir und meinen Kollegin-

nen und Kollegen viel gegeben. Bei der Mehrheit der Studierenden ist während der Ausbildungszeit nicht nur die übliche Reifungszeit von mehr als drei Jahren abgelaufen – eine zusätzliche innere Entwicklung kam in Gang. Durch die Stoffvermittlung, dem Befassen und Verinnerlichen des Gedankenguts von Dr. Randolph Stone ist ein weiteres P (wie Prozess) in Bewegung gekommen. Ich bin überzeugt, dass dieser Prozess bei allen am ureigenen Standort begann, und alle persönlich im ganz individuellen Rahmen betraf.

P wie Partnerinnen und Projekte

Beim Aufsetzen und Vortragen der Reden versuche ich, Gelerntes anzuwenden. Dazu gehört das Markieren von Aussagen, die ich in Gestik, Intonation und Geschwindigkeit einem Element zuordne. Laut, bestimmt und mit klaren, hinweisenden Handbewegungen fürs Feuer. Langsam, bedächtig und in einfachen Worten für die Erde. Fließend weich

und gefühlvoll fürs Wasser, mit eher hastigen Gesten und beschleunigter Sprache für die Luft. In erster Linie bemühe ich mich, bei wichtigen Passagen entsprechende Betonungen einzubringen. Das Wissen über Energie und ihre Verteilung im Körper, die Körperprozesse nach Stanley Keleman sowie die Wirkung des 5- und 6-strahligen Sterns ergeben bei zahlreichen Menschenkontakten viel Anschauungsunterricht und helfen mir, im politischen wie im privaten Alltag, das Polarity-Wissen nicht aus den Augen zu verlieren. Speziell wenn ich als Regierungsrat eingeladen bin und neben einer Ansprache vor allem «small talk» betreibe. An Veranstaltungen, in denen Partnerinnen eingeladen sind, ist es durchaus möglich, Themen anzuschneiden, die tiefer gehen. Sie sind im ersten Moment erstaunt, dass ich mich als Regierungsrat so gut auskenne. Das Interesse ist meist gross. Falls Polarity nicht bekannt ist, entwickelt sich oft zusätzliche Neugier.

In der Regel gestalten sich die zahlreichen und vielfältigen Begegnungen als Regierungsrat überaus spannend und aufschlussreich. Ein Teil meiner Aufgaben (z.B. bei Verhandlungen, bei Begegnungen an Eröffnungs-, Überführungs-, Projektbeginn- und -abschluss-Feiern, beim Führen von oder Teilnehmen an Sitzungen usw.) läuft erfolgreicher ab, wenn ich mir zu Beginn Zeit nehme, Raum schaffe, mich bewusst erde. Ich habe gelernt, auch in fordernden Momenten präsenter und zentrierter zu sein. In sich selbst zu bleiben und von da aus während politischen Debatten oder im Umgang mit Medien ruhig und gelassen zu reagieren, erweist sich als sehr wertvoll. Diese innere Haltung ist als Ressource besonders bedeutsam, weil ich mir durch die Übernahme des Polizei- und Militärdepartements ein völlig neues fachliches Basiswissen aneignen musste. Ohne energetische Kenntnisse wäre es anfangs kaum möglich gewesen, innerlich ruhig zu bleiben, wenn eine Stellungsanfrage gefordert war.

P wie Projektion und Perspektiven

In meiner Position ist es spannend zu erleben, wie verschieden das Weltbild aus der Perspektive von hierarchisch orientierten Menschen ist. Zu sehen, wie Leute mir begegnen, bevor sie wissen, was für eine Stellung ich bekleide – und wie wohlwollend und zuvorkommend sie sind, wenn sie es erfahren haben. Ebenso interessant ist die Begegnung mit Personen, die früher mit einer höheren Position betraut waren und sich wieder im zweiten Glied zurechtfinden müssen. Diese Beobachtungen zeigen mir, dass durch höhere Ämter bewirkte Projektionen eine Gefahr in Richtung falsche Identifikation darstellen. Hilflöse Reaktionen ehemaliger Amtsträger berühren mich und machen mich nachdenklich. Ihr Versuch, die Vergangenheit aufleben zu lassen, richtet sie nur solange auf, wie das Thema anhält. Die Gegenwart holt sie schnell wieder ein. Diese

Situationen sind deshalb lehrreich, weil sie mir die Wichtigkeit vor Augen führen, mich selbst zu sein. Sie zeigen, wie schnell sich das Ego auf einem falschen Fundament bequem niederlässt.

Begegnungen mit den Menschen selbst (und nicht mit deren Funktion) ist und bleibt für mich das Zentrale. Sie erfüllen meine Arbeit. Dazu gehört das Gespräch mit Stellenleitern verschiedener Abteilungen, die meinen Direktionen angegliedert sind. Es ist faszinierend, ihnen auf anderer Ebene zu begegnen. Wie sie reagieren, wenn ich eher

«Beim Aufsetzen und Vortragen der Reden versuche ich, das im Polarity Gelernte umzusetzen.»

schonend meine Polarity-Tätigkeit zu erklären versuche. Besonders für militärische Personen existiert mehrheitlich nur das, was sichtbar ist. Ich öffne ihnen also Türen zu neuen Welten.

Regierungsrat zu sein, macht mir Freude. Ich lerne auf verschiedensten Ebenen sehr viel. Persönlich ist es aber eine noch grössere Bereicherung, die Ausbildung als Polarity-Therapeut geschafft zu haben. Sie hat mir trotz des zusätzlichen Einsatzes neben meiner Berufstätigkeit mehr Energie gebracht



als genommen. Die gleiche Erfahrung mache ich bei Polarity-Behandlungen. Vorher, während und nachher fühle ich mich äusserst selten müde. Im Gegensatz zu meiner Bürotätigkeit, die ich oft ausgelagert beende. Dies sehe ich als klaren Hinweis, wo langfristig meine Lebensbestimmung ist. Das Polarity-Wissen in jeder Lage zu integrieren, betrachte ich deshalb als Ziel meiner Regierungszeit. Ausserdem will ich die Tätigkeit als Polarity-Therapeut wenigstens in kleinen Dosierungen weiterführen. Gerne suche und nehme ich mir Zeit, um den Therapeuten in mir nicht einschlafen zu lassen. Ich freue mich auf jede Zeitschneise, in der ich Behandlungen geben darf, auch wenn die Lücken noch so gering erscheinen. ■

DAS POLARITY-ENERGIE-PARADIGMA UND SEIN WERT FÜR BABYS UND FAMILIEN

Die von Dr. Stone entwickelte Polarity Therapie und das damit verbundene Energiekonzept waren vom ersten persönlichen Berührungsmoment im Jahr 1969 an die Grundlage für meinen eigenen transformativen Heilungsprozess. Von 1971 an begann Polarity für mich die Basis meiner therapeutischen Arbeit zu werden. Im Laufe der Jahre durfte ich Tausende von Menschen dabei begleiten, wie sie einen Weg zu ihrem innenwohnenden Heilungspotenzial fanden. Bis heute liefert mir das Polarity Konzept, das ein einzigartiges Paradigma in sich trägt, das Kernverständnis für meine inzwischen auf Babys und ihre Familien konzentrierte Arbeit. In den frühen 70er-Jahren hatte ich mich selber herausgefordert, die von Dr. Stone gelehrt Konzepte zu beweisen oder zu widerlegen. Ich bin bis heute erstaunt darüber, wie die relativ simplen und doch sehr tiefen Ideen den Test bestehen konnten. Meine Prüfungsfelder waren mein persönliches Leben, die therapeutische Praxis und die Welt der Wissenschaft. An diesen drei so verschiedenartigen Fronten bauen sich Bestätigungen über

Dr. Randolph Stone begründete die Polarity Therapie auf einem Paradigma, das er aus dem Gedankengut von östlichen und westlichen Philosophen und Mystikern aufbaute. Er konzentrierte sich im Kern auf die ayurvedische Philosophie, die sich in der Geschichte über lange Zeiträume erhalten hat. Seine Grundthese ist einfach: Um eine optimale Gesundheit aufrecht zu erhalten, muss die Lebensenergie reibungslos und ununterbrochen durch den Körper fließen.

Von Dr. Raymond Castellino*

des Babys fließt (oder eben nicht). Sie verstehen es, sich an energetischen und physischen Ressourcen des Kindes zu orientieren. Indem die Kraftquellen des Babys unterstützt werden, gelingt es häufig, den freien Energiefluss wiederherzustellen, wo er unterbrochen war. Die eigenen Ressourcen wieder zu finden bedeutet auch, gegenwärtig, zentriert und ruhig zu werden. Das ist der beste Ausgangspunkt, um alles Verfügbare zu mobilisieren und sich dann bewusst den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

das luftige Prinzip von Sattva. «Sat» bedeutet Wahrheit. So bezeichnet das Wort «satoguna» also 'das wahrhaftige Attribut der Harmonie'. Die positive involutionsäre Welle ist das maskuline feurige Prinzip von Rajas. Rajas bedeutet Aktion. Der Begriff rajoguna steht folglich für 'das Attribut der Aktivität'. Die negative evolutionäre Welle ist das feminine, wässrige, empfangende Prinzip von Tamas. Tamas bedeutet Trägheit, aber auch Beharrungsvermögen. Der Begriff tamoguna kann also mit 'das Attribut der Trägheit' oder 'die Qualität von Beharrlichkeit' umschrieben werden. Nach der Ayurveda-Tradition wird Leben durch die Wechselwirkung der drei Gunas erschaffen, aufrechterhalten und beendet.

somatisch an Traumata erinnert. Bei unaufgelöstem Trauma wird die Aufmerksamkeit der Klienten unbewusst trauma-orientiert sein und das unaufgelöste Trauma organisieren. Ihr Körper wird strukturell und funktional statt der normalen physiologischen nicht-traumatischen Energiedrehpunkte und -wirbel energetische Traumadrehpunkte und -wirbel manifestieren. Im physischen Körper sind die Chakras drehende Energiewirbel, die neutrale Zentren oder Drehpunkte aufweisen. Diese Zentren können auch als Schwingungsknoten gesehen werden.

Zurück zum Makrokosmos: In Zusammenhang mit der Entwicklung des Makrokosmos müssen wir daran denken, dass die Blaupause für den Mikrokosmos und für das individuelle Bewusstsein der grossen Struktur des Makro-

Die linke und die rechte Seite winden sich 2 1/2 mal um die Zentralachse und berühren die Mittelachse fünf Mal. Im physischen Körper stellen diese Kreuzungspunkte die Zentren für die Chakras dar. Durch das Heruntersteigen der Energie hat jedes Universum oder jeder Bewusstseinsbereich dank der neutralen Quelle ein Zentrum. Es ist die Tugend des Zusammenspiels von Energie zwischen den entgegengesetzten positiven/männlichen und den negativen/weiblichen Polen durch eine neutrale Quelle. Und gemäss dem Umkehrgesetz ist jeder Energiebereich eine Peripherie. Im Grunde genommen hat jeder Bereich ein Zentrum (ein Innen) und eine Peripherie (ein Aussen). Im physischen Körper wird das Zentrum zum Chakrazentrum und die Peripherie ein ovales Feld.

Wenn das Bewusstsein herabsteigt, geht es zuerst durch mehrere Bereiche reiner Seelenessenz. Dies ist die von Verstand (Mind) oder Materie unberührte Seele, die in der direkten Verbindung mit dem Göttlichen verbleibt. Die Licht- und Tonenergie der Seele steigt ab, bis sie eine grosse Leere von Dunkelheit erreicht. Diese grosse Leere, so sagen alte Philosophen, ist die erste grosse Membran zwischen reinem Bewusstsein und dem Bewusstsein, das durch die Organisation des Verstandes (Mind) eingeschränkt ist. In den

Polarity baut in seinem Kern darauf auf, dreiteilige Beziehungen ins Zentrum zu stellen.

die tiefe Weisheit dieser Energie-Arbeit kontinuierlich weiter auf – und sie bestehen auch den Test durch die Zeit. Sie scheinen in der Tat zeitlos wirksam zu sein.

Während dem 20. Jahrhundert fokussierte die Medizin und mit ihr die Krankenpflege auf Technologie, Biochemie und Krankheit. Dr. Randolph Stone lädt uns mit seinem Modell dazu ein, zuerst wieder das Leben in seiner Essenz zu verstehen, und von dort aus Lebensstil und Heilkünste zu kreieren. Das ist ein ganz anderer Zugang für den Aufbau einer Praxis, in welcher wir mit Menschen an ihrer Gesundheit arbeiten. Er ermöglicht uns auch, noch nicht Geborenen oder eben auf diese Welt gekommenen Babys in einer für unsere Gesellschaft ganz neuen Form zu begegnen. Das Polarity Paradigma eignet sich für die prä- und perinatale Therapie ebenso wie für alle anderen Bereiche des Lebens. Es trägt diesen tiefen Respekt vor der Schöpfung in sich, der ganz neue Formen von Begegnung in unserem Mensch-Sein ermöglicht.

Der freie Fluss der Lebensenergie

Wenn der Rhythmus von Ebbe und Flut in unserer Lebensenergie blockiert ist, herrscht ein Zustand von gestörtem Gleichgewicht. Es muss etwas unternommen werden, um die Balance und den freien Fluss wiederherzustellen. Ich möchte das am Beispiel der erst einige Tage alten Angelika praktisch erklären. Bei ihrem ersten Besuch waren mir ihre stockenden körperlichen Bewegungsmuster und ihre Schwierigkeit, den Kopf in Richtung Mitte zu bewegen, aufgefallen. Das waren klare Hinweise, dass im kleinen Körper kein kontinuierlicher freier Fluss von Energie stattfinden konnte. Diese Unterbrüche im Bewegungsablauf sind Spiegel für ein im Körper gehaltenes Geburtstrauma. Wer Kleinkindern helfen will, kann sich auf dasselbe Prinzip abstützen, das Dr. Stone für die Behandlung mit leidenden Kindern oder Erwachsenen benutzte. Geübt hinhorchende BeobachterInnen können feststellen, wo und wie stark der natürliche Energiefluss unterbrochen ist.

Entsprechend geschulte TherapeutInnen sehen genau, wo und wie die Lebensenergie

Gemäss dem Polarity-Paradigma ist die Seele Bewusstsein, das aus der Quelle tritt, sich zum Ausdruck bringt und schliesslich wieder zur Quelle zurückkehrt. Geist (der Mind) und Emotionen bilden die Energiefelder, welche letztlich bestimmen, wie Bewusstsein sich in der physischen Form darstellt. Der menschliche Körper ist der von Geist und Emotionen überlagerte Kanal oder Darsteller des Bewusstseins. Er ist somit das Vehikel, durch das sich Bewusstsein auf dieser Seinsebene ausdrückt. Vereinfacht gesagt reflektiert der Körper das Zusammenspiel von Bewusstsein, Geist (Mind) und Emotionen. Die ayurvedischen Philosophen schlagen vor, die Energiefelder im Umfeld unseres physischen Körpers als Wohnort von Geist (Mind) und Emotionen zu sehen. Die Summe dessen, was wir tun und erleben, wird in unserem Energiesystem aufgezeichnet und spiegelt sich in Struktur und Funktion unseres Körpers.

Der Makrokosmos und die Zeit vor der Zeugung

Der Makrokosmos ist die grössere formgebende, ungesehene Essenz, die den Mikrokosmos des physischen Universums erschuf. Im pränatalen und perinatalen Zusammenhang entspricht dieses grosse Schema der Reise unseres Bewusstseins vor der Zeit der Zeugung. Es braucht diese Erfahrung, um einen Körper auf der physischen Ebene «bewohnen» zu können. Die Formierung aller Bereiche unterhalb der absoluten Quelle – inklusive des physischen Universums – kann als makrokosmische vorgeburtliche Reise verstanden werden. Teil dieser makrokosmischen vorgeburtlichen Reise sind die Prinzipien, auf denen Dr. Stone sein Polarity-Paradigma und seine Therapie aufbaut hat.

Im grossen Schema aller Dinge – vor Geist und Materie – begibt sich das Bewusstsein aus einer neutralen (Δ) Quelle auf einer positiven (+) involutionsären zentrifugalen Welle in die Schöpfung hinunter und steigt auf einer negativen (-) evolutionären zentripetalen Welle zur Quelle zurück. Diese drei Eigenschaften der Schöpfung werden im ayurvedischen System Gunas oder die drei Lebensprinzipien genannt. In Sanskrit bedeutet 'Guna' Attribut oder Qualität. Die neutrale Quelle ist

Dr. Stone definiert Involution als die Richtung, die das Bewusstsein von der Quelle zur Peripherie einschlägt. Anders gesagt ist Involution der Vorgang, den die Seele, das Bewusstsein oder die Energie durchläuft, um von der göttlichen Quelle in die Schöpfung hinunterzusteigen. Involution ist zentrifugaler Natur. Unausweichlich kommt die Seele, das Bewusstsein oder die Energie zu einem Punkt der Vollendung in dieser nach aussen gerichteten involutionsären Richtung. Wenn der Endpunkt erreicht ist, muss das Bewusstsein umkehren und sich dem anziehenden femininen Prinzip der Quelle unterwerfen und dorthin zurückgehen, wo es herkam. Dieser umgekehrte Weg wird von Randolph Stone als Evolution definiert. Es ist jene Richtung, die das Bewusstsein von der Peripherie zum Zentrum einschlägt. Anders ausgedrückt ist Evolution der Vorgang, den die Seele, das Bewusstsein oder die Energie durchläuft, um zur Quelle zurückzukehren. Evolution ist zentripetaler Natur.

Der Mikrokosmos, Aufmerksamkeit und Trauma

Wir wollen für einen Moment vom grossen Thema abschweifen und uns ansehen, wie die Aufmerksamkeit im physischen Universum funktioniert und mit dem Phänomen des Trauma zusammenwirkt. Die Funktion von Aufmerksamkeit und individuellem Bewusstsein im physischen Universum werden von den ayurvedischen Philosophen und von Dr. Stone als mikrokosmische Widerspiegelung der Formierung des grossen Planes beschrieben. Dazu wird unser Verständnis über das Funktionieren von Aufmerksamkeit mithilfe, den Reduktionsvorgang zu verstehen, durch welchen sich die Energie von höheren Ebenen zu niedrigeren bewegt.

Aufmerksamkeit ist eine Funktion des Bewusstseins. Aufmerksamkeit ist bipolarer Natur; sie funktioniert wie ein zweiteiliger Kippschalter. In ihrer ursprünglichsten Form kann sich die Aufmerksamkeit entweder zur Schöpfung (zur Peripherie) oder zum Schöpfer (ins Zentrum) hin bewegen. Unser Geist (der Mind) kann die Richtung sehr schnell wechseln. Wenn Klienten ein unaufgelöstes Trauma haben, wird sich ihr Leben um dieses unaufgelöste Trauma drehen. Ihre energetischen, mentalen, emotionalen und physischen Muster und ihr Verhalten werden das unaufgelöste Trauma irgendwie spiegeln. Ich glaube, dass der Körper sich auf diese Weise

In der Zeugungstriade ist das sattwische neutrale Luftprinzip vorherrschender Teil des primären Bewusstseins.

komos innewohnt. Wenn die makrokosmische Aufmerksamkeit in ihrer Bewegung von der Quelle nach aussen und unten gerichtet ist, wird sie durch mehrere Schwingungsknoten oder neutrale Zentren gehen. Diese Schwingungsknoten oder neutralen Zentren sind Orte harmonischer Resonanz, wo die Aufmerksamkeit (wenn das Bewusstsein dies möchte) sich wieder zurück zur Quelle ausrichten kann – also dorthin, wo es herkam. Wenn sich das Bewusstsein weiter in Richtung des physischen Universums bewegt, muss es in einen niedrigeren Bereich absteigen. Dieser Abstiegsvorgang geschieht durch die Beachtung des Umkehrgesetzes, welches besagt, dass die Energie mit dem Quadrat der Distanz, die sie durchläuft, abnimmt.

Umkehrgesetz: Energieverlust = Distanz²

Jedes Mal, wenn genügend Energie verloren gegangen ist, muss das Bewusstsein entweder zu seiner Quelle zurückkehren oder ein neues Zentrum und einen neuen Bereich errichten, um seinen involutionsären Weg von der Quelle weg fortzusetzen. Wenn ein neues Zentrum und ein neuer Bereich geformt wird, dient das neue Zentrum als Quelle für den Bereich, auf dem es sich befindet. Der Abstiegsprozess zwischen den Bereichen erschafft den energetischen Vorgänger einer Doppelhelixstruktur, auch Caduceus (Heroldstab) genannt.²

Der Caduceus hat drei Hauptkomponenten:

1. die zentrale Achse
2. die rechte Seite der Helix (= Spirale, Wendel)
3. die linke Seite der Helix

Veden steht geschrieben, dass die Überquerung dieser Leere von der Seite des Verstandes (Mind) aus zur Seite des reinen Geistes nach einem Wesen verlangt, das Licht von mehr als zwölf Sonnen wie jenen unseres Sonnensystems fassen kann.

Wenn Bewusstsein unter diese grosse Leere der Dunkelheit herabsteigt, übernimmt es die Organisation des Verstandes (Mind). Dieser Bereich wird kausaler Bereich genannt. Dort kommt der Verstand her. Sein Grundgedanke ist «Denken um des Denkens willen». Seine Elemente-Qualität ist die Luft. In diesem Bereich wird das «Ich-sein» oder das Ego geboren. Im kausalen Bereich selber ist eine kausale Triade manifestiert: ein kausaler Mental- und Emotionalkörper, sowie ein kausaler resonanter Vorläufer des physischen Körpers. Im kausalen Bereich von Bewusstsein ist der kausale Mentalkörper dominant. An diesem Ort sind wir noch nicht in den physischen Bereich abgestiegen. Trotzdem wird im kausalen Bereich schon die fundamentale Blaupause für die astrale und die physische Schöpfung unterhalb mitgeführt.

Kausaler Bereich (Δ)

- kausaler Mentalkörper (hier dominant)
- kausaler Emotionalkörper
- kausaler Vorläufer des physischen Körpers

Der reine Gedanke wird dann in die tieferen Zustände des Bewusstseins herabgezogen und steigt ins Astralreich von Aktion und Emotionen ab. Dies ist der Astralbereich, wo Energie die Qualität des Feuers annimmt und sich ihrer selbst wegen bewegen muss. «Aktion der Aktion wegen» ist der Schlüsselgedanke des astralen Bereichs. Hier wird die Kraft zur Motivation geboren. Wie der kausale hat auch der astrale Bereich eine astrale Triade mit einem astralen Mental- und einem Emo-

tionalkörper, sowie einem astralen Vorläufer des physischen Körpers. Hier ist der astrale Emotionalkörper dominant.

Astraler Bereich (+)

- astraler Mentalkörper
- astraler Emotionalkörper (hier dominant)
- astraler Vorläufer des physischen Körpers

Zwei weitere Attribute werden aus dem Astralbereich heraus geboren. Es sind die sensorischen und motorischen Pranas. Prana ist ein Sanskritausdruck, der einfach «Lebensatem» oder «Winde» bedeutet. Die sensorischen Pranas haben die Winde Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde und sind die Vorgänger des Chakrasystems. Die motorischen Pranas haben die fünf Winde Feuer, Äther, Luft, Erde und Wasser und sind die Vorläufer der ovalen Felder auf der physischen Ebene.

Um in den physischen Bereich abzusteigen, muss das Bewusstsein durchs Augenzentrum treten, in der Fachliteratur auch das zehnte Tor genannt. Auf der physischen Ebene trifft das Bewusstsein auf den Widerstand der Materie und muss einen physischen Körper annehmen, um sich hier voll auszudrücken. Die dominante Qualität des physischen Bereichs ist Wasser, in welchem alles sein eigenes Gleichgewicht sucht und das durch eine physische Struktur eingegrenzt werden muss. Ein Fluss oder ein See zum Beispiel muss durch seine Ufer definiert und begrenzt sein. Auf der physischen Ebene ist der Grundton die Trägheit. Unter der Trägheit steckt die Tendenz, all das weiter zu tun, was wir schon machen. Wir können deshalb in diesem Bereich auch von der Qualität zur Beharrlichkeit sprechen. Das Hauptdilemma, dem sich Lebewesen stellen müssen, ist die Überwindung der Trägheit. Wenn wir in Bewegung sind, müssen wir die Trägheit der Bewegung überwinden, die sich verlangsamen will. Wenn wir ruhend sind, müssen wir die Trägheit der Ruhe überwinden, um anzufangen, uns zu bewegen. Wie die oben erwähnten kausalen und astralen Bereiche hat auch die physische Ebene ihre eigene Triaden-Beziehung mit einem physischen Mental- und Emotional-, sowie einem physischen Körper. Hier ist der physische Körper dominant.

Physischer Bereich (-)

- physischer Mentalkörper
- physischer Emotionalkörper
- physischer Körper (hier dominant)

Manifestationen der drei Gunas

Es ist offensichtlich, dass wir eine ganze Reihe von dreiteiligen Beziehungen als Ausdruck der drei Gunas vor uns haben. Ich kann es nicht genug betonen, die Wichtigkeit für das Verständnis dieser dreiteiligen Beziehungen herauszustrichen – um Menschen jeglichen Alters auf ihrem Heilungsweg kompetent begleiten zu können, aus meinem heutigen Blickwinkel heraus auch Babys mit ihren pränatalen und geburtsbezogenen Traumata. Polarity baut in seinem Kern darauf, dreiteilige Beziehungen ins Zentrum zu stellen – und ihre Bedeutung fürs Verständnis in s

von Energie, körperlichen Bewegungsmustern und entwicklungsbezogenen Sequenzen zu betonen. Jede dreiteilige Verbindung folgt dabei dem organisierenden Prinzip der drei Gunas.

Ich möchte aus meiner Arbeit mit Babys noch ein konkretes Beispiel für diese bedeutsamen Triaden geben. Es geht um die Entwicklungstriade im pränatalen Leben und bei der Geburt. Bei der Zeugung muss das primäre Bewusstsein auf die Kooperation von Bewusstsein auf der physischen Ebene zählen können – damit es überhaupt seinen Weg in die eigene physische Form findet. Diese Unterstützung kommt von Vater und Mutter, welche im körperlichen Zusammenkommen die Zeugung vollziehen. Die Eltern sind – ob bewusst oder unbewusst – empfänglich für die ankommende Seele. In der Zeugungstriade ist das sattvische neutrale Luftprinzip vorherrschender aktiver Teil des primären Bewusstseins, das sich in Richtung physische Kreation bewegt. Das rajasische positive Feuerprinzip ist vorwiegend im Spermium des Vaters aktiv, das tamasische Wasserprinzip im Ei der Mutter.

Jede dreiteilige Verbindung folgt dem organisierenden Prinzip der drei Gunas.

Eine grundlegende Annahme, die dem Polarity-Paradigma zugrunde liegt, baut auf dem Denken alter Philosophen auf: Bewusstsein geht der physischen Form voraus. Bewusstsein aus der Zeit vor der Zeugung bringt seine eigene primäre Geschichte mit. Dieses primäre Bewusstsein muss die andere Ebene verlassen und sich mit dem Bewusstsein der Eltern verbinden. Die Stärke des Traumas, das ein hereinkommendes Bewusstsein erfährt, hängt einerseits von den Bedingungen ab, unter welchen das Bewusstsein die andere Seite verlässt. Andererseits spielt das Bewusstsein der Eltern bei der Ankunft in dieser Welt eine grosse Rolle – und zwar auf allen Ebenen: spirituell, mental, emotional und körperlich. Die Liebe der Eltern und ein klares Ja zum Kind haben einen tiefen Effekt auf ankommende Bewusstseins. Während der Zeugungsreise ist das neutrale sattvische Prinzip dominant.

Im Bläschenstadium (Blastozyste) beginnt um den fünften Tag nach der Befruchtung die Einnistung in die Gebärmutterwand und es entwickeln sich Plazenta und Nabelschnur. Die Formbildung der Frucht geht weiter, um ein Fötus zu werden. Ist die Einpflanzung abgeschlossen, lebt der Fötus total abhängig von der Mutter. Nur über sie kann er genügend Sauerstoff und Nährstoffe bekommen, sowie Abfallprodukte durch die Plazenta loswerden. Der Einpflanzungsprozess ist der Anfang des Nabel-Affekts. Dieser Fachausdruck der pränatalen Psychologie will beschreiben, was ein Baby von seiner Mutter durch Plazenta und Nabelschnur energetisch, emotional und chemisch

bekommt. Ich sehe diesen Nabel-Affekt bis zum Durchschneiden der Nabelschnur als sehr wichtig an. Die Bedeutung des seelischen Zustandes der Mutter, ihre Fähigkeit sich selber zu nähren und von aussen physische und emotionale Stärkung empfangen zu können, darf nicht unterschätzt werden. Die primären Beziehungen, ihre persönlichen Essgewohnheiten, das Aufnehmen von genügend Nährstoffen und regelmässige Bewegung sind enorm wichtig.

Je mehr sie selber wirklich schwanger sein will, sich innerlich wohl fühlt, die Unterstützung des Partners, sowie ihrer Familie und FreundInnen spürt, desto empfänglicher und bereit wird ihre Gebärmutter für den Empfang der Blastozyste sein. Der Wunsch des Vaters, ein Kind zu bekommen, und seine Fähigkeit physisch und emotional unterstützend zu wirken, darf auch nicht vergessen werden. Ob das Paar sich schon gewahrt worden ist, dass es schwanger ist, spielt da noch nicht die zentrale Rolle. Die Bereitschaft des Paares, der gemeinsame Wunsch und die gegenseitige Unterstützung sind ein Schlüssel für den Empfang der sich einpflanzenden Blastozyste. Der Einpflanzungsprozess bildet den primären Eindruck und das Setting für das feurige rajasische Prinzip im Körper.

Der Entdeckungsprozess findet in jenem Moment statt, wenn Vater und Mutter herausfinden, dass sie schwanger sind. Es gibt viele unterschiedliche Szenarien. Jedes einzelne hat eine Botschaft in sich, die vom Ungeborenen empfangen wird. Ein mögliches Entdeckungstrauma verstärkt den formativen Prägungsprozess in die Richtung wie das Ungeborene in der Welt empfangen wird. Föten können sich mit einzelnen Botschaften stärker identifizieren. Zum Beispiel: «Ich bin erwünscht. - Ich bin nicht erwünscht. - Ich verursache Konfusion. - Sie mögen mich. - Sie mögen mich nicht. - Ich werde geliebt. - Ich werde nicht geliebt.» Es ist dieser Entdeckungsprozess, der die primäre Anlage fürs wässrige tamasische Prinzip im Körper baut.

Das ätherische Energiemuster des sattvischen Luftprinzips (neutraler Pol) stellt die grundlegende Blaupause für den Ursprung des Nervensystems und ist der primäre Träger eines möglichen Zeugungstraumas. Es beinhaltet auch die Fähigkeit, mental die eigene Perspektive zu halten. Das rajasische feurige Prinzip in der Nabelschnur (positiver Pol) liefert mit seinem Energiemuster die grundlegende Blaupause für den Ursprung der Körperchemie, der Blutzirkulation, der Funktionen von Verdauung und Energieverteilung. Es ist der primäre Energieträger für Affekte in Beziehung zur Nabelschnur, zur Einpflanzung und zum allfälligen Bindungstrauma.

Das kreisende Gravitätsmuster des tamasischen Wasserprinzips (negativer Pol) seinerseits stellt die grundlegende Blaupause fürs Chakrasystem, die Ovalfelder und die Längsströme am Ursprung des physischen Körpers zur Verfügung – in Struktur und Funktion wenn wir physisch mit der Schwerkraft in Beziehung treten. Dr. Stone schrieb, dass im physischen Universum die Energiemuster aus den drei Gunas entstehen, «als drei Arten von ätherischen Energiewellen». Im menschlichen Körper sind es diese drei ätherischen Energiemuster, welche die Gunas ausdrücken und reflektieren. Sie haben Gestalt und Form. Aus dem luftigen neutralen Prinzip entwickelt sich das ektoderme Keimblatt. Das Ektoderm wird dann zum Nervensystem, zur Haut, den Nägeln und zur Schleimhaut von Mund und Anus. Der ektomorphe Körpertyp ist dünn, sehnig und mit Tendenz zu spindeldürr. Emotional tendiert dieser Typus dazu, schnell, bewegt, nervös und kopflastig zu sein. Der Gedanke ist der primäre Zustand von Sein.

Die rajasische männliche Energie ist das dominante Guna im Mesoderm oder dem mittleren Keimblatt. Aus dem Mesoderm entstehen Bindegewebe, Knochen, Knorpel, Muskeln, Blut und Blutgefässe, lymphatische und

lymphoide Organe, Notochorda (knorpelartige Vorstufe der Wirbelsäule), Brustfell, Herzbeutel, Bauchfell, Nieren und Gonaden (Keimdrüsen). Der mesomorphe Körpertyp ist muskulär und expressiv. Im emotionalen Bereich lieben die mesomorphen Typen Aktion, Bewegung und Sport. Sie können schnell verärgert reagieren. Die tamasisch weibliche Energie ist dominant im Endoderm. Sie ist langsam vom Rhythmus her und formt die Organe. Der endomorphe Körpertyp tendiert zu einem Bauch und hat oft ein breites Becken. Er hat ein grosses Bedürfnis nach Bindungen und Beziehungen. Emotional ist er oft etwas anhaftend.

Mit diesem Wissen im Hintergrund können wir Babys ganz anders begegnen. Wir können ihre Energiemuster lesen und ihnen helfen, sich aus der Situation von blockierter Energie zu lösen. Wie das im Detail aussehen kann, ist hier leider aus Platzgründen nicht mehr beschreibbar. Eines sei aber betont: Das Polarity-Energie-Paradigma eignet sich optimal für eine ganzheitliche Annäherung an Neugeborene und ihre Mütter und Väter.

Dr. Stone's Erbe

Dr. Stone überliess das Geschenk der Polarity-Therapie unserer Obhut. Seine Arbeit gibt uns die Fähigkeit, den Heilungsvorgang auf Arten zu verstehen, die uns das menschliche Potenzial für grössere Tiefe, für die Ganzheit des Mitgefühls und fürs Phänomen der Selbstheilungskräfte eröffnen. Er hat nie über die

Das rajasische positive Feuerprinzip ist vorwiegend im Spermium des Vaters aktiv, das tamasische Wasserprinzip im Ei der Mutter.

Anwendung seiner Arbeit auf Kleinkinder geschrieben. Mein Ansatz ist der erste Versuch, das Polarity-Verständnis auf Babys, Ungeborene und ihre Familien auszudehnen. Dr. Stones Polarity-Paradigma und Polarity-Therapie sind jedoch überall wichtige Beiträge für individuelle Heilung. Die Anwendung der organisierenden Prinzipien des Polarity-Paradigmas hilft den TherapeutInnen, ihre KlientInnen mit Einfachheit, Klarheit, Verständnis, Mitgefühl und Liebe zu unterstützen. Die Ausdehnung der Arbeit auf Babys hat das tiefgreifende Potenzial, die Kränkungen und die Gewalt, die seit Generationen weitergereicht werden, zu verhindern und zu stoppen. Das Wissen um die Möglichkeiten von Babys, die pränatale und geburtliche Traumata heilen und dadurch neue Höhen ihres menschlichen Potenzials verwirklichen können, gibt mir Hoffnung für die Zukunft.

Ich glaube, dass künftige Generationen auf die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts als eine Periode grosser Paradigmenwechsel zurückblicken werden. Seit einigen Jahrzehnten werden sich immer grössere Teile der Bevölkerung gewahrt, dass sich Bewusstsein entwickelt. Es gibt neues Interesse am Studium von altem Wissen, das uns von Traditio-

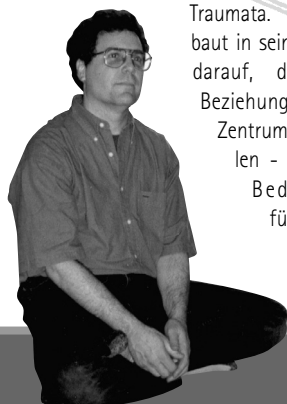
nen wie Ayurveda, chinesischer Akupunktur oder durch modernere Eingeborenenvölker wie die amerikanischen Indianer und die australischen Aborigines weitergereicht wurde. Die Wurzeln der von aussen motivierten Wissenschaft werden durch die menschliche Fähigkeit zur Selbstprüfung, eigene Erfahrung und die Integration lange erprobter Wahrhaftigkeiten durchgerüttelt. Die persönliche menschliche Erfahrung im physischen Körper ist zum neuen Lernlabor geworden. Technologie, Reagenzgläser, Petrischalen und Beobachtung von aussen sind heute nicht mehr die einzigen Kennzeichen für Wissen. Die Biochemie findet ihren Platz als wichtige, wenn auch enggefaste Perspektive in einem breiten Spektrum interaktiver Lebenssysteme, das seinen Ursprung im Bereich von Bewusstsein und Lebensenergie hat und den grossen Geist (Spirit), Verstand (Mind), Emotionen und den physischen Körper umfasst. Das menschliche Verstehen verändert sich rasch zu einem breiten eklektischen Geist für innere und äussere Erforschung.

Im 21. Jahrhundert, so glaube ich, wird energetische Medizin der Hauptansatzpunkt für die Heilung des Menschen sein. Die Schulmedizin, die sich in der biochemischen Technologie verloren hat, wird Platz machen für eine menschlichere Perspektive, wo die therapeutische und medizinische Begleitung wieder mitfühlende Berührung, Kontakt, Empathie, Verständnis und gegenseitiges Entdecken praktiziert – mit den KlientInnen und PatientInnen als Kern der Kunst und Wissenschaft von Heilung.

Wir danken Dr. Raymond Castellino, dessen Text in übersetzter Form im Newsletter des «Polarity Therapie Zentrums Schweiz» (PTZ) veröffentlicht zu dürfen. Der Artikel ist ein Auszug aus «The Polarity Therapy Paradigm Regarding Pre-Conception, Prenatal and Birth Imprinting» (Das Polarity-Energie-Paradigma in Beziehung zu Prägungen bezüglich Vor-empfangnis, Vorgeburt und Geburt). Die Schrift war 1995 der erste Gewinner des Dr. Stone-Preises für die beste wissenschaftliche Arbeit über Polarity. Der vollständige Text kann über die Amerikanische Polarity Therapy Association (APTA) auf Englisch bezogen werden. Das Copyright für die deutsche Übersetzung liegt beim PTZ. ■

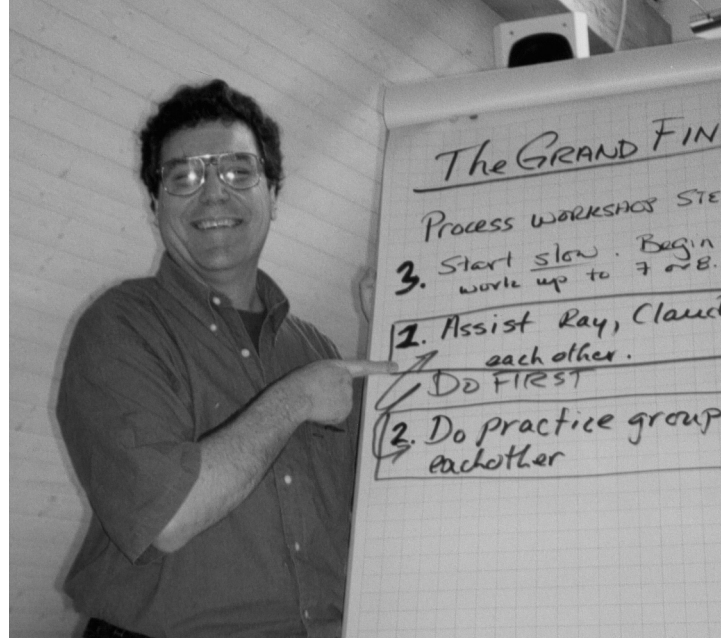
1. Dr. Stone hat einen Grossteil seiner Polarity-Theorie aus den Upanishaden, alten indischen mystischen Texten, abgeleitet. Das Ayurveda genannte Kapitel handelt spezifisch von Lebensenergie und Gesundheit.

2. Dr. Randolph Stone, Osteopath, Chiropraktor und Naturheilarzt, Polarity Therapie, S. 34 (Verlag Irisiana). Dr. Stone diskutiert den Caduceus ausführlich. Interessanterweise handelt es sich um das selbe Symbol, welches die klassische Medizin als Identifikator gewählt hat. Es überrascht auch nicht, dass die Doppelhelix die molekulare Struktur der genetischen Eiwisse in der DNS ist.



* Dr. Raymond Castellino gehörte zu den ersten direkten Schülern von Dr. Randolph Stone, die sein Polarity Paradigma weitertrugen. Seit

15 Jahren widmet er sein Wissen ganz dem Bereich von Ungeborenen, Babys und ihren Familien und bildet auch regelmässig Therapeuten und Therapeutinnen für dieses Feld aus. In Santa Barbara hat er ein Forschungszentrum und ein Zentrum für die praktische Arbeit mit Babys und Familiensystemen aufgebaut (BEBA = Birthing Awareness, Birthing Evolution). Seine Ideen und Erfahrungen können unter www.beba.org oder www.castellinotraining.com im Internet genauer betrachtet werden.



GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN

Gesundheit ist nicht bloss körperlich. Sie ist der natürliche Ausdruck von Körper, Geist und Seele, wenn sie mit dem Einen Leben rhythmisch verbunden sind. Wenn man die mentalen und spirituellen Aspekte des Individuums nicht beachtet, ist «Gesundheit» ein Zustand von Depression – ausgelöst durch die subtilen Varietäten von Beruhigungs- und Betäubungsmitteln, die in unserer modernen Zivilisation zur Verfügung stehen. Wahre Gesundheit ist die Harmonie des Lebens in uns, bestehend aus Seelenfrieden, Glück und Wohlbefinden. Dies ist nicht nur eine Frage der körperlichen Fitness, sondern davon, dass die Seele ihren freien Ausdruck durch den Geist und den Körper des betreffenden Individuums findet. Eine solche Person strahlt Frieden und Glück aus, und in ihrer Gegenwart fühlen sich andere automatisch auch glücklich und zufrieden.

Wenn wir uns wirklich Gesundheit wünschen, müssen wir bereit sein, daran zu arbeiten – genau wie wir es für Wohlstand, Schulung oder andere Leistungen tun. Wahrheit und Liebe werden die Gesundheit finden, wenn die Suche voller Tatendrang und mit einer unerschütterlichen Absicht erfolgt. Wir werden zu dem, was wir ins Auge fassen. Negative Gedanken und Ängste verursachen Furchen im Geist als negative Energiewellen der Mutlosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Wir können nicht negative Gedanken hegen und positive Resultate ernten, deshalb müssen wir das Positive durchsetzen und ein positives Denk- und Handlungsmuster als unser Ideal aufrecht erhalten.

«Wir sind, was wir denken.» Wenn wir Gesundheit wünschen, müssen wir lernen, diese Energien zu beeinflussen und von der Mitte nach aussen zu lenken, als Ausdruck

Wir sind glücklich und stolz zugleich, dass wir auf dieser Seite einen bisher noch nicht veröffentlichten Text von Dr. Randolph Stone, dem Begründer der Polarity Therapie, abdrucken können. Er soll der Auftakt sein zu einer jährlich neu gefüllten Dr. Stone-Seite in unserem Newsletter. Direkte Schüler und Schülerinnen sollen ihn in diesem Gefäss beschreiben, sich an Erlebnisse mit ihm erinnern und bisher nicht schriftlich Festgehaltenes über diesen aussergewöhnlichen Menschen zu Papier bringen. Und wenn sich weitere noch nicht veröffentlichte Schriften von Randolph Stone selber finden lassen, dann schaffen wir dafür hier gerne auch wieder Platz. In dieser Ausgabe schreibt der bis zum Lebensende nimmermüde Forschende über «Gesundheitsbewusstsein – die essentielle Einheit von Körper, Geist und Seele als Schlüssel für das Wohlbefinden».

Von Dr. Randolph Stone*

von Leben und Bewegung, mit einer ehrerbietenden Haltung gegenüber allem Leben. Wir können nicht wegen unseres Gaumens töten, ohne dass dies eine tiefgreifend zerstörerische Wirkung auf unsere geistige

lungen, vergangene wie heutige, verantwortlich und erfahren ihre Auswirkungen in unserem physischen, mentalen und emotionalen Gesundheitszustand. Also sind wir gut beraten, für unsere Gesundheit zu essen und die Samen des Lebens auszusäen – statt die Samen zukünftigen Leidens durch täglichen achtlosen Missbrauch am Leben.

der Krankheit in der einen oder anderen Form nie entinnen. Nachdem wir Krankheit und ihre Schmerzen erfahren haben, lasst uns entschlossen das Eindringen von physischen Leiden, von negativen Emotionen und

«Wahre Gesundheit ist die Harmonie des Lebens in uns.»

Gesundheit hat, was wiederum unsere physische Fitness direkt beeinflusst. Wir müssen uns mental einprägen, das Leben als heiliges Geschenk des Schöpfers anzusehen und uns Menschen als seine Verwalter. Als natürliche Folge davon besteht die ideale Nahrung aus Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen, Körnern, Milch und Milchprodukten. Diese Lebensmittel sind Bestandteil einer ausgeglichenen

Wenn wir uns daran gewöhnen, jeden Tag nur für die Gesundheit zu essen und zu trinken – physisch, mental und spirituell – werden wir uns zunehmend wohler fühlen, voller Energie und Glücksgefühl. Sie stellen sich ein, wenn eine Person nicht mehr von heftigem Verlangen und Begierde geleitet ist. Wir sollten nicht nur leben, um zu essen, blind unserem Geschmackssinn gehorchend, was immer auch die Auswirkungen für uns selbst und andere sein mögen. Wir müssen uns vielmehr bemühen, so zu essen, dass wir leben, um in uns selbst Frieden zu finden und eine Quelle der Liebe und des Glücks für alle Wesen um uns herum zu sein.

Am Kern der Suche nach wahrer Gesundheit steht die essentielle Frage nach dem Sinn des Lebens. Was ist unser persönliches Ziel in Bezug auf die Nutzung unseres Körpers und Geistes – und was ist der Zweck des göttlichen Geschenks dieses menschlichen Lebens? Nur keinen physischen Schmerz zu haben, weist nicht immer auf einen glücklichen Geisteszustand hin. Es steht uns mehr zu und wir haben eine grössere Zielsetzung für unser Dasein in dieser Welt. Alle Menschen suchen nach dem inneren Glück, das nicht von äusseren Leistungen kommt, sondern vom Einklang mit unserem inneren Wesen. Wozu dient denn das Leben, wenn nicht zur Suche nach einer höheren Verwirklichung des Bewusstseins? Eine Verwirklichung der Seele, die uns jenen Auftrieb vermittelt, der mit der besten physischen und mentalen Gesundheit einhergeht, und uns weit über den Einflussbereich des Schmerzes und der Angst erhebt, die von emotionaler, mentaler oder physischer Krankheit ausgelöst werden.

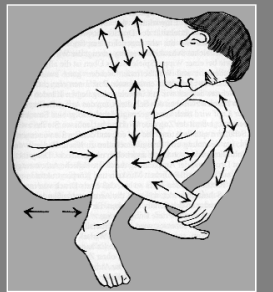
Neben den physischen Reaktionen auf die durch den Verzehr des Fleisches geschlachteter Tiere, von Fischen und Geflügel in unserem Körper produzierten Giftstoffe gibt es hier auch noch den Karmafaktor – dass wir unausweichlich das ernten, was wir gesät haben. Wir sind für alle unsere Hand-

Die Seele wirkt im Körper als bewusste Erkenntnis – durch den Geist, die Emotionen, die Sinne und die elektromagnetischen Klang- und Lichtwellen. Wenn wir die negativen Qualitäten unseres Geistes und unserer Emotionen nicht disziplinieren, können wir

Apana und Polarity-Stärkungsübungen

Dr. Randolph Stone entwickelte Polarity aus ayurvedischen Wurzeln. In indischen Lehrschriften ist «Apana» die nach unten funktionierende Energie der Natur. Stone beschreibt sie wie folgt: «Diese Kraft ist im Luftprinzip verkörpert und verursacht die normale Austreibung oder Eliminierung in den unteren, natürlichen Ausgängen des Körpers.» Indem diese nach unten gerichteten Ströme Gase und feste Masse ausstossen, ergibt sich erneuerter Raum für eine gesunde Atmung durch die Lungen und für Nahrung durch die Därme.

Um die Apana Ströme zu aktivieren, können wir aus dem Polarity Yoga die enge Hocke einnehmen. Mit den Beinen etwa schulterbreit auseinander, sinken wir langsam in eine Hocke, umschlingen die Knie mit unseren Armen und beginnen leicht zu wippen, halten aber gleichzeitig die dynamische Position. Die Knie werden sanft nach innen gepresst und drücken ihrerseits als Gegenkraft leicht nach aussen, um die Arme und Schultern zu dehnen. Brust, Dickdarm und Waden kommen als Repräsentanten der Luft-Triade zusammen. Für Randolph Stone war diese Hocke eine der am stärksten revitalisierenden Körperübungen, die er selber entwickelte. (MLM)



Aus: Randolph Stone: Gesundheit aufbauen, Via Nova Verlag, S. 147.)

Gedanken in diesen Körpertempel bekämpfen. Wie? Durch ständiges Bemühen, uns in unser höheres Bewusstsein und seine Heilkräfte einzustimmen.

Entweder bewegen wir uns im Einklang mit den Energien der Natur und arbeiten mit ihnen, indem wir uns auf das herrliche Leben und sein strahlendes Selbst in uns drinnen verlassen, oder wir suchen im Aussen nach Ersatzstoffen und werden zu Opfern von Beruhigungs- und Betäubungsmitteln als schlechter Angewohnheit und Schwäche des Lebens selbst – da sie Leben unterdrücken und den Geist in keiner Art und Weise erheben. Die Seele muss in unserem Tempel des Seins König sein; Fluchtmechanismen werden dem Sinn des Lebens nicht gerecht. Wir können unseren Körper täglich neu erbauen und formen, psychologisch und physisch, während Schwächungen des Systems durch Exzesse jeder Art die wirklichen Faktoren von Krankheiten sind, von mentalen wie von physischen.

Individuelle Probleme sind ein Teil des Ganzen. Jeder Mensch sollte genügend Zeit

und Interesse aufwenden, um seine Probleme zu studieren, so dass er oder sie intelligent leben und der Natur dabei behilflich sein kann, Körper und Geist auf ihre im Überfluss vorhandenen Rhythmen und Schönheiten einzustimmen. Um das Leben zu verstehen, müssen wir darauf eingestimmt sein.

Dieses tönere Haus, in dem wir wohnen und wo wir spielen und auch beten, ist unser Tempel und unsere Burg für das Spiel des Lebens, gebaut durch Geist und Gefühlsmuster, lang und kurz.

Wir sind, was wir trinken und essen, Was wir fühlen und was wir denken. «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.» Geistesmuster bestimmen uns das ganze Leben lang.

Gesundheit ist ein Geschenk des geliebten Schöpfers. Wie den Wohlstand können wir sie verschwenden, schnell ausgeben, oder sie

weise und bewahrend gebrauchen – und davon unseren Nutzen ziehen. Wir können uns aber auch durch rücksichtsloses Verhalten und durch schlechte Essgewohnheiten unsere Gräber vorzeitig schaufeln, indem wir unsere Lebensenergien grosszügig verschwenden. In diesem Spiel des Lebens sind wir entweder weise Verwalter oder schlechte Manager.

Wer dazu bestimmt ist, nach wahrer Gesundheit zu suchen, wird sie auch finden.

Wenn Leben und Liebe zu unserem erhabenen Thema werden, brauchen wir kein persönliches Selbst, um nach aussen zu strahlen.

Der Glanz des Lebens selbst überstrahlt alles, wenn wir das Selbst und seine Beschränkungen und Leiden wirklich vergessen – um uns in der Liebe und dem Leben zu verlieren als den einzigen Juwelen der Wirklichkeit, für die zu leben es sich lohnt. ■



* Dr. Randolph Stone lebte von 1890 – 1981. Im Westen bildete er sich in Naturheilkunde, Chiropraktik und Osteopathie aus. Im Osten widmete er sich jahrelang dem Studium von Ayurveda, Traditioneller Chinesischer Medizin und der ägyptischen hermetischen Medizin. Die Essenz all dieser Gesundheitssysteme fasste er in seinem Polarity-Gesundheitsmodell zusammen. Diesen Text schrieb er zu Händen des «WHO Chronicle». Eine Datumsangabe ist auf dem Originalskript nicht zu finden.

Fortsetzung von Seite 3 Das Gehirn im Bauch

dass sich das Bauchhirn im gleichen Tempo entwickelte wie das Kopfhirn. Daraus kann geschlossen werden: das Enterische Nervensystem hat unterschiedliche Fähigkeiten. In sich selber kann es auf verschiedenen Stufen funktionieren – genau wie das Gehirn im Kopf. Es ist so gebaut, dass es seine Funktionen fortführen kann, während wir auf der Suche nach der Erfüllung primärer Bedürf-

nisse (z.B. Nahrung, Sex) oder unter grosser Bedrohung sind. Dadurch müssen sich andere Teile des Nervensystems nicht auch noch ums Enterische kümmern. Sie können sich dem zuwenden, was für sie Priorität hat.

Wenn wir wirklich Angst haben, bekommen wir Durchfall. Gemäss Porges ist das eine Antwort des Dorsalen Vagus auf Bedrohung, die in Bezug steht zum analen Schliessmuskel. Aber: Die nach unten und aussen gerichtete Apana-Bewegung geht durch den

ganzen Verdauungstrakt. Die Antwort des Enterischen Nervensystems kann den Durchfall unterstützen oder sich gegen ihn richten. Wenn eine sympathetische Reaktion Energie wegzieht von der Verdauung und sie für Kampf oder Flucht in Glieder, Herz und Lungen leitet, fährt das Enterische Nervensystem fort, ein Gleichgewicht im Verdauungssystem zu erhalten. Es hat eine eigene Stimme und bewirkt eigene Empfindungen. Es trägt einen individuellen Geist in sich – mal ist er stützend, mal opponierend. Wir

bekommen Schmerzen im Magen, wenn wir Dinge nicht tun wollen. Die Bauchgegend bietet Einsicht in unsere Gefühle. Das können Hinweise sein, was bequem oder sicher ist. Durch den Ventralen Vagus erfahren wir auf auditivem Weg übers Gehör, wann Dinge sicher tönen. Der Bauch lässt uns wissen, wann sich Dinge oder Situationen sicher anfühlen. Der Ventrale Vagus etabliert im Sinne von Porges Sicherheit durch Funktionen oberhalb des Zwerchfells. Das Enterische Nervensystem scheint Sicherheit durch

Funktionen unterhalb des Diaphragmas zu bringen.

In Ergänzung zu Sympathikus und Parasympathikus haben wir nun zwei gleichwertige Kandidaten für einen dritten Aspekt im Autonomen Nervensystem. Die Diskussion kann weitergehen und sich mit fortschreitender Forschung vertiefen – oder verändern. Es stehen uns spannende Zeiten bevor, die auch den Therapiealltag weiter beeinflussen werden. ■