

# NEWSLETTER

POLARITY BILDUNGS ZENTRUM SCHWEIZ

Zwinglistrasse 21  
8004 Zürich

Telefon: 044 218 80 80  
Fax: 044 218 80 89

info@polarity.ch  
www.polarity.ch

## AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION

Das Polarity-Modell und seine grosse Bedeutung für die verbale Gesprächsbegleitung

«Von jeder Wahrheit  
ist auch das  
Gegenteil wahr.»

Hermann Hesse

**Authentisch sein, echt sein, für das eintreten, was aus dem Moment heraus im Hier und Jetzt wahrhaftig ist – fürs persönliche Wachstum jedes Menschen und für eine Richtung Vertrauen orientierte Gesellschaft ist es die ultimative Herausforderung. Wer das erst ansatzweise oder mit der Zeit stärker schafft, strahlt etwas Besonderes aus. Authentischer zu sein und authentisch zu kommunizieren kann durch die Anwendung des Polarity-Modells auf den Bereich der Kommunikation angepeilt werden. Polarity öffnet hier für unser Mensch-Sein nochmals eine faszinierende Seite.**

Von Dr. Urs Honauer\*

„Objektiv authentische Kommunikation ist für die Götter vorgesehen.“ Diesen Satz hat mir vor einigen Monaten ein geschätzter Kollege aus England geschrieben. Die Worte haben mich danach häufig begleitet bei verbalen Diskursen, in der therapeutischen Praxis oder ausserhalb meines primären Berufsfeldes im privaten Leben. Ich habe gemerkt, dass an der Aussage viel Wahres dran ist. Trotzdem konnte ich nie ganz

der nach Ausdruck sucht. Was manchmal zuerst wirklich einen stark subjektiven Charakter hat, verdichtet sich dann und wann zu etwas weit über das Subjektive Hinausgehendem, wird zu etwas Kollektivem, das sich seinerseits mit etwas noch Grösserem verbindet. Die Erfahrung klopft dann an die Türe zu etwas Universellem.

### Resonanz von subjektiver und objektiver Authentizität

Die Ruhe, die sich in einer Person plötzlich authentisch zeigt, erweitert sich zu einer Ruhe im ganzen Raum – im Schulungszimmer oder in grösseren Gefässen, wie der Zürcher Besuch des Dalai Lama im Sommer 2005 eindrücklich gezeigt hat. Wer offen wird für diese Nullpunkt-Atmosphäre kann das Authentische des Moments berühren. Eine spezielle Qualität von Frieden tritt ein, eine Qualität, die nährt und sich öffnet, die oft auch grosse Erkenntnisse in sich trägt, auf tiefer Schicht berührt und eine Fülle von Glück mit sich bringt. Es ist wie eine Art Begegnung der dritten Dimension – die sich aus intensiven Begegnungen mit dem neutralen Pol entfaltet, dort wo es einfach stimmt und die Echtheit, das Authentische eingeladen ist, sich zu zeigen. Das Prinzip der „Ordnung aus der Ordnung“, wie es der Nobelpreisträger Prof. Dr. Erwin Schrödinger in seinem Werk „Was ist Leben?“ benennt, reflektiert Authentizität auf verschiedenen Ebenen. In die subjektive und von dort aus auf die übersubjektive und somit lokal objektive, bis über diese hinaus in noch weitere Sphären. Die subjektive Authentizität geht dann in Resonanz mit der objektiven, zuletzt universellen allumfassenden. Eins-Sein statt Getrennt-Sein kehrt ein. Oder wie es der Universalgelehrte Johann Wolfgang Goethe einst beschrieb: „Das Sein ist ewig; denn Gesetze bewahren die lebendigen Schätze, aus welchen sich das All geschmückt.“

mit ihm in Resonanz treten, spürte auf der Bewusstheitsebene wie sich eine Gegenwart bildete. Denn die Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren bei der Entwicklung einer verbalen Prozessbegleitung im Polarity-Modell machen durfte, haben etwas entstehen lassen, das sich dem nachfolgenden Zusatz meines Kollegen entgegenstellt. „Für den Menschen ist nur ein Bemühen in Richtung von subjektiv authentischer Kommunikation möglich.“

Je konsequenter ich darauf achte, immer beide Polaritäten zu halten, die sich mir im Gespräch, in der Wahrnehmung einer Person oder Sachlage präsentieren, desto subtiler wird der Tanz mit der Authentizität – verstanden als dem, was sich durch die Verbindung zweier Polaritäten aus dem dritten, dem neutralen Pol heraus präsentiert. Bei diesem Synchronisieren von zwei Pulsen, die erst entdeckt, berührt und dann verbunden werden, finden wir den Ton des Moments,

### Der objektive Charakter des Existenziellen

Dr. Randolph Stone, der Begründer der Polarity Therapie, hat zu seinen Zeiten die wichtige Frage in den Raum gestellt: „Ist unsere eigene Radio Frequenz auf die Wahrheit eingestellt oder darauf, was wir gerne hören möchten?“ Es gibt viele subjektive Wahrheiten, nach denen wir uns richten, doch es gibt auch objektive Wahrheiten, die ab und zu durchklingen. Wenn ich vom dreiteiligen Polarity-Prinzip her komme, dann spiegelt zum Beispiel der Plus-Pol eine subjektive Wahrheit. In Anlehnung an Hermann Hesses wunderbares Zitat, dass es zu jeder gültigen Wahrheit auch eine Gegenwahrheit gibt, findet sich auch auf dem Minus-Pol eine subjektiv gültige Wahrheit. Indem ich beide

einfach in der Wahrhaftigkeit eines Moments. Authentische Kommunikation ist folglich manchmal verbal, häufiger jedoch nonverbal – weil unsere Sprache sich nicht in erster Linie auf die beiden Tugenden ausrichtet, die Dr. Stone als Grundlage für eine Annäherung an das Gewahr-Sein des Moments bezeichnet hat: „Grace“ und „Effort“, was wir auf Deutsch mit „Gnade“ und „Bestreben, Anstrengung“ benennen können.

### Das Gemeinsame ist stärker als das Trennende

Die Gnade, das enorme Potenzial des Polarity-Prinzips fürs Mensch-Sein entdecken und pflegen zu können, sowie das Bestreben, es mehr und mehr in den persönlichen und kollektiven Fokus zu rücken, sind Geschenk und

### Das Prinzip der „Ordnung aus der Ordnung“ reflektiert Authentizität auf verschiedenen Ebenen.

annehme und halte, bildet sich der dritte neutrale Pol zwischen den subjektiven Wahrheiten – diese aus einer tiefen neutralen Quelle kommende Essenz, die sich zu einer neuen Gestalt formt und uns immer wieder staunen lässt, wenn wir das Glück haben, dieser Phänomenologie beizuwohnen. Karl Jaspers, der tief sinnige Basler Existenzphilosoph, hat diesen initiatorisch anmutenden Prozess so umschrieben: „Wahrheit, die verbindet statt polarisiert, ist existenzhellend.“

Dieses Existenzhellende hat einen objektiven Charakter, es geht über das Subjektive hinaus. Es wird umfassend, spielt in grössere und tiefere Dimensionen hinein,

### Authentizität ist der Ton des Moments, der nach Ausdruck sucht.

bringt uns in Verbindung mit der Existenz von etwas, das wir zum Beispiel Quelle nennen können. Oder Universum. Oder das Göttliche. Oder das Tao. Wenn Kommunikation in diese Sphären hineinspielt, ist sie übersubjektiv authentisch. Sie spiegelt sich manchmal in Worten, falls die in solchen Momenten überhaupt zu finden sind, öfter jedoch in der Wahrnehmung unbeschreiblicher Tiefe oder

Aufgabe zugleich. Denn in diesem Prinzip versteckt sich die Aussage, dass der Boden des Gemeinsamen viel stärker ist als der Boden des Getrennten – wenn wir es schaffen, nicht weiter einfach einseitig dorthin zu schauen, wo sich die Subjektivitäten des Trennenden manifestieren. Wieder Verbindungen zu schaffen zwischen zuvor getrennten Teilen ist unsere Aufgabe, um in die Schichten von tieferer Authentizität und von da aus in neue evolutionäre Ebenen vorzustossen. Auch eine neuartige Verbindung von subjektiv und objektiv taucht dann auf, denn auch sie können für eine Polarity-Dynamik als Gegenpolaritäten von unterschiedlichen Wahrheiten angesehen werden. Aus diesem Kontakt, diesem vibrierenden Polaritätsfeld taucht wiederum und nochmals eine tiefere neue Kraft auf. Die Matrix des Existenziellen baut sich auf diesen Dynamiken. So wird es uns möglich, jene Orte zu berühren, die wir aus dem Moment heraus einfach als ungemein stimmig, echt, enorm heilsam und manchmal sogar auch als heilig erleben. Dann, wenn es einfach stimmt, wenn weder zu viel noch zu wenig von etwas da ist – sondern exakt diese authentisch treffende Form dessen, was sich in Verbindung zu einer tiefen Quelle zeigt. Der Biophotonen-Forscher Prof. Dr. Fritz-Albert Popp spricht beim optimierten Spannungsfeld zwischen zwei subjektiven Polaritäten von optimierten Bedingungen für die Evolution des Universums. Aus der Optimierung dieser Verbindungen zwischen zwei Polen zeigt sich aus quantenphysischer Perspektive das, was authentisch und stimmig ist und die Evolution kommt einen Schritt weiter.



\* Urs Honauer ist Mitglied der Schul- und Geschäftsleitung des Polarity Bildungszentrums Schweiz und Autor mehrerer Bücher, u.a. von «Wasser – die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden». Ausbildungen zum Primarlehrer, später langjährige Tätigkeit als Reisefachmann und Journalist. Akademischer Abschluss in Pädagogik/Sonderpädagogik. Aus- und Weiterbildungen in Polarity, Craniosacral Balancing, Prozessorientierter Psychologie, Taoistischer Philosophie und Energielehre, ImpulseWork, Prä- und perinatalem Trauma und in Somatic Experiencing. Er unterrichtet ab Herbst 2006 wieder ein 5-teiliges Spezialtraining in Authentischer Kommunikation. Weitere Spezialgebiete seiner Lehrtätigkeit sind u. a. das Soziale Nervensystem (21. - 23. April 2006), Kaiserschnitt-Kinder (29. November 2006) oder Polarity für Kinder (28./29. März 2007).

#### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Polarity Bildungszentrum Schweiz  
Redaktion: Dr. Urs Honauer  
Korrektur: Iris Räss-Candrian  
Gestaltung: IDEAS Werbung

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

Dr. Stone hat sich in seinem Werk immer stark am hermetischen Gesetz von „Wie oben so auch unten“ orientiert. Das Prinzip der Ordnung in der Ordnung (Schrödinger) besagt aus diesem Blickwinkel, dass sich die Gesetze des Makrokosmos auch in Mikrokosmen zeigen. Objektives reflektiert sich hinunter ins Subjektive. Die Einzigartigkeit des Individuums steht für den Mikrokosmos des Subjekts, das in sich einen authentischen Ausdruck sucht (dieser jedoch allzu häufig und lange nicht findet – und deshalb Support braucht). Das Subjekt sucht den Austausch mit anderen Subjekten und formt erste übersubjektive Gestalten. Im Zusammenkommen dieser Kräfte entsteht etwas Grösseres, das sich irgendwo auf der Skala zwischen dem Mikrokosmos Individuum und dem Makrokosmos Universum befindet. Die Ordnung bleibt sich vom Kleinen zum ganz Grossen gleich, das subjektiv Authentische (so es einmal gefunden worden ist) wird immer weniger subjektiv, sondern zunehmend objektiver und zuletzt universell. Das ist die These, die dem Polarity-Modell als Axiom innewohnt und im Bereich der Kommunikation ebenso gilt wie in anderen Bereichen von Bewegung zwischen zwei Polen.

### Die Einheit des Lebens

Ihnen nachzuspüren und mit dem, was sich in jeder neuen Gestaltbildung von authentischen Momenten zeigt, zu tanzen und ständig von Neuem staunen zu dürfen, was sich aus der Echtheit des Moments zeigt, ist ein enormes Privileg. Der Schriftsteller Anthony De Mello hat in seinem schönen Werk „Zeiten des Glücks“ geschrieben, dass unser Leben eigentlich ein Festessen ist, die meisten Menschen aber den Hungertod sterben. Authentische Momente, die aus der Kommunikation von bestehenden oder neu entdeckten Polaritäten erglühen, sind Ausdruck für das Leben als Festessen voller Köstlichkeiten. Dieser Festschmaus erfolgt in Verbindung mit den Köstlichkeiten des Über-Persönlichen, des

Grösseren, der Makro-Ebene. Dr. Gregory Bateson, der amerikanische Biologe und Philosoph, nennt es in seiner Sprache die Einheit des Lebens, die sich im individuellen Organismus in Verbindung mit seiner Umwelt bildet.

Überall, wo sich die Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen vermindert, erhöht sich das Krankheitsrisiko. Zu dieser Schlussfolgerung kommt der Neurobiologe Prof. Dr. Joachim Bauer auf Grund seiner Forschungen. Aus dem Polarity-Verständnis heraus geht in diesem Szenario das optimierte Spannungsfeld zwischen zwei menschlichen Subjekten verloren, die im Fall eines regen Austauschs ein funktionierendes Polaritätsfeld bilden und bei einem optimierten Fluss zwischen beiden Seiten nach Nullpunkt und damit nach Evolution streben. Beziehungsverlust hingegen führt zu Vereinsamung und Blockaden. Was interpersonell gilt, hat aus dem Gesetz der Ordnung in der Ordnung heraus auch intrapersonell seine Gültigkeit. Kann die innere Kommunikation im eigenen Körpergefäss nicht mehr stattfinden, dann gehen auch dort die nach Evolution strebenden rhythmischen Wellen verloren und vieles bleibt stecken, wird immobil und erstarrt.

### Polarity für alle

Das Polarity-Modell geht in Einklang mit den Gesetzen der Quantenphysik in seinem Kern davon aus, dass es immer wieder darum geht, funktionierende Polaritätsfelder zu schaffen und so Evolution, Wachstum und Einsicht zu ermöglichen. Dr. Stone hat um dieses Schlüsselprinzip herum seine Polarity Therapie gebaut und dabei vor allem auf die Körperarbeit, sowie sein selber entwickeltes Yoga und die Ernährung gesetzt. Die Kommunikation als vierte Säule seiner Polarity Therapie blieb zu seinen Lebzeiten verwaist. Gesprächsbegleitung war deshalb bisher in Polarity-Trainings ein Zusatzmittel, um vor allem die Körperarbeit zu optimieren. Die Authentische

Kommunikation geht hier einen Schritt weiter. Sie ist nicht mehr einfach ein hilfreiches verbales Unterstützungswerkzeug, sondern sie liefert in sich die Anwendung der Kernprinzipien, sie ist vom Ursprung her Polarity pur. Polarity kann dadurch auch alleine auf Gesprächsbasis stattfinden, so wie es bisher häufig nur isoliert auf der Basis der Körperarbeit angewandt wurde. Oder es kann gezielt und prozessfördernd in Verbindung mit anderen Säulen des Lebenswerks von Dr. Stone eingesetzt werden.

«Wer den Teufel nicht erträgt, kann Gott nicht schauen» . Seuse, Mystiker

Authentische Kommunikation führt zu einer enormen Erweiterung des bisherigen Bildes von Polarity. Im Therapiebereich selber öffnen sich neue Türen, zudem wird Polarity neu für ganz andere Lebensbereiche viel interessanter. Eine auf Wachstum und Evolution ausgerichtete Gesprächskultur ist in anderen Berufsfeldern und im Privatleben ebenfalls ein Bedürfnis. Polarity könnte folglich plötzlich fürs Coaching in Wirtschaftskreisen oder im Sportbereich, für die Bildung unserer Kinder, fürs familiäre Zusammenspiel, für Medizin oder Psychotherapie interessanter und für alle greifbar werden. Wenn die Authentische Kommunikation dazu beiträgt, dass dies in den nächsten Jahren gelingt, dann werden sich weite Felder für die Anwendung von Polarity öffnen. Polarity könnte endlich jene breitere Anerkennung finden, die es auf Grund seiner einzigartigen Konzeption verdient.

### Eine Ergänzung zu Dr. Stone's Werk

Ziel der Verbalen Prozessbegleitung aus dem Polarity-Modell heraus ist es zudem, die eigentliche Idee von Dr. Stone weiter zu verstärken. Sein Ziel war immer, dass sich über die von ihm postulierten Griffe und Verbindungen am Körper funktionierende Polaritätsfelder bilden, aus denen heraus dann eine Dynamik in Gang kommt, welche die Person Gesundheit und tiefe Verbindung zu einer grösseren Quelle erfahren lässt – um danach aus dem Erlebnis der tief erlebten Ruhe des Neutralen Pols heraus stimmige, authentische Handlungen ins Leben zu tragen. Dorthin, wo Anthony De Mello das Festessen als Symbol für Lebensfreude, Gesundheit, Vitalität und tiefe Verbundenheit mit den Rhythmen der Natur zeichnet. Eine der Schattenseiten der letzten Jahrzehnte im Bereich der Polarity Therapie besteht wohl darin, dass selbst von ausgebildeten TherapeutInnen weniger die hinter den Griffen versteckten Dynamiken verstanden wurden, sondern einfach die enorme Wirksamkeit der manuellen Körperarbeit im Vordergrund stand. Vor lauter Faszination über erstaunliche Wirkungen ging die Verbindung zur inneren Dynamik verloren. Dadurch wurde die Arbeit vielerorts mechanisch – und zu einer in eine Schublade passenden Methode.

Der Preis dafür war insofern teuer, als die Methode mit ihren vielen Griffen und der nicht so einfach zu vermittelnden Theorie der fließenden Energieströme als Grundlage von Gesundheit verbal schwer zu vermitteln ist. Dr. Stone trug mit seiner Art des Schreibens auch nicht dazu bei, dass der Transfer von gelesenen und gelerntem Stoff in einen alltäglichen Ausdruck einfach ist. Obwohl sich jedes Jahr neue Leute von der Faszination Polarity packen lassen und Grund- und Diplomkurse besuchen, erlosch in der Vergangenheit bisher bei zu vielen das innere Feuer der Polarity-Dynamik bald wieder –

oder es fiel in einen Dornröschenschlaf. Die faszinierende Suche nach dem neutralen Pol und die dort versteckte Authentizität des Moments ging vielerorts bald wieder vergessen oder wurde vom anders ausgerichteten Alltagsleben aufgesogen. Das führt dazu, dass die grosse Mehrzahl der insgesamt über 400 diplomierten Polarity-Leute in der Schweiz nicht voll im Beruf als Polarity-Fachfrau oder –mann tätig ist. Die notwendige Professionalisierung der Arbeit über viel klinische Erfahrung findet so leider nur an wenigen Orten statt. Das Loch zwischen der Minderheit der Profis und der Mehrheit der Anderen ist gross geworden. Zu gross, um weiterhin die gleiche Sprache zu sprechen.

### Der Mensch ist zum Echt-Sein gemacht

Die Authentische Kommunikation kann eine neue Möglichkeit bieten, den bestehenden Graben zu schliessen. Als spezielles verbales Polarity-Training bietet sie über ein neuartiges Umsetzen der Polarity-Prinzipien neue Türen an, sich den existenziell erhellenden Sphären der Neutralität auf natürliche und (für einmal) äusserst verständliche Art anzunähern und sie mehr und mehr in den Alltag zu integrieren. Schubladen sind dann überflüssig. Ob mehr subjektiv oder objektiv oder gar universell, die Authentizität des jeweiligen Augenblicks ruft. Denn der Mensch ist zum Echt-Sein gemacht, wenn er sich nicht einseitig polarisieren lässt, sondern sich erlaubt, dreipolar und somit letztlich ruhig zu werden und aufzuwachen. Um zu erkennen, dass er ein Original ist und keine Kopie. Echt und authentisch, statt geklont oder nach Mass zurechtgebogen. Die eigene Mitte als Sprungbrett für das Authentische im eigenen Innen und im Aussen in Verbindung zur grösseren Makroebene ständig neu zu suchen und dadurch die eigene Natur nicht länger zu verleugnen, ist essenziell und im Jasperschen Sinn existenzherhellend.

# „WIR KÖNNEN UNSERE INNEREN PERSONEN KENNENLERNEN!“

*Voice Dialogue geht davon aus, dass die Psyche des Menschen keine Einheit sondern eine Vielheit darstellt, in jedem von uns also viele verschiedene „Innere Personen“ leben. Ist das nicht verwirrend?*

Nein, im Gegenteil, diese Betrachtungsweise macht viele Phänomene im menschlichen Verhalten nachvollziehbar. Nehmen wir einmal das Thema Ambivalenz: jeder Mensch kennt widerstrebende Gefühle oder Bedürfnisse, die ihn hin- und her reissen. Jemand will vielleicht beruflich erfolgreicher sein und muss sich deshalb immer weiter fortbilden – und gleichzeitig hat er ein tiefes Bedürfnis nach Erho-

**Dialog der inneren Stimmen – so übersetzt sich die Gesprächs- und Prozessbegleitung mit dem amerikanischen Originalnamen VOICE DIALOGUE. Was es mit diesem inneren Dialog auf sich hat und welche Bedeutung er für uns Menschen haben soll – das wollten wir von Veeta Wittemann wissen, die bei uns im Polarity Bildungszentrum erstmals ein Basistraining in Voice Dialogue anbietet.**

*Auch wenn wir uns die Entscheidung gut überlegt haben?*

Wir können herausfinden, „wer“ in mir eine Entscheidung trifft, und wieso. Wir lernen z.B. die Innere Person kennen, die sich für beruflichen Erfolg einsetzt. Wir wären überrascht! Denn diese Innere Person hat eventu-

da ist ja noch der Gegenpol: Das Bedürfnis nach Stille und Ruhe. Auch das gehört zu einer Inneren Person, die uns nicht bewusst ist. Wir fühlen nur ihr Bedürfnis, aber wir wissen nicht, wer sie ist, und warum es ihr wirklich geht: Ist sie enttäuscht und will deshalb in Ruhe gelassen werden? Oder ist es eine Innere Person, deren ureigenste Natur mit Stille zu tun hat? Im Normalfall setzt sich die Innere Person durch, die zufällig stärker ist. Wir treffen Entscheidungen, die dem Willen des Stärkeren entsprechen. Und dabei verlieren wir die Geschenke anderer Personen in uns.

*Was habe ich davon, einzelne Innere Personen zu kennen?*

Jede Innere Person hat ein Geschenk und ihre Begrenzung. Die eine kann schnell, strukturiert und lösungsorientiert arbeiten, die andere tief empfinden und fühlend verstehen, eine dritte ist spontan und impulsiv, hat Lust zu spielen, eine vierte hat die Kraft ihren Willen deutlich auszudrücken und Nein zu sagen, eine fünfte kann still sein und sich auf feine Art in Verbindung setzen. Die Schwierigkeiten im Leben entstehen, wenn wenige Innere Personen versuchen, alle Aufgaben zu übernehmen. Das ist bei den mei-

sten Menschen der Fall. Wenn wir aber alle Inneren Personen kennenlernen, wenn sie sich gesehen, anerkannt fühlen und einen angemessenen Platz in unserer Innenwelt bekommen, erfreuen sie uns gerne mit speziellen Fähigkeiten.

*Was unterscheidet Voice Dialogue von anderen Kommunikationsansätzen?*

Menschen erzählen ihre Anliegen normalerweise als Geschichten. Und meist achtet der Therapeut auf den Inhalt, also darauf, was erzählt wird. Wir hören darauf, wer uns diese Geschichte erzählt. Und dann lernen wir diese Innere Person näher kennen und finden

heraus, ob sie überhaupt geeignet ist, ein bestimmtes Problem zu lösen – oder ob diese es nicht erst erzeugt. Die Inneren Personen wissen mehr über sich und innere Zusammenhänge und führen uns schnell und direkt in die Tiefe der Innenwelt.

*Wo liegt das therapeutische Ziel dieser Arbeit?*

Voice Dialogue bietet uns die Möglichkeit, innere Bewohner und ihre Gesellschaftsordnung kennenzulernen und sie bewusst mitzugestalten. Bewegen sich Innere Personen wieder in einem bewussten Miteinander, herrscht ein entspanntes und liches Milieu in unserer Innenwelt. Auf diesem Boden ist es nur natürlich, dass sich unser ganzer menschlicher Reichtum auf organische Weise, angemessen zu unserer äusseren Realität entfaltet und erblüht. Die Arbeit mit Inneren Personen ist ein umfassender, auf natürliche Entfaltung ausgerichteter Bewusstseinsprozess.

«Wir können herausfinden, „wer“ in mir eine Entscheidung trifft»

lung, Stille und Nichts-Tun. Beides ist ihm wichtig, aber er kann es zeitlich nicht unter einen Hut bringen. Die meisten Menschen neigen dazu dieser inneren Spannung mit einer raschen Entscheidung zu entkommen. Hauptsache, der unangenehme Zustand hört auf.

*Spricht etwas gegen so eine Entscheidung?*

Selbst wenn wir das subjektive Gefühl haben, eine bewusste und rationale Entscheidung getroffen zu haben, wissen wir nichts über die wirklichen Motive, die uns lenken.

ell Ziele und Absichten, die mit beruflichem Erfolg nur bedingt etwas zu tun haben. Vielleicht interessiert sie sich nicht mal für den Beruf, den wir ausüben.

*Warum drängt sie uns dann in Richtung Fortbildung?*

Vielleicht will sie einfach, dass wir unabhängig sind und versucht es über beruflichen Aufstieg zu erreichen. Dabei könnte sie die Unabhängigkeit einfacher und leichter erreichen – wenn es uns bewusst wäre. Und



\* Veeta Wittemann leitet das Institut für Individualsystemik und das Voice Dialogue Center München, wo sie auch eine therapeutische Praxis betreibt. Zusammen mit ihrem Mann Artho führt sie Seminare und Ausbildungen in Individualsystemik durch. Das Schweizer Basistraining in Voice Dialogue beginnt am 19. Mai 2006. Detailinformationen unter: [www.polarity.ch/Weiterbildungen](http://www.polarity.ch/Weiterbildungen) oder [www.individualsystemik.de](http://www.individualsystemik.de)

# EROS UND LOGOS – DER FÜNF- UND DER SECHSZACKIGE STERN

Der weiterhin andauernde Dialog über Charakteristika und innewohnende Fähigkeiten beider Geschlechter, sowie angemessene Rollen von Männern und Frauen in der Gesellschaft führt ständig zu Kontroversen und grossen Meinungsverschiedenheiten. Selbst im Westen, wo schon seit einiger Zeit eine relative Gleichstellung in den Ausbildungsmöglichkeiten und am Arbeitsplatz (obwohl gleicher Lohn für gleiche Arbeit noch nicht erreicht ist), sowie eine verstärkte Arbeitsteilung bei Haus- und Familienverantwortlichkeiten erzielt worden ist, führt dieses Thema noch immer zu angeregten Diskussionen. Ein solches Gespräch über die Geschlechter kann von verschiedenen Gesichtspunkten aus geführt werden. In diesem Artikel möchte ich mich auf die Arbeit von Dr. Randolph Stone in der von ihm kreierten Polarity Therapie beziehen und das Thema so statt aus einer sozialen, psychologischen, politischen oder soziologischen für einmal aus einer archetypischen Perspektive angehen.

## Universelle Organisationsmuster

Die Unterschiede in der weiblichen und männlichen Struktur sind in zwei Tafeln von Dr. Stone, dem fünfzackigen Stern und den übereinander liegenden Dreiecken, dem sechszackigen Stern, am klarsten erkenntlich. Diese zwei Tafeln werden als Darstellung des weiblichen und männlichen Prinzips verstanden – von Eros und Logos. Dr. Stone legt den fünfzackigen Stern in einen weiblichen, den sechs-

## Eros – das Prinzip von Anziehung, Vereinigung und Einbindung

zackigen in einen männlichen Körper, wenn er in seinen Büchern die Energiemuster darstellt. Obwohl sich beide universellen Organisationsmuster sowohl in Männern als auch in Frauen finden, so ist doch feststellbar, dass sie in jedem Geschlecht unterschiedlich betont sind. Der fünfzackige Stern liefert die energetische Infrastruktur für die weibliche Anatomie, Physiologie, Psychologie und Funktion, der sechszackige macht das für die männliche Seite. Diese Tafeln sind also archetypische Muster,

**Yin und Yang sind zwei Symbole von weiblichen und männlichen Qualitäten, die es in den letzten Jahren in den alltäglichen Sprachgebrauch geschafft haben. Die beiden Teile, die sich in einem Ganzen finden und abrunden, sind auch zum bestbekanntesten Piktogramm für Ganzheitlichkeit geworden. Eros und Logos bilden zusammen eine anders ausgerichtete Metapher für die an sich gleiche Aussage. In den Schriften des Polarity-Begründers Dr. Randolph Stone tauchen sie als sich ergänzende, Ganzheitlichkeit erst möglich machende Archetypen auf – symbolisiert durch die Formen von fünf- und sechszackigem Stern.**

**Dr. Jim Feil, ein direkter Schüler von Dr. Stone, illustriert hier die Bedeutung von Eros und Logos im Polarity-Modell.**

Von Dr. Jim Feil\*



*Dr. James H. (Jim) Feil ist Ausbilder am Polarity Bildungszentrum Schweiz. Er lebt in Barcelona, wo er eine eigene Polarity-Schule aufgebaut hat. Von 1977 – 1984 lehrte er Polarity und ganzheitliche Gesundheitslehre an der John-F.-Kennedy-Universität in San Francisco. Er ist Mitbegründer der Amerikanischen Polarity Therapie Vereinigung (APTA) und Fachbeirat im Polarity Verband Schweiz (PoVS). Er unterrichtet auch spezifische Weiterbildungen: "Gelenke der Wirbelsäule" (29. September – 1. Oktober 2006), "Die somatische Perspektive in der Therapie" (3. – 5. November 2006) oder "Grundlagen der Supervision" (ab 27. November 2006, 6 Abende)*

welche den weiblich-männlichen Wechselwirkungen sowohl auf der physischen wie auch auf der metaphysischen Dimension eine Bedeutung geben. Eros wurde als "Prinzip der Anziehung, Vereinigung und Einbindung" definiert, Logos als "Vernunft und Logik im allgemeinen, sowie das Prinzip der Unterscheidung und Differenzierung im speziellen".

## Konversation von Eros und Logos

Jean Houston hat die Bedeutung dieser Konversation von Eros und Logos weiter ausgeführt: "Die Erschaffung einer neuen Wirklichkeit, sowohl in einer gesellschaftlichen wie auch einer persönlichen Form, muss eine neue Verbindung und ein ergiebiges Zusammenspiel von Eros und Logos manifestieren. Dann kann der Eros zum vertiefenden vereinigenden Prinzip werden, das uns eine Resonanz mit umfassenderen Lebensfeldern erlaubt ... und uns wahrhaftige globale und psychische Wechselbeziehungen bringt. Der Logos kann dann entsprechend wachsen und zu einem empfindsameren Ordnungsprinzip werden ... das die menschlichen Unterschiede erhält, mit dem Planeten zusammen wirkt und die Seele erzeugt." Andere bedeutsame AutorInnen haben die zwei Begriffe

zusammenfassend wie folgt definiert: "Für die alten griechischen Philosophen war Eros der Begriff für die grosse Zahl an verschiedenen Bedürfnissen in uns, die nach Liebe, Intimität, Beziehungen, Vertiefung, Sex, Kreativität, sinnlichem Vergnügen, Farbe, Humor und Körperkontakt dürsten. Eros bedeutete ihnen eine rohe, uninitiierte, wilde, kreative Energie und wurde als das Feuer in allen Dingen gesehen ... Aber Eros musste immer durch die andere grosse Kraft, den Logos, ausbalanciert werden. Logos bringt Bedeutung, Verständnis und Tiefe in die Dinge. Seine Aufgabe war es, den Eros zu initiieren, zu formen, zu prägen und zu kanalisieren ... Logos führt uns, weist uns in Richtung Trennung, zeigt uns verschiedene Tiefen und Bedeutungen und ermahnt uns zu etwas Keuschheit und Askese."

## Das weibliche Prinzip als Urgrund allen Seins

Jeder der Tafeln von Dr. Stone zeigt eine unterschiedliche Art, wie die fünf Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde) im Körper kombiniert und organisiert sind, um die verschiedenen menschlichen Funktionen zu ermöglichen. Das fünfzackige oder das Eros-Prinzip hat seinen oberen Punkt dort, wo sich Atlas (C1) und Okziput begegnen – eigentlich am Ätherzentrum (Chakra). Die nächsten beiden Punkte liegen in den Schultern, welche Luft ausdrücken, und die unteren beiden Punkte an den Hüftgelenken, die auf Wasser und Erde ruhen. Die Diagonalen kreuzen sich am Feuerzentrum, auf

## Logos – das Prinzip von Vernunft, Logik und Unterscheidung

diese Weise sind alle Elemente eingeschlossen. In einem seiner Vorträge hat Dr. Stone aber einmal das Äther- oder Raum-Element als das diesem Muster zu Grunde liegende bezeichnet. Er sagte, dass das Raumelement stark magnetisch sei und Materie, eigentlich das männliche Prinzip und die männliche Substanz, anziehe. Die buddhistische Literatur spricht auch über das weibliche Prinzip als Leere, den eigentlichen Urgrund allen Seins.

Obwohl Dr. Stone meines Wissens nicht zusätzlich detailliert auf diesen Aspekt der Tafel eingegangen ist, sind doch einige Hypothesen darüber, wie diese Tafel den Raum mit einschliesst, von hohem Interesse. Es wurde darauf hingewiesen, dass sich an der Grundlinie des Fünfzackmusters, zwischen seinen unteren Punkten an den Hüften, ein grosser Raum befindet, der in der weiblichen Anatomie dem

Uterus entspricht. Dies im Unterschied zum männlichen Sechszack, der keinen solchen Raum enthält. Der Gebärmutterraum ist natürlich etwas Besonderes, ein kreativer Raum, der das Lebenswachstum des Embryos unterstützt. Aus Polarity-Sicht ist Raum die Grundbedingung für die Entwicklung von Leben – ohne

## Spirituelles und Physisches trifft sich in den beiden gekreuzten Dreiecken.

Raum kann nichts in sein Potenzial hineinwachsen. Das energetische Muster des 5-zackigen Sterns verbindet diesen biologisch kreativen Raum auch mit dem Halszentrum, das als Ätherzentrum die Quelle von Raum im Körper ist. So verbindet sich der biologische Raum der Gebärmutter, fest eingebettet in den instinktiven wässrigen Tiefen des Körpers, direkt mit den Strukturen der Sprache; so findet die instinktive, emotionale, mütterliche Welt ihre eigene Stimme für sich und notwendige persönliche wie soziale Beziehungen. Dies ist besonders für die intime Beziehung zwischen Mutter und Kind wichtig, in der die Mutter subtile und nuancierte Gefühle sowohl für sich wie auch für das Kind artikulieren muss.

## Schöpferische Ideen und Kundalini-Energie

Das sechszackige Muster kann entsprechend als männliches Muster und somit das Logos-Prinzip angesehen werden. Die "Schöpfung von Ideen" geschieht im Gehirn, insbesondere im dreieckförmigen zentralen Bereich des Hirns, in dem sich die Hypophyse, die Zirbeldrüse, das dritte und die lateralen Ventrikel befinden. Dr. Stone betont, dass es sich hier um die Zone handelt, wo die „Kreation von Ideen“ stattfindet. Es sind dies die grossen Keimideen, die Archetypen und die primäre energetische Blaupause des Körpers, die in gröbere energetische und dann physische Formen transmutiert werden. Gemäss den Schriften von Dr. Stone sind die Ventrikel der Bereich, in dem die energetischen Muster vom Überbewusstsein heruntersteigen und in der cerebrospinalen Flüssigkeit, dem Liquor cerebrospinalis, eingepreßt werden. Deshalb haben sowohl Dr. Stone wie auch andere grosse Forscher aus dem Bereich natürlicher Heilformen diesen Liquor "das feinste Element im physischen Körper" genannt. Durch weitere Transformation werden diese Ideen in Samenform, dem Spermium, gefasst und dann durch die

sexuelle Fortpflanzung als "Erschaffung der Form" weitergereicht. Das hinabweisende Dreieck ermöglicht diesen Abstieg des Subtilen und Spirituellen in das Physische, und das hinaufweisende Dreieck transmutiert das Physische zurück in das Subtile. Die Rede ist dann von der in Bewegung kommenden Kundalini-Energie. Spirituelles und Physisches begegnen sich also in den beiden gekreuzten Dreiecken.

## Polarity spricht die Kraft dieser Archetypen an

Es ist das Schöne an der Polarity Therapie, dass sie es den Therapeutinnen und Therapeuten ermöglicht, die Kraft dieser Archetypen und Muster durch therapeutische Massnahmen wie Berührung, Übungen und Sprache sowie andere kreative Arten der Begleitung anzuzapfen. Die Arbeit mit den fünf Punkten des fünfzackigen Sterns – Hals, Schultern, Hüften, zusammen mit dem Perineum und dem Zwerchfell – löst nicht nur Blockaden und spezifische Probleme in diesen Körperbereichen, sondern öffnet Menschen potenziell auch für profunde innere Erfahrungen tiefer Empfänglichkeit, sowie sensorische und emotionale Resonanz. Der sechszackige Stern weist ebenfalls auf viele mögliche Arten des Arbeitens hin. Eine daraus abgeleitete cranosakrale Methodologie kann zum Beispiel auf sehr tief liegende Heilzustände des inneren Friedens und der Stille zurückgreifen – und mithelfen, einen Grossteil des im Alltag aufgestauten Stresses abzuleiten.

Noch immer leiten uns diese beiden grossartigen Tafeln aus Dr. Stones Energieanatomie bei der Entwicklung neuer Behandlungsformen zur Verbesserung von Gesundheit und der Unterstützung unserer persönlichen Entwicklung auf vielfältige Art und Weise an. Eros und Logos sind Archetypen, gemacht für die Ewigkeit. Als Symbolik für den endlosen Tanz der gegensätzlichen geschlechtsspezifischen Kräfte, die im Zusammenspiel nach dem Ideal der Ganzheit suchen. Immer wenn sie sich finden und vereinen, ist etwas rund. Bis sie sich aus der Einheit wieder verabschieden und in den Zustand von Trennung wechseln – um von dort aus wieder das Zusammenkommen anzustreben. Und weil sie nie gestorben sind, leben sie bis heute ... und weit über unsere Zeit hinaus.



## V U L K A N

Indische und thailändische Gerichte

Einmalig im Kanton Zürich:  
Der indische Tandoor (Tonofen) speziell für Tandoorigerichte und Naan (Fladenbrot)  
Alle Speisen frisch zubereitet.

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr: 11.00 – 14.30 Uhr  
18.00 – 24.00 Uhr  
Sa und So: 18.00 – 24.00 Uhr

Restaurant Vulkan  
Klingenstrasse 33  
8005 Zürich  
Telefon 044/273 76 67



**Die Liege mit dem Zentralkabel für optimale Befreiheit von allen Seiten bei der Arbeit im Sitzen**



**medimobil**

Maria-Antonien-Weg 3 · D-82418 Murnau  
Tel.: 0 88 41/62 95 20 · Fax: 0 88 41/62 95 01  
www.medimobil.de

**Kofferliegen + Therapieliegen + Matten + Rollen + Kissen**

# POLARITY+CRANIO – DIE

Im späten 19. Jahrhundert wurden drei grosse Männer geboren, die drei miteinander verbundene Heilsysteme entwickelten. Andrew Taylor Still, Randolph Stone und William Garner Sutherland entdeckten Osteopathie, Polarity und Craniosacral-Therapie. Die drei Pioniere hatten gemeinsame Wurzeln und Philosophien, ihre Entdeckungen beruhen auf direkter Beobachtung und den Gesetzen natürlichen Heilens.

Alle drei identifizierten sich stark mit ihrer Arbeit, sahen sich als intellektuelle Wissenschaftler und liebten Menschheit und Schöpfung, in der wir leben. Alle hatten sie Erfahrung mit Landwirtschaft, pflegten eine tiefe Liebe zur Natur und eine tiefgreifende Verbindung mit der geistigen Welt. Jeder formte ein Heilsystem, das einigen damals populären Ansichten zuwiderlief. Alle drei suchten nach der Bedeutung des Lebens, der

**Wir befinden uns in einer Zeit, in der Energiemedizin und alternative Therapien immer populärer werden. Menschen anerkennen Sanftheit und Wirksamkeit natürlicher Heilmethoden. Während gebrochene Knochen eines Chirurgen bedürfen und metabolische Störungen Bluttests und Medikamente benötigen, lassen sich 90 Prozent aller Probleme in unseren Klientinnen und Klienten durch natürliche Heilungsformen lösen, sagt z.B. Dr. James Jealous, ein führender Osteopath unserer Zeit. Polarity und Craniosacral-Therapie haben gemeinsame Wurzeln in der Osteopathie. Von einem Verweben beider Ansätze zu Polarity-Cranio handelt dieser Text.**

© Von Mary Louise Muller\*

suchte er nach einem Wort wie Homeopathie oder Hydropathie, also nahm er die lateinische Wortwurzel für Knochen („os“) und schuf den Begriff „Osteopathie“. 1892 war seine Arbeit so gut etabliert, dass er in Kirksville, Missouri, die erste Osteopathieschule

Dr. Sutherland und Dr. Stone beruhen auf dieser philosophischen Grundlage.

## Dr. Sutherland und die Craniale Osteopathie

William Garner Sutherland wurde am 27. März 1873 geboren. Er war das zweite von vier Kindern. Für seinen Vater, einen Schmied, war es schwierig, Geld für eine ganze Familie zu verdienen. So begannen zwei Jungs früh zu arbeiten. Will wurde Druckerlehrling bei der Lokalzeitung und sein Erfolg als Journalist begleitete ihn ins Erwachsenenleben, bis er sich 1898 entschied, Osteopathie zu studieren.

inneren physiologischen Funktion, ihre unfehlbare Potenz zu manifestieren, statt blinde Kraft von aussen anzuwenden.“ Er nannte diese intelligente, animierende, ordnende und heilende Kraft, die von innen kommt, den Lebensatem („Breath of Life“). Dr. Sutherland starb am 23. September 1954 im Alter von 81 Jahren. Seine Arbeit wird durch die „Sutherland Teaching Foundation“ und die „Cranial Academy“ fortgesetzt.

## Die Philosophie von Dr. Sutherland

Dr. Sutherland sah seine Arbeit nicht als etwas Neues, ihm Gehörendes, sondern als natürliche Erweiterung der von Dr. Still formulierten natürlichen Philosophie. Dr. Still hatte entdeckt, dass es Bewegung gab im Iliosakralgelenk (zwischen Kreuzbein und Darmbein), das zu jener Zeit als zusammengewachsen ange-

## Dr. Stone und die Polarity Therapie

Dr. Randolph Stone wurde am 26. Februar 1890 in Österreich als jüngstes von sechs Kindern geboren. Die Familie wanderte 1903 in die USA aus. Er begann als Jugendlicher, sich sein Leben als Knecht zu verdienen und war ein grosser Liebhaber von Natur, Religion und Geheimlehren. Nachdem er sich entschieden hatte, sein Leben den Heilkünsten zu widmen, studierte er Osteopathie, Chiropraktik, Naprapathie (basiert auf der Theorie, dass eine Beeinträchtigung der Nerven, der Blut- und Lymphgefässe durch Narbengewebe in Muskeln und Bändern verursacht werden kann, als Ergebnis von Verletzungen und Giftablagerungen), sowie Neuropathie und machte überall Abschlüsse. Er stellte fest, dass alle Systeme die Beziehung zu feinstofflichen Energiekörpern, die den groben physischen Körper beleben, vernachlässigten. Deshalb entwickelte er ein eigenes Heilsystem, das er fortan Polarity Therapie nannte. Er begründete seine Arbeit auf allem, was er wusste, speziell aus der Osteopathie und den Ayurveda-Lehren aus Indien, die er auf langen Reisen kennengelernt hatte.

Er war überzeugt, dass die Ursache aller physischen Leiden in den Energiefeldern liegt und dass Symptome und Schmerzen als Wirkungen im physischen Körper zu finden sind. Dr. Stone wendete natürliche Prinzipien an, um die Auflösung von Blockaden im Energiefeld zu unterstützen. Derart behandelte er viele Menschen erfolgreich, die andernorts als „hoffnungslos“ aufgegeben worden waren.

1948 publizierte Dr. Stone sein erstes Buch über Polarity Therapie. Es hiess *The New Energy Concept in the Healing Art* („Das neue Energiekonzept in der Heilkunst“). Darauf folgten in den 50er Jahren *The Wireless Anatomy of Man* („Die drahtlose Anatomie des Menschen“), *Polarity Therapy* und *Easy Stretching Postures for Vitality and Beauty* („Einfache Stretching-Positionen für Vitalität und Schönheit“). Er unterrichtete Gruppen von Ärzten, in den frühen 70er Jahren schloss er seine Praxis in Chicago und bereiste die USA, um zu unterrichten. 1973 gab er ein Abschiedsseminar auf Hawaii und setzte sich in Indien zur Ruhe. Dort verstarb er am 9. Dezember 1981, fast 92-jährig.

## Dr. Stone's Philosophie

In vielen Texten von Dr. Stone erkennen wir Grundlagen osteopathischer Philosophie – wie Zitate aus dem Buch *Gesundheit aufbauen* belegen:

→ *„Die Erkenntnis, dass das Leben aus Energieströmen besteht und die Regulierung auf ein normales Fliesen ausgerichtet werden*

\*Mary-Louise Muller unterrichtet seit 1978 Polarity und seit 1994 Craniosacrale Therapie. Sie hat auch einen weiten Hintergrund in Feldenkrais, Kinesiologie, Osteopathie und Somatic Experiencing. Sie ist Ko-Autorin des Buches „Einfach mehr Energie“, welches die Polarity-Yoga-Übungen in Verbindung mit Brain Gym und Feldenkrais für den Eigengebrauch thematisiert. Auf Grund ihrer jahrelangen Erfahrungen mit diesen ganzheitlich ausgerichteten Ansätzen hat sie neu das Konzept von Polarity-Cranio entwickelt, das sie zusammen mit ihrem Mann Christopher am Polarity Bildungszentrum Schweiz exklusiv in fünf Blöcken präsentiert, die unabhängig voneinander besucht werden können. Ihre Weiterbildungsthemen im Jahr 2006 lauten:

- Ressourcen des Körpers zur Traumaheilung (1. Mai 2006)
- Das Enterische Nervensystem (26. – 28. Mai 2006)
- Die fünf Heilungsebenen im Polarity-Cranio (5. – 8. Oktober 2006)



Andrew Still



Randolph Stone



Rollin Becker



William Sutherland

idealen Funktion menschlicher Form und der Essenz des Heilens. Und sie hinterfragten eigene Ansichten immer wieder, ebenso wie jene ihrer Kultur – sie fanden ihre Wahrheit nur durch intensive persönliche Prüfung und gewissenhafte Forschung.

## Dr. Still und die Anfänge der Osteopathie

Die Osteopathie wurde von Andrew Taylor Still entwickelt. Er kam 1828 in Jonesville, Virginia, als drittes von neun Kindern zur Welt. Sein Vater war Reiseprediger, der sich auch intensiv mit Landwirtschaft und Medizin beschäftigte. Andrew begann seine klassische Medizinallehre beim eigenen Vater. 1864 öffnete er Geist und Herz für alternative Therapien: „Wie Kolumbus setzte ich meine Segel und fuhr als Forscher los.“ Die Suche nach einer Therapie ohne Medikamente, welche die natürlichen Heilfähigkeiten des Körpers unterstützen konnte, war lanciert.

Im frühen 19. Jahrhundert wurden viele alternative Therapien bekannt, z. B. Reformkost, Kaltwasserkuren, Mesmers Ausgleichen des universellen Magnetfeldes durchs Streichen mit Hand oder Magnet über den Körper, oder die von Magnetheilern angewandte Manipulation der Wirbelsäule. Dr. Still hat diese zeitgenössischen Ideen nie vollends angenommen, aber er wurde von Konzepten beeinflusst, die sich in der Metapher des Menschen als göttlich bestimmter Maschine, dem Verständnis von Gesundheit als harmonischer Interaktion aller Körperteile und einem ungehinderten Fluss der Säfte spiegelten. Im Juni 1874 begann er sich als „A. T. Still, Magnetheiler“ vorzustellen. Er vereinte die Hauptkomponenten des Magnetheilens und des Knochenrichtens. Die kombinierte Philosophie ging davon aus, dass Krankheiten eine Folge von Blockaden oder Ungleichgewicht in den Säften sind und diese ihrerseits durch Knochenfehlstellungen ausgelöst werden.

Die Wirksamkeit seiner Arbeit wurde bekannt, Menschen liefen ihm zu. Als er über einen Namen für seine Therapie nachdachte,

eröffnete. 1897 verzeichnete die „American School of Osteopathy“ 63 Absolventen, 1907 waren es schon 2765. 1908, inzwischen 80 Jahre alt, veröffentlichte Dr. Still seine Autobiographie. Die Osteopathie verbreitet sich bis heute. In den USA wurde sie mit einem regulären Medizinstudium vereint.

## Dr. Stills Philosophie

Dr. Still war als „originärer Denker“ bekannt. Die Kernprinzipien der Osteopathie werden in der Einleitung zum Buch *Life In Motion* („Leben in Bewegung“) von Dr. Rollin Becker zusammengefasst:

- Die Struktur des Körpers und seine Funktion sind untrennbar verbunden.
- Jeder Mensch trägt die für Gesundheit notwendigen Ressourcen in sich.
- Der Körper ist eine Funktionseinheit, in der Körper, Geist und Seele als ein vereintes Ganzes zusammenwirken, um sich ständig zu heilen.
- Alle Krankheiten und Beschwerden sind geprägt durch eine Behinderung des freien Flusses von materiellen und energetischen Elementen im Körper, die selbstkorrigierende innere Prozesse behindern.
- Die Hände des Arztes werden als Grundmodus der Diagnose und Behandlung eingesetzt.
- Ein tiefgreifendes Verständnis von Anatomie und Physiologie ist notwendig für Palpation und Behandlung.

Dr. Still selber schrieb: „Über 30 Jahre lang war meine Arbeit aufs Studium des Menschen als Maschine beschränkt, die vom Geist des Architekten des Universums entworfen und produziert worden war.“ (*Autobiography of A. T. Still*, S. 440). Und: „... Ich habe die verschiedenen Teile der menschlichen Maschine angesehen, und ich finde, sie ist eine wunderbar konstruierte Maschine, kriert durch die Intelligenz des Geistes und der Seele Gottes. Ich glaube, dass die menschliche Maschine die Apotheke Gottes ist und dass sich alle Heilmethoden der Natur im Körper befinden.“ (*Autobiography of A. T. Still*, S. 270). Die später entwickelten Therapien von

## Mehr sorgfältiges Zuhören und weniger persönliche Absicht sorgen für Dr. Sutherland dafür, dass sich die natürliche Weisheit zeigt und arbeitet.

1899 begann er bereits eigene Ideen über Craniale Arbeit zu entwickeln. Sein eigener Schädel war sein Labor. Mit verschiedenen Konstruktionen versuchte er, diverse Nähte zu blockieren, wie es bei traumatischen Ereignissen vorkommt. Verschiedene Beschwerden traten auf, während er experimentierte. Auf Grund der Tests konnte er beweisen, dass Knochen sich bewegen und es eine natürliche „Atembewegung“ gibt, welche die Gesundheit des Körpers ausdrückt. Die entdeckte grundlegende Atembewegung beinhaltet das Craniale System inklusive Schädel, Kreuzbein (Sakrum), Duralrohr, Hirn und Rückenmark sowie darin enthaltene Flüssigkeiten. Auf einer tieferen Ebene führt diese Bewegung weiter in alle Gewebe und Energiefelder des Körpers und trägt eine Blaupause und einen Impuls fürs Prinzip Gesundheit in sich. Dr. Sutherland entwickelte Methoden, um Ordnung wieder herzustellen, wenn durch Versuche Verzerrungen aufgetreten waren. Er forschte vier Jahrzehnte, während derer er das Craniosacrale Konzept entwickelte. Die letzten 15 Jahre verbrachte er mit der Verbreitung dieser Lehre.

Anfänglich arbeitete er zielgerichtet und kraftvoll. Später wurde ihm klar, dass es eine innere Kraft gibt, die zu heilen und zu korrigieren sucht. Mehr sorgfältiges Zuhören und weniger persönliche Absicht sorgten auf Grund seiner Studien dafür, dass die natürliche Weisheit hervorkommt und arbeitet: „Erlaube der

sehen wurde. Dr. Sutherland entdeckte, dass es Bewegung gab zwischen den Knochen des Schädels. Seine *Tour of the Minnow* (benannt nach dem Karpfenfisch „Elritze“), in welcher ein kleiner Fisch durch den Schädel schwimmt und sich alles anschaut, hat eine ganze Generation von Osteopathen erfreut und gebildet. Sutherland schuf Konzepte wie ausgeglichene Membranspannung, Motilität (selbstständiges Bewegungsvermögen), den Atem des Lebens, die Tide (Welle), Fulcrum (Dreh-, Hebe-, Stützpunkt), „Potency“ (Potenz) usw. Er übernahm auch die Bemerkung von Dr. Still, dass „Arterien oberste Herrscher“ und „der Liquor cerebrospinalis das höchste bekannte Element im Menschen“ seien.



# KRAFT DES INNEREN HEILERS

soll, ist der Schlüssel zur natürlichen Kunst der Gesundheitsbildung ..." (S. 24)

→ "Benutzen Sie die Natur zur Unterstützung. Sie bewirkt sowieso die gesamte Heilung, warum also belasten wir sie künstlich durch Medikamente und Injektionen? Warum geben wir nicht an erster Stelle der Natur die Chance, von sich aus zu heilen?" (S. 39)

→ "Die Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) ist die Trägersubstanz für die Strahlung, die Ausdehnung und das Zusammenziehen der Lebensenergie. Wenn diese Prozesse stattfinden können, sind Lebens- und Heilungskraft intakt." (S. 23)

Dann erweitert Dr. Stone Anatomie- und Heilungskonzepte in eine energetische Dimension, indem er unter anderem schreibt:

1. Energie ist die reale Substanz hinter der Erscheinung von Materie und Formen.
2. Energie wird entsprechend eines mentalen Blaupausenmusters ausgeschüttet, das vom Schöpfer festgesetzt worden ist.
3. Energie belebt alle Formen und erhält sie, indem er sie mit der Natur verbindet, als Einheit von Substanz und Materie." (Polarity Therapy, Vol. II, S. 207)

"Bei Krankheit und Leiden ist das energetische Verhältnis in diesem Lebensstrom und seinen Feldern unterbrochen und braucht eine Neuausrichtung." (Polarity Therapie, S. 13)

"Gesundheit ist der normale Zustand im Leben, in dem sich die zelluläre Aktivität des Körpers im Gleichgewicht befindet. In diesem Zustand sind die Energien im Körper in Übereinstimmung und Kommunikation mit dem gesamten Leben im Kosmos." (Gesundheit aufbauen, S. 32)

## «Wir lauschen nach einem Heilungsvorgang, der von einer inneren Weisheit ausgeht.»

Dr. Rollin Becker

Mit den drei Prinzipien der Berührung (Gunas) und den fünf Elementen der Schöpfung und Manifestation liefert uns Dr. Stone eine tiefgreifende Verbindung. Er zitierte das alte hermetische Sprichwort "Wie oben, so auch unten" und arbeitet mit anatomischen und energetischen Reflektionen des Höheren und des Niedrigeren. Er erforschte Energiepfade, sowie die Fähigkeit zu palpieren und sich therapeutisch mit dem Caduceus, den Chakras, den verschlungenen Dreiecken des sechszackigen Sterns, dem fünfzackigen Stern und dem Atom von Babbitt zu verbinden. Er betrachtete die Kausalebene der Manifestation und der Krankheit und arbeitete mit Prinzipien der Embryologie und der ursprünglichen Blaupause als Teil unserer Formung und Heilung. All seiner Arbeit liegt die Beziehung zur vitalen Lebenskraft zu Grunde.

### Direkte Wahrnehmung und persönliche Erfahrung

Als der Arzt (und direkte Schüler von Fritz Perls) Dr. Robert Hall in einem Gespräch Dr. Stone fragte, wie er zu seiner Information über die Energiekanäle gekommen sei, lachte der und sagte, dass er "bis tief in die Nacht hinein zu arbeiten pflegte". Hall analysierte diese Antwort: "Ich wusste, dass er sich damit auf seine Meditationspraxis bezog. Er verschaffte sich Kenntnis über die Energiebewe-

gung und ihr 'Absteigen' in die Materie, indem er sich selbst studierte. Das ist die Vorgehensweise eines genialen Menschen, der frei ist von egozentrischem Streben." (Gesundheit aufbauen, S. 14)

Diese Geschichte gleicht der frühen Erforschung des Craniosacralen Konzeptes durch Dr. Sutherland: "Ich musste viele ernsthafte Experimente am eigenen Schädel durchführen, wegen meiner Skepsis zur Beweglichkeit der Schädelknochen. Ich konnte diese Experimente nicht an Köpfen anderer ausführen. Aber ich musste sie an einem lebenden Kopf machen, denn es war nötig, Erkenntnisse zu erreichen, die vom Studium an einem toten Körper im Anatomielabor nicht kommen. Ich musste mir viel Wissen aneignen, um zu beweisen, dass Bewegung zwischen Schädelknochen bei einem lebenden Erwachsenen möglich ist. Hätte ich dies an einer anderen Person versucht, hätte ich nur Information bekommen, sie hätte das Wissen gehabt."

### Berührungspunkte von Polarity und Cranio

Die Qualität des "Zuhörens" und "Lernens" während des Palpierens ist elementar, es geht nicht ums "Tun", sondern ums "Abwarten und Zuhören". Dr. Sutherland ermahnte Studierende immer wieder: "Sanft, sanft – nichts erzwingen – denkt daran, das Fluid ist da, um für euch zu arbeiten." Als er einen Jungen mit Gehirnerschütterung behandelte, sagte Sutherland zu den Beobachtern: "Wenn ihre eure Finger an den Kopf des Knaben legt, müssen die Finger das anatomische Bild, das unter ihnen liegt, denken, fühlen, sehen und wissen."

Die Berührung im Polarity ist der craniosacralen ähnlich. Es ist eine Berührung voller Bewusstsein, die sich an der inneren Gesundheit und Weisheit im System ausrichtet. Robert Hall beschreibt die Berührungsart von Dr. Stone so: "Seine Berührung hatte eine gewisse beharrliche Qualität. Wenn er seine Aufmerksamkeit auf den leidenden Körper eines Menschen richtete, stellten seine Hände einen Antrag an dessen Bewusstsein. (...) Viele Male beobachtete ich, wie angespannte Muskulatur sich unter seinen Händen zu lösen und zu vibrieren begann. Daraufhin lachte er und betonte die Einfachheit der ganzen Prozedur. "Es sind nur Energieblockaden im Bindegewebe," erklärte er, "vielleicht schwache Verdauung, ja, wir müssen sie nur hier ein bisschen unterstützen!" Er war ein Heiler, dessen Hände sondierten und forschten. Sie machten mit Sicherheit die Stelle ausfindig, an der die Seele sich versteckte, ihre Ausdehnung verweigerte oder dagegen ankämpfte, sich zu öffnen. Dort, am verborgenen Ort, tat Dr. Stone seine wunderbare Arbeit." (Gesundheit aufbauen, S. 15)

Dr. Becker sagt, dass es immer drei Geschichten gibt: "Nimm die Geschichte des Patienten und seine Meinung und setze sie beiseite, nimm deine Meinung und Diagnose und setze sie beiseite, und lasse dann den Körper des Patienten seine Meinung darlegen. Lege die Hände auf den Bereich der

Beschwerden. Lass das Gefühl der Gewebe durch deine Berührung aus dem inneren Kern ihrer Tiefe kommen, hör zu und lies ihre Geschichte." (Life in Motion, S. 156).

### Die drei Ansätze von Polarity

Dr. Stone sagt uns, dass es drei Wege gibt, um Blockaden aufzulösen und das Gleichgewicht wieder herzustellen:

- **EINS** Der erste Polarity-Ansatz ist **Satvisch**. Er ist sanft und beruhigend. Satva ist das neutrale Prinzip der Wahrheit und des Ausgleichs. Obwohl die Berührung die sanfteste ist, dringt sie energetisch am tiefsten ein:

... "Diese Anwendung muss in ihrer führenden Kraft und potenziellen Energie fein sein, wie die leichteste Berührung eines polarisierten Fingers auf die entgegengesetzt polarisierte Zone, oder die Essenz und der Geist einer Pflanze oder einer Nahrung."

- **ZWEI** Der zweite Polarity-Ansatz ist **Rajasch**. Das Rajas-Prinzip ist positiv und umfasst Aktion und Bewegung. Die Berührung kann aktiv sein, stimulierend, schaukelnd, ausstrahlend. Sie unterstützt energetische Manifestationen des Lebens:

"Dieses Prinzip muss fliessen, handeln, seine potentielle Energie ausdrücken (...) Jede Therapie, die dazu dienen soll, diese Funktion zu unterstützen, muss aktiv, schwingend und positiver Natur sein."

- **DREI** Der dritte Polarity-Ansatz ist **Tamasch**. Das Tamas-Prinzip ist negativ und hat mit Trägheit, Stagnation, Dunkelheit, Kälte und Widerstand zu tun. Diesen Energien muss mit zerstreuen, eliminierenden, kraftvollen und tiefwirkenden Therapien begegnet werden:

"Diese Trägheit ist der negativste Block und muss durch die positive Kraft ständig überwunden werden, um der Widerstandskraft entgegen zu wirken und zum Ausstoss zu bewegen. Es muss eine Schmerzreaktion geben, die durch grössere Aktivität der wiederhergestellten Lebenskraft und Durchblutung im Gewebe verursacht wird."

Dr. Stone erklärt den Heilungsprozess und seine Beziehung mit den Kernenergien und der harmonischen Resonanz: "Diese drei polaren Faktoren verdeutlichen Balance, Wirkung und Reaktion auf allen Gebieten der Therapie (...) Konstruktive Heilungsimpulse und Instandsetzung muss die zentrale Energie erreichen und sich einreihen oder einklinken in andere Felder, in ihren Rhythmus, ihre Schwingung, ihren strahlenden Grundton, den man Gesundheit nennt."

### Die drei Ansätze der Osteopathie

Dr. Jealous definiert in seinen Grundlagen der Osteopathie drei Ansätze, die analog zu jenen im Polarity ein Ganzes bilden.

- **EINS** Der **Biomechanische Ansatz** ist jener der **direkten Aktion**. Der Therapeut benutzt Bewegungstests, Palpation und visuelle Beobachtung, um festzustellen, was in spezifischen Strukturen geschieht. Er versucht, eine Korrektur herbeizuführen, setzt eigene Kräfte und Absichten ein und geht direkt ans Gewebe heran.

Dies ist mit **Tamas** im Polarity vergleichbar, das eine Reaktion in den Strukturen hervorruft, die alten Muster eliminiert und Energie zerstreut, wenn die Auflösung und Neuorganisation stattfindet.

- **ZWEI** Der **funktionelle Ansatz** wird auch als **indirekt** bezeichnet. Dr. Jealous über Dr. Becker: "Er war sehr funktionell, benutzte die Bewegung im System, verband sie mit dem Ganzen und liess dann dieses Ganze zum therapeutischen Agenten werden – anstelle therapeutischer Handbewegungen." Statt direkt zu handeln, lauscht und wartet der Therapeut und "folgt in die leichtere Richtung". Die Korrektur kommt von innen und kann nicht vorhergesagt werden.

Dies kann mit **Rajas** im Polarity verglichen werden. Bewegung, die keine Reaktion bewirkt, ruft eine Veränderung hervor. Der Impuls ist da, aber keine zwingende Kraft. Als TherapeutInnen lauschen wir nach Bewegung von natürlichen, selbstkorrigierenden Impulsen, die von innen kommen, und verbinden uns mit ihnen.

- **DREI** Beim **Biodynamischen Ansatz** ist das **Ganze** der Referenzpunkt. Erste Absicht ist es, einfach zu warten, bis ein Zustand von "Ganzheit" oder "geduldiger Neutralität" auftritt – eine Art harmonische Resonanz, in der alle Energien und Gewebe in Beziehung und Synchronisation sind. Aus dieser Ganzheit drückt sich der therapeutische Prozess aus und wird diagnostisch wie therapeutisch. Ein beständiger, ruhiger, stiller Zustand durchdringt das Feld.

Dies ist vergleichbar mit **Satva** bei Polarity. Die Berührung ist "so sanft, dass sie von den Geweben nicht wahrgenommen werden kann". Sie ist zutiefst beruhigend und leise in Aktion.

### Wahrnehmung und Wellen

Dr. Jealous schreibt: "Es ist unser Ziel, durch den Einsatz unserer Wahrnehmungsfähigkeiten, die natürlichen Gesetze kennen zu lernen. Der Kern dieser Arbeit ist wahrnehmend." Die Wahrnehmungsfähigkeiten werden sowohl in Polarity wie im Craniosacralen Training bewusst entwickelt. Mit einer eingeeengten Wahrnehmung erkennen wir Details. Wenn wir sie ausweiten, erfahren wir, dass die Details mit dem gesamten Körper verbun-

den sind. Wenn wir sie noch mehr ausweiten, sehen wir, dass sich der Körper in einem grösseren Feld befindet.

Wenn sich unser Wahrnehmungsfeld ausdehnt, beginnen wir uns mit immer langsameren Wellen zu verbinden und werden immer weniger absichtverfolgend und weniger aktiv. Eine Welle ist ein energeti-

## «Die Struktur des Körpers und seine Funktion sind untrennbar verbunden.»

Dr. Andrew Still

sches und fluides Phänomen. Sie ist ein Kraftfeld, das sich durch die Körperflüssigkeiten bewegt, genau wie die Gezeiten des Ozeans ein Kraftfeld sind, das sich durch die Wasser der Erde bewegt.

Der Atem des Lebens in der Craniosacralen Arbeit und die Vitalkraft bei Polarity sind dasselbe. Wir können ihre verschiedenen physischen und energetischen Reflektionen wahrnehmen, während sie sich durch die menschliche Form bewegen. Polarity und Craniosacrale Therapie sind eigentlich ein Kontinuum von miteinander verbundenen Konzepten, gewoben aus demselben Faden. Zusammen sind sie effektiver als jedes für sich allein und sie bilden eine therapeutische Einheit. Zusammen verfeinern sie die Fertigkeiten der TherapeutInnen, so dass Wahrnehmung und therapeutische Berührungszonen subtiler, neutraler, offener und effektiver werden. Details werden im Kontext der Ganzheit gesehen. Die ursprüngliche Blaupause und der embryologische Imperativ werden innerhalb des therapeutischen Prozesses wahrgenommen. Die ungeteilte Ganzheit des Individuums wird gehalten – physisch, mental, emotional, spirituell, energetisch und beziehungs-mässig.

<p><b>Basistraining Voice Dialogue</b></p> <p>Therapeutische Arbeit mit Inneren Personen</p> <p>Vier verlängerte Wochenenden mit der Münchner Fachfrau Veeta Wittemann</p> <p>Daten: 19. – 21. Mai, 7. – 9. Juli, 8. – 10. September, 3. – 5. November 2006. Kursort: Zürich</p> <p>Die menschliche Psyche ist wie ein Labyrinth. Widersprüchliche Impulse treiben uns hier- oder dorthin. Häufig gegen unseren Willen. Was dahintersteckt, bleibt meist ein Rätsel. Bis wir uns fragen: Wer in mir will das eigentlich? Voice Dialogue gibt grundlegende Antworten.</p>	<p>Die amerikanische Buchautorin und Polarity-Fachfrau <b>Amadea Morningstar</b> erstmals in der Schweiz!</p> <p>13. – 16. Juli 2006 in Neukirch an der Thur: <b>Das Geheimnis der ayurvedischen Ernährung</b></p> <p>18. – 20. Juli 2006 in Zürich: <b>Ayurveda und Polarity</b></p> <p>Sie zeigt in diesen Kursen wie in ihrem Buch "The Ayurvedic Guide to Polarity Therapy" eindrücklich, dass Ayurveda und Polarity in ihrer Herkunft, der Begriffswelt und der geistigen Inspiration verwandt und verwoben sind.</p>
<p>Infos und Anmeldung: Polarity Bildungszentrum Schweiz Zwinglistrasse 21 8004 Zürich Tel. 044 218 80 80 Fax 044 218 80 89 info@polarity.ch www.polarity.ch</p>	

# ANDERS ALS BISHER – WENN NICHT JETZT, WANN DENN?

Personal Excellence durch Awareness – Das „Grosse Polarity“ als persönliche Entwicklungsidee

Meine bisherigen Arbeiten haben sich mit eher betriebswirtschaftlichen Themen befasst wie z.B. „Business Process Re-Engineering“ und „Business Excellence“. Je länger ich im Leben Erfahrungen gesammelt habe, desto mehr hat sich die Einsicht herauskristallisiert, dass der entscheidende Erfolgsfaktor auf der persönlichen Ebene liegt. Tief aus meinem Inneren (meiner Essenz) ist das Bedürfnis erwacht, mehr Zeit für mich selber zu nehmen. Ich habe mich vor ein paar Jahren auf den Weg zu „Personal Excellence“ gemacht. Überraschende Zusammenhänge haben mein Leben komplett verändert. Die Ausbildung zum Polarity-Therapeuten ist dabei ein entscheidender Faktor gewesen. Die neuen

**Denken und Wissen alleine genügen in Zukunft nicht mehr, um anstehende Lebensfragen oder die drängenden Herausforderungen in Familie, Beruf und Alltag zu beantworten. Notwendig ist zusätzlich die aktive, achtsame und bewusste Beschäftigung mit sich selber. Spüren und Fühlen gehören auch zu einer umfassenden persönlichen Sichtweise. Persönliche Exzellenz durch Bewusstheit und Achtsamkeit – dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum mehr jemand entziehen.**

Von Dr. Ronald Schnetzer – Coach, Berater und Trainer\*

das persönliche Potenzial und die Entfaltungsmöglichkeiten einer Person dar. Diese Essenz hält die Flügel als Lebensbereiche zusammen. Leider ist die Essenz oft von angelernten Verhaltensweisen (Konditionierungen) und Emotionen überdeckt. Der Ein-

«Die Herausforderung ist nicht, irgend etwas zu werden, sondern zu sein!»

Erkenntnisse fliessen unmittelbar in meine Tätigkeiten als Trainer, Berater und Coach ein.

Aus diesen Erfahrungen ist folgendes Metamodell für Personal Excellence respektive eine Metapher für das Grosse Polarity entstanden. Der nachfolgende Text geht auf vier Stufen der Selbsterfahrungspyramide ein.

**Personal Excellence umfasst den fortlaufenden Prozess durch Awareness (bewusste Achtsamkeit) in allen Lebensbereichen (wie Beruf + Finanzen, Familie + soziale Kontakte, Körper + Fitness sowie Sinn + Kultur) eine ausgewogene Balance zu erzielen, um eine umfassende Gesundheit, d. h. geistigen Frieden, Glück und körperliches Wohlbefinden, zu erreichen und aufrecht zu erhalten.**

## 1. BALANCE UND AWARENESS ALS SCHLÜSSEL

Persönliche Exzellenz baut auf der inneren Essenz auf, die alle in sich tragen. Es geht darum, eigene Konditionierungen kennen zu lernen, um dann bewusst auf den Weg nach persönlicher Lebensbalance und damit Gesundheit zu gehen. Voraussetzung ist ein aktives Bewusstsein (Awareness), um die eigene Balance zu finden. Der Schmetterling symbolisiert mögliche auszubalancierende Bereiche von Gesundheit, welche sich um die eigene Essenz bilden.

- **Business – Beruf und Finanzen:** Arbeit und Leistung, Effizienz und Regeneration, Fachliche Weiterbildung, Vermögen und Wohlstand
- **Social – Familie und soziale Kontakte:** Partner, Kinder und Familie, Freunde und Bekannte, Soziales und politisches Engagement
- **Wellness – Körper und Fitness:** Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, Prävention, Erholung und Entspannung
- **Spiritual – Sinn und Kultur:** Lebenssinn und Vision, Werte, innerlich auftanken, Kultur und Persönlichkeit

Der Schmetterling zeigt wesentliche Polaritäten, in welchem sich unser Leben dynamisch gestaltet: Beispielsweise *Arbeit-Familie* oder *Körper-Geist*, aber auch den neutralen Pol in der Mitte. Dort befindet sich der Schmetterlingskörper, symbolisch für die Essenz einer Person, für den Kern im Inneren, welcher das wahre Selbst darstellt. Die **Essenz** stellt damit

fluss von Aussen war derart prägend, dass die Frage nach dem Wachstum von Innen oft unbekannt ist.

## 2. DAS ERKENNEN VON KONDITIONIERUNGEN IST WICHTIG

Ich habe mich oft gefragt, warum klappt es mit Beziehungen nicht? Weshalb werde ich immer wieder wegen desselben Umstandes wütend? Wieso kann mich ein Partner oder Vorgesetzter so schnell ärgern machen? Wieso kann ich nicht entspannter sein in heiklen Gesprächen? Wieso fühlen sich Menschen oft „nicht gut genug“ oder wollen „alles perfekt machen“? Wir investieren so viel Energie, um nicht schwach und verletzlich zu scheinen (Fokus nach aussen), anstatt sich selber zu sein (Fokus nach innen). Wer hatte nicht schon einen heftigen Streit – um einige Zeit später alles zu bereuen, weil die Auseinandersetzung nichts mit der anderen Person zu tun hatte! Dies sind nur einige Beispiele unbequemer Konditionierungen, die uns das Leben schwer machen. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Meistens geht es um Emotionen. **Emotionen** orientieren sich oft verdeckt an der Vergangenheit. Sie haben nicht wirklich mit der momentanen Situation zu tun. Wir projizieren früher Erlebtes in eine Person oder Situation. Das sind klassische Fehlfunktionen unseres Verstandes. So kritisieren viele Männer – mich eingeschlossen – oft unbewusst ihre Partnerin für Sachen, die sie an ihre Mutter und Kindheit erinnern. **Echte Gefühle** hingegen beziehen sich mehr auf die aktuelle Situation oder Person. So ist es z.B. wunderschön, der Partnerin im Hier und Jetzt zu begegnen, sie bewusst zu lieben und dies auch adäquat auszudrücken. Die Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen ist nicht immer einfach – ich habe selber jahrelang darunter gelitten! Der Schlüssel zu Personal Excellence besteht darin, diese Mechanismen der verdeckten Emotionen mit den damit zusammenhängenden nicht verarbeiteten Erlebnissen (unfinished personal business) liebevoll anzugehen und aufzulösen.

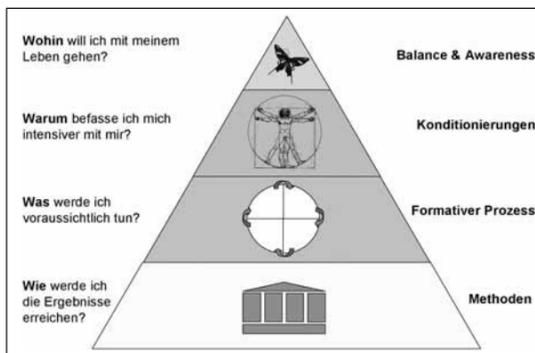
Eine typische Schweizer Konditionierung umfasst in etwa folgendes:

- **Perfektion** als Verstandeskonditionierung (Geist): Alles muss perfekt sein, inklusive

**Formativer Prozess:** Dieser Prozess ist von innen angetrieben, von der Essenz der Person. In unserem Kern wissen wir genau, was stimmt, wie wir wirklich sind und wie wir uns dahin entwickeln können. Jede Zelle weiss dies. Es geht darum, diesen inneren Kern zu erreichen, damit die Veränderung stattfinden kann. Damit handelt es sich um einen Ansatz von Innen nach Aussen (Inside-Out). Der Formative Prozess wird bildlich anhand der 5 Elemente beschrieben: Ausgehend vom Raum (Äther) kommt Bewegung (Luft) dazu. Als nächstes erhält das Ganze eine Richtung (Feuer) und verbindet sich langsam (Wasser). Daraus formt sich schliesslich eine neue Struktur (Erde). Der effektive formative Prozess umfasst somit 4 Phasen: Forming (Luft), Storming (Feuer), Norming (Wasser) und Performing (Erde). Er führt zu Awareness und Balance.

andere und ich. Im Kampf für dieses Ziel dominieren Gefühle der Unsicherheit, des Strebens und des unbedingten **Beweisen-Müssens**. Es geht darum zu lernen, Nicht-Perfektion als natürlich zu akzeptieren.

- **Keine Gefühle zeigen** als Gefühlskonditionierung (Seele): Gefühle werden als Schwäche gedeutet, insbesondere für Männer („Ich muss mich verteidigen und schützen“, „Ich muss stark sein.“) Dadurch wird Spontanes unterdrückt oder rationalisiert. Die Herausforderung besteht darin zu lernen, sich auszudrücken, sich zu spüren und Gefühle zu zeigen.



- **Nicht-Gut-Genug-Sein** als persönliche Konditionierung (Geist, Seele): Ich fühle mich unsicher bei allem, andere sind sowieso besser, ich muss der Beste sein. In diesem Fall kommen Gefühle auf im Zusammenhang mit Versagen, Unzufriedenheit und Depression. Es geht darum zu lernen, sich wertzuschätzen.
- **Nicht-Spüren** als Konditionierung (Körper): „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“. Dies führt zu Unwohlsein, z.B. Verdauungsproblemen und Schlaflosigkeit. Hier sollte achtsam wieder der Kontakt zum eigenen Körper hergestellt werden.

Es geht darum, den Mut zu haben, zum Fühlen, Spüren zu stehen und dabei nicht perfekt zu sein. Im Alltagsleben geht es oft um den **Willen** – bei Personal Excellence kommt die Dimension des **Mutes** dazu. Die Herausforderung ist nicht, irgend etwas zu werden, sondern zu sein!

## 3. DER FORMATIVE PROZESS WIRKT SICH AUF ALLE LEBENSBEREICHE AUS

„Die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen, ist aufzuwachen!“ Es klingt einfach, doch damit verbunden sind Schmerzen, Enttäuschungen und viel Mut und Geduld. Im

«Wer möchte nicht lieber das eigene Original sein als eine konditionierte Kopie?»

Verlauf meines Formativen Prozesses musste ich einige Monate Auszeit nehmen, um mich wirklich vertieft mit mir zu beschäftigen. Manchmal bin ich mir wie in einer Waschmaschine vorgekommen – zwar ein reinigender und heilender Prozess, aber dauernd habe ich mich gestossen und es ist mir schwindlig geworden. Dafür erfuhr ich mehr über mich und meine Verhaltensweisen als in mehreren Jahrzehnten zuvor. Arbeit, Körper, Sinn und Beziehungen haben sich grundlegend verändert. Und ich weiss, dass der Prozess noch nicht abgeschlossen ist. Wer sich auf den Weg zu Personal Excellence macht, lässt sich auf eine lebenslange Aufgabe ein.

## 4. COACHING, GRUPPEN UND MEDITATION UNTERSTÜTZEN

Der Mut, Neues kennen zu lernen, sich einzulassen und offen zu sein, sind entscheidend für „Personal Excellence“. Neues kann richtig Spass machen. Je mehr Platz da ist, desto kreativer zeigt es sich. Besonders wertvoll sind aktive Meditationen, die über Bewegung in die Stille führen und Raum für den Prozess geben. Polarity als gesamtgesellschaftliche Metapher sowie wertvoller Orientierungsrahmen ist ebenfalls enorm unterstützend. Hinter Polarity stecken Philosophie und Überzeugung, dass „Personal Excellence“ erreicht werden kann. Diese Sichtweise des „Grossen Polarity“ wird in der Praxis durch Polarity TherapeutInnen unterstützt. Polarity eignet sich ausgezeichnet zum Auflösen von aufkonditionierten energetischen Blockaden.

## Fazit – es lohnt sich

Wir sind umgeben von Wandel, Hektik, Stress, Materialismus und Veränderung. Unsere Welt scheint immer liebloser zu werden. Ist es da verwunderlich, dass wir krank werden, seelische Krisen durchmachen und Schwierigkei-

ten in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten? Wir haben für uns selbst keine Zeit mehr, auch nicht für unsere Nächsten (**Balance**). Trotzdem gibt es Hoffnung und Alternativen. Damit wir Eigenliebe, Freude und Mitgefühl wieder finden, ist es wichtig, Körper, Seele und Geist zu reinigen und weiterzuentwickeln (**Awareness**, Achtsamkeit). Der spannende Weg ins Innerste macht trotz Hindernissen unheimlichen Spass (**Formativer Prozess**). Es gehen unbekannt gewesene Türen der Lebendigkeit auf. Es ist ein kreativer Weg zur Lösung emotionaler und körperlicher Probleme, zur Bewältigung seelischer Krisen und zur Findung und Erfüllung des eigenen Lebenssinnes.

Wir müssen wieder lernen, unsere persönlichen Herausforderungen zu betrachten, anstatt sie zu verdrängen. Nur dann können wir sie verarbeiten und transformieren (**Methoden**). Unsere Tür zu Fröhlichkeit, Vertrauen und Liebe öffnet sich, wenn wir unsere Verhaltensmuster (Konditionierungen) kennenlernen und intensiv an uns zu arbeiten beginnen. Dadurch finden wir zu unserem wahren Potenzial. Wer möchte nicht lieber das eigene Original sein als eine konditionierte Kopie? Wir können wieder in Harmonie mit uns und anderen leben. Wenn nicht jetzt – wann denn?

Ich hoffe, ich konnte hier die Sehnsucht nach „Personal Excellence“ wecken. Viele Fragen sind da, die Antworten dazu noch offen. Trotzdem können notwendige Massnahmen

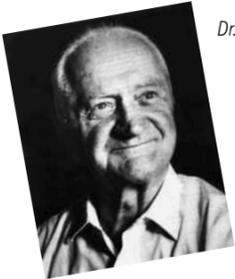
sofort eingeleitet werden. Wir alle sind Pioniere! Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch gesund, glücklich, zufrieden, frei und voller Vertrauen sein Leben meistern könnte, würde er nur etwas mehr Zeit für sein Inneres aufwenden.

Personal Excellence durch Awareness!  
"Lohnt sich das?" Fragt der Kopf.  
„Ja“, sagt das Herz, „es tut so gut“.  
„Natürlich“, sagt auch der Bauch,  
„das habe ich mir immer so gewünscht“.



\* Dr. Ronald Schnetzer, Verfasser von Fachpublikationen und einer Dissertation über „Business Process Reengineering“ und „Business Excellence“ ist Inhaber eines Beratungsunternehmens, das sich auf Training, Beratung und Coaching in den Bereichen „Business-, Process- und Personal Excellence“ spezialisiert hat. Er liess sich zudem zum Polarity-Therapeuten ausbilden und bietet neu auch Seminare in „Polarity Coaching“ an, die eine Eingangsstufe auf dem Weg zu „Personal Excellence“ bilden. Einführungstag am 14. August oder 2. Oktober 2006, Vertiefung: 7./8. November 2006.

Informationen unter:  
[www.polarity.ch](http://www.polarity.ch) oder  
[www.SchnetzerConsulting.ch](http://www.SchnetzerConsulting.ch)



Dr. Randolph Stone



Dr. Robert Fulford

# «ICH BETONE EIN PRINZIP DER TIEFE»

**Originalquellen von Dr. Randolph Stone, dem Begründer der Polarity Therapie, sind eine Rarität. Einen grossen Teil seiner tiefen Erkenntnisse über Leben und Gesundheit nahm er mit ins Grab, weil seine Nichte Louise Hilger, die ihn bis zum Übergang betreute, der Überzeugung war, dass diese Erkenntnisse ihm gehören. Ausser den Texten in den publizierten Büchern „Polarity Therapie“ und „Gesundheit aufbauen“ ist wenig von Dr. Stone's geschriebenen Gedanken bekannt. Cindy Rawlinson, eine unserer erstklassigen Polarity-Lehrerinnen, hat in ihrem persönlichen Archiv von Dr. Stone – Erinnerungen einige Briefwechsel mit Dr. Robert Fulford gefunden, die sie uns zur Übersetzung und zum Abdruck zur Verfügung stellt. Dr. Fulford war einer der führenden Osteopathen Amerikas im 20. Jahrhundert. Trotz fehlender Vollständigkeit sind die Briefe Diamanten, welche die Einzigartigkeit dieser beiden Pioniere im Gesundheitswesen widerspiegeln.**

8. Oktober 1961

Lieber Dr. Fulford

Ich habe von Ihrer sehr tüchtigen Krankenschwester und Sekretärin Ihren schönen Brief und Ihr wunderbares Buch bekommen. Das ist ein Erbstück, ein 51-jähriges Sammlerstück. Sie wissen nicht, wie sehr ich es schätze. Beim Lesen begegnet man einer verwandten Seele. Ich habe die Hälfte auf einer Höhe von 11'000 Metern gelesen, während die anderen im Flugzeug schliefen.

Es bestätigt meine therapeutischen Ideen. Ich betone ein Prinzip der Tiefe, während Dr. Still die drei Flüsse des Lebens als physiologische Funktionen unterstreicht. Die Zirkulation, der arterielle und venöse Abfluss und die Nervenfunktion sind die Überbringer meiner Energieprinzipien, welche sie zum Bewässern der Felder der Erde (die Tattvas) als 5 ovale Raumbereiche im Körper erschaffen haben. Siehe Tafel 1 – Drahtlose Anatomie.

Er unterstreicht den mechanischen Aspekt, wie es ein Ingenieur täte, und deshalb hat man ihn verstanden. Er selbst ging aber in seinen Erkenntnissen und Berührungen darüber hinaus. Dies war sein Geheimnis, welches er nicht lehren konnte. Die Mechanik allein kann es nicht vermitteln, und jetzt haben bloss Mechaniker das Ruder übernommen und die Osteopathie als Kunst ist der Welt verloren gegangen. Die Medizin und die Chemie und die Antibiotika verschlucken es, wie einst Jonas.

Der Körper ist Teil eines Raum- und Feldkonzeptes, eine Form der Schöpfung aus den Ausfällungen der Lichtprinzipien, als Farben, dann Gase, Flüssigkeiten und Festkörper. Es ist die Hervorhebung des weiblichen Prinzips der äusseren Schale der Elektronenschwingung. Die hindurchbrausende Energie ist auch dreieinig wie die zentrifugale Kraft Hitze-Feuer: 1. Ausdehnung, 2. Luft-Strahlung und 3. Wasser – als Ausscheidung und chemische Ausfällung und Drüsenfunktion.

Drei Flüsse des Lebens fließen durch drei Raumwiderstände, dies ist das Geheimnis der Natur. Alle Raumzellen müssen untereinander kommunizieren und in die Wasser des Lebens, die Energieflüsse getaucht sein – drei in einem –, damit sie leben können. Der Körper muss in der Luft dieser Welt atmen – Sauerstoff. So muss die Einheit der Zellen den Energiefluss des drahtlosen Systems des Liquor cerebrospinalis absorbieren und sich darauf einschwingen, um selbst Leben als primäre Atmung zu haben. Der arterielle Kreislauf unterstützt Leben, weil er es als Wärmeprinzip in sich selbst hat, aber er kann nicht Leben geben.

Während die Ausströmungen und Absonderungen des Liquor in seiner Gonadenfunktion das Geheimnis des Spermiums und des Eis als lebensspendendes Prinzip haben. Es ist dies das Geheimnis der ewigen Bewegung im Leben. Die dritte Atmung, die Lymphe, ist das physische Wasserelement zur Übertragung der Energie des negativen Pols in ihrer Essenz an alle Zellen des Körpers, wie das Wasser fürs Pflanzenleben.

Das neutrale Prinzip oder die neutrale Essenz und das Zentrum von allem ist das Bewusstsein oder die Seele – das ewige Partikel des Lebens selbst. Und es muss lernen, mit der Gesamtheit der geheimen Essenz des Lebens und der Allwissenden Bewusstheit, die wir Gott nennen, zu kommunizieren – das EINE. Dies ist das geheime Wissen, für das ich in den Osten gehe, wenn ich nur kann.

Die Seele allein kann sich nicht manifestieren – sie ist. So wurde das Geistesprinzip (Mind-Prinzip) aus ihr ausgeschüttet, als die Schlange des Paradieses – (spirituelles Bewusstsein), die als ein herab transformierter Mechanismus niedrigerer Schwingung zur Schöpfung und Manifestation dient. Das Denken – ich denke, also bin ich. Ein Vorgang einer äusseren Überzeugung von einer inneren Tatsache, der Seele als Bewusstsein selbst.

Emotionen oder Gefühle wurden auch notwendig als weiterer Faktor des Heruntertransformierens für die fünf Sinne, die totale Summe der Gefühle – fünf Mittel, durch die wir unser Selbst ausdrücken. So werden Denken und Fühlen zu Zwillingschlangen, die sich um den Baum des Lebens winden, das Gehirn und die cerebrale Achse, die ausstrahlt, oder als Caduceus. Siehe meine entsprechende Tafel.

Derart wird das Mysterium der Schöpfung Wirklichkeit, dass man es mit Händen fassen kann – eure Berührungsmethoden und die reziproke Reaktion organischer Funktionen und Felder. Drei Raumkonzepte als Felder – als Geometrie und Mathematik, Division und Subtraktion, der Proportion. Energiekonzepte durchdringen (Raum und Form) als zentrifugale, ausstrahlende Lebensenergie, der Schöpfer, Multiplikation und Addition als eine Wissenschaft von Sein und Schöpfung.

Dies ist schwieriges Material, mein Freund, und muss oft wieder gelesen werden, um es zu verdauen und anzuwenden. Es ist einer meiner mitternächtlichen Ergüsse auf Papier. Können Sie bitte einige Kopien davon in geordneter Abfolge machen, damit wir es beide haben für die Zukunft?

Randolph Stone

10. August 1962

Lieber Dr. Stone:

Ich freue mich über Ihren Brief vom 23. Juli und bin froh zu wissen, dass Sie endlich eine verdiente Pause machen. Es muss in Ihrem Sommerhäuschen ja sehr schön sein, wo Sie mit den Kräften der Natur kommunizieren können.

Ich habe die Prozedur mit überkreuzten Beinen für die Beckentechnik benutzt. Ich lasse den Patienten mit dem Bein an der tieferliegenden Beckenseite auf ein 12 mm dickes Buch stehen. Das höhere Bein wird über das andere gekreuzt. Ich setze mich rittlings auf einen Stuhl zum Patienten gewandt hin, während der Patient sich auf die Stuhllehne stützt. So kommt meine rechte Hand über dem linken Vorsprung am Oberschenkelknochen, dem Trochanter, zu liegen, die linke über dem rechten. Ich drehe, bewege nach hinten und nach vorn oder seitlich, bis ich eine Balance der im Becken ziehenden Kräfte verspüre, dann halte ich. Die Patienten sagen, es fühle sich an, als ob alles auseinandergerissen würde, und ich bin erstaunt über das so erzielte Resultat.

Ich habe einige Ihrer Texte in Polarity Therapy gelesen und denke, ich beginne Ihre Prinzipien und Lehren zu verstehen.

Ich hoffe, sie hatten erfreuliche Ferien. Ich werde nächsten Donnerstag in meinem Urlaub abreisen.

Hochachtungsvoll  
Robert S. Fulford, D.O.

9. November 1962

Lieber Dr. Stone:

Ich möchte Ihnen dafür danken, dass Sie mich mit dem Produkt DIAQUA bekannt gemacht haben. Die Resultate von den Fällen, bei denen wir es angewandt haben, sind sehr ermutigend. Ich selbst ermüde nicht so schnell und bin wacher. Ich spüre, dass das Produkt dem Körper hilft, den elektronischen Strom von Zelle zu Zelle zu leiten, und so wird die Behandlung wirkungsvoller und es ist einfacher, Polarity Therapie zu demonstrieren.

Ich habe bei der Behandlung ein paar merkwürdige Phänomene erlebt, über die Sie für eine Erklärung nachdenken können. Bei der Behandlung von Miss Morrison hatte ich den rechten Daumen mit nach oben zur Nasenspitze hin gerichtetem Druck im Bauchnabel. Mein linker Daumen war auf dem Nasensattel, wo der knorpelige Teil der Nase auf die Knochenstruktur trifft. Ich hielt diese Position für vier oder fünf Minuten, als Miss M. sagte, dass ihr Steissbein rhythmisch auf und abschnippte, und dann kam eine plötzliche Befreiung an der Nasenwurzel und der gesamte Körper schien sich zu entspannen.

Die andere Behandlung ist bei Schulterproblemen, wegen denen der Patient den Arm nicht mehr heben kann. Mit dem Patienten auf dem Rücken liegend ist der Operator am Kopf (angenommen die rechte Schulter habe das Problem), ich hänge meine linke Hand um den Brustmuskel bei der Achsel ein und lege meine rechte Hand auf die linke Seite des Kopfes und halte, bis die Muskelverspannung wegschmilzt und in den Gehirnbereichen beim Scheitelbein und Schläfenbein eine Entspannung eintritt... etwa fünf Minuten vergehen. Dann setze ich den Patienten auf und der Arm geht mühelos hoch bis an die Seite des Kopfes. Das WARUM weiss ich nicht!

Gestern habe ich Ihnen eine Kopie des Cranial News Letter geschickt, mit der Hoffnung, dass er Ihnen gefällt.

Ich werde Ihnen mitteilen, wie sich die Dinge weiterentwickeln.

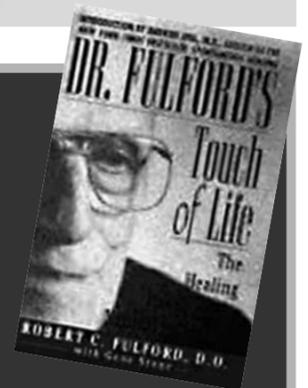
Hochachtungsvoll  
Robert Fulford

## Bücher über Dr. Fulford

Während das Werk von Dr. Randolph Stone weiterhin in der Fachliteratur wenig gewürdigt ist, sind in den letzten Jahren in den USA drei Bücher über dessen Brieffreund Dr. Robert Fulford erschienen:

- 1) Dr. Robert Fulford and the Philosopher Physician
- 2) Are we on the Path? – The collected Works of Dr. Robert Fulford
- 3) Dr. Fulford's Touch of Life

In Amerika gibt es seit vielen Jahren ein Projekt, die noch zugänglichen unveröffentlichten Schriften von Dr. Stone zu bearbeiten und ebenfalls zu veröffentlichen. Aus einer exzellenten Idee ist aber ein Schlafprojekt geworden. Schade. Auch eine Biographie und damit persönliche Würdigung von Dr. Randolph Stone ist bisher nicht in Planung. Hingegen ist das Standardwerk «Polarity Therapie» erfreulicherweise in leicht überarbeiteter Fassung wieder erhältlich.



# POLARITY UND SEINE WIRKUNG BEI KREBS-PATIENTINNEN

Es ist gleichzeitig aufregend und auch historisch bedeutsam für die Welt der Polarity Therapie, dass es nun eine Studie gibt, die wissenschaftlich belegt, wie wirksam Polarity bei Menschen mit starker Müdigkeit in Verbindung mit Krebs ist. Judith Moss, die seit über 25 Jahren als Polarity Therapeutin arbeitet, gab zu Händen einer Studie der Universität von Rochester in Upstate New York gezielt Sessions für erschöpfte Frauen nach Chemotherapie-Behandlungen, die alle an Brustkrebs litten. Die Krebsstation der Universität wollte herausfinden, wie die belasteten Frauen auf die Polarity Sessions reagieren.

Vielleicht haben Sie selber einmal die Erfahrung einer Chemotherapie machen müssen, oder Sie haben es bei nahen Bekannten oder Familienangehörigen miterlebt: Grosse Müdigkeit bis hin zu Zuständen von Erschöpfung sind beinahe ausnahmslos die Folge von solch intensiven Behandlungen. In der vor etwas mehr als einem Jahr beendeten Studie, die von Dr. Joseph Roscoe geleitet und im März 2005 in der amerikanischen Fachpublikation „Integrative Cancer Therapies“ („Integrative Cancer Therapies“) veröffentlicht wurde, ging es um die Wirksamkeit von energetisch fundierten Körpertherapien bei der Behandlung von Müdigkeitszuständen bei Krebspatientinnen.

## Zurück zu einem Zustand von Homöostase

Neben der therapeutischen Berührung nach Dolores Krieger („Therapeutic Touch“) und Reiki wurde die Polarity Therapie eingangs als eine bekannte und häufig angewandte Therapieform vorgestellt. Alle drei haben ein gemeinsames Ziel: Über die Eliminierung bestehender Blockaden soll bei den betroffenen Menschen der Weg zurück zum freien Energiefluss initiiert werden. So finden die behandelten Personen zurück zu einem Zustand von Homöostase. Für die Studie selber wurde dann Polarity ausgewählt und erst in einem theoretischen Geschichtsteil vorgestellt, verbunden mit den Ausbildungsinhalten und benötigten Stunden für Polarity TherapeutInnen. Auch der funktionierende Berufsverband APTA („American Polarity Therapy Association“) wird in diesem einleitenden Teil präsentiert.

Mit Bezug auf die Arbeit von Dr. Leslie Korn, die selber seit vielen Jahren Polarity Therapeutin und zugleich auch im wissenschaftlich-universitären Bereich tätig ist, wurde zudem herausgestrichen, dass in all den inzwischen über 40 Jahren, seit Polarity als integrative Methode im medizinischen Bereich angewendet wird, nie ein Fall von falschen Behandlungsformen mit unerfreulichen Folgewirkun-

**Eine wissenschaftliche Studie aus dem amerikanischen Bundesstaat New York bringt statistisch sauber an den Tag, was die Polarity-Praktizierenden aus ihrem Felt Sense heraus schon oft wahrnahmen: Polarity geht mit seinem energieanatomischen Ansatz sehr tief und kann Heilungsprozesse enorm unterstützen. Die Pilotstudie von Dr. Joe Roscoe und Kollegen von der University of Rochester ist ein wertvoller Spiegel für die Akzeptanz von Polarity im medizinischen Bereich.**

Von Richard Chandler\*

Judith Moss hatte mit Dr. Joe Roscoe während mehr als 15 Jahren eine berufliche Zusammenarbeit. Während dieser Zeit hatte sich beim Assistenzprofessor für Verhaltensmedizin und dem späterem Autor der Studie das Interesse an Polarity aufgebaut – weil er über einen langen Zeitraum beobachten konnte, dass mit Polarity-Behandlungen

konnte. Judith Moss gab vier Pflegefachfrauen, zwei Erziehungswissenschaftlern und fünf ÄrztInnen Polarity Sitzungen, der Leiter der Onkologie-Station inbegriffen. Erst dann wurde die Arbeit gezielt auf die Probandinnen ausgeweitet.

## Studie spiegelt den Praxis-Alltag

22 Frauen, die alle eine Chemotherapie durchleben mussten, wurden angefragt, ob sie an der Studie mitmachen wollten. 16 von ihnen entschieden sich dafür. Die gesammelten Daten von einer Person waren bei der Auswertung unbrauchbar, so dass noch 15 aktive Teilnehmerinnen für die Studie blieben. Nach ihrer zehnten Chemotherapie-Behandlung wurden diese Frauen zufällig auf drei Gruppen verteilt und alle bis ins Detail befragt, um ihre grundlegende Erfahrungen bezüglich Müdigkeit nach den Chemotherapien zu kennen. „Funktionale Einschätzung von Therapie bei der Chronischen Müdigkeit

passieren konnte. Ich war so froh, dass ich diese Arbeit in diesem Umfeld machen durfte und fühlte mich bei den Behandlungen sehr ruhig und ausgedehnt. Es gab nie ein Gefühl darüber, ich könnte in meiner Art und Arbeit irgendwie limitiert sein. Somit war das Arbeiten im Umfeld dieser Studie insofern natürlich, als sich die Randbedingungen meiner Arbeit in keiner Weise von meiner sonst üblichen Praxis unterschied – ausser dass es einfach etwas weniger rein persönlich war.“ Diese Aussagen von Judith Moss zeigen, dass die Studien-Sitzungen den Praxisalltag sehr gut spiegeln.

## Grosse Offenheit des medizinischen Umfeldes

Die Polarity-Fachfrau Moss, die 1980 ihr Fachdiplom in Polarity bekam und zu den ersten 144 RPPs (Registered Polarity Practitioners) in den USA gehörte, welche sich in der APTA zusammenschlossen, sprach aber auch über die etwas ungewöhnlicheren Aspekte für sie als Therapeutin durch die Wesensart einer wissenschaftlich fundierten quantifizierbaren Studie. In Ergänzung zum minimierten Gesprächsteil mit den zu behandelnden Frauen und dem gezielten Bemühen, wirklich keinerlei Erwartungshaltungen über mögliche Wirkungen der Polarity Sitzungen zu kreieren, erklärte sie weiter: „Ich bedaure sehr, dass ich nach Abschluss der für die Studie geplanten Sessions keine weiteren therapeutischen Kontakte mit den Frauen mehr hatte.“ Bezüglich der mehr positiv erlebten Aspekte ergänzte sie: „Ich war wirklich überrascht über die Offenheit des Personals in diesem schulmedizinisch verankerten Setting.“

«Polarity kann als äusserst sicher eingestuft werden.»

etwas Wertvolles zur Heilung von kranken Menschen beigetragen wurde. Er wollte deshalb wissen, ob diese Eindrücke auch wissenschaftlich nachweisbar seien. Judith Moss, die einst von Pierre Pannetier in die Geheim-



**Polarity-Behandlungen erhöhen die Lebensqualität - das war eine der wichtigen Rückmeldungen der behandelten Frauen in der New Yorker Studie.**

nisse der Energieanatomie eingeführt worden war, machte die Polarity Therapie in einer ersten Phase bei allen medizinischen Fachleuten an der Fachstelle für Krebs in Roche-

krankter Menschen – ein Test mit guter Glaubwürdigkeit zur Einschätzung der Wirkung von Müdigkeit auf tägliche Aktivitäten“ hiess der entsprechende Fragebogen. Die erste Gruppe fuhr mit den radioaktiven Behandlungen fort und bekam keine Polarity Sessions. Die zweite Gruppe bekam immer nach einer Chemotherapie eine Polarity Behandlung, die dritte Gruppe sogar deren zwei, wobei die zweite eine Woche nach der ersten empfangen wurde.

Judith Moss beschrieb als ausführende Therapeutin, wie sie bei den Sessions vorging und wie sie selber die Arbeit erlebte. „Eine Sitzung begann immer mit einer allgemeinen Beschreibung dessen, was die Polarity Therapie ist. Aber es wurden keine Erwartungshaltungen kreiert oder suggeriert. „Ich bin generell eine ruhige Therapeutin, deshalb war dieser Zugang mit einer eingeschränkten verbalen Interaktion keine eigentliche Restriktion für mich. Es gab genügend Austausch, damit sich die Patientin wohlfühlen konnte und im Bild darüber war, was bei der Arbeit

«Polarity Therapie hat einen statistisch signifikant positiven Einfluss zur Minderung von krebisbedingter Müdigkeit.»

gen aufgetreten ist und Polarity deshalb als äusserst sicher eingestuft werden kann. Dieser Teil der Studie, welcher die Polarity Therapie umschreibt und erklärt, wieso gerade Polarity für diese Untersuchung ausgewählt wird, ist enorm wertvoll für den Berufsstand der Polarity TherapeutInnen. Er gibt dem Gesundheitsmodell von Dr. Randolph Stone nun auch aus universitärer Sicht eine Form von Akzeptanz.

ster bekannt, welche in die Studie involviert waren oder zusammen mit Joseph A. Roscoe die Auswertung vornahmen. Sie wollte damit erreichen, dass das gesamte Personal aus eigener Erfahrung und mit den wichtigsten theoretischen Hintergründen wusste, worum es bei Polarity geht – damit auch die Zusammenstellung der freiwillig involvierten Patientinnen problemlos über die Bühne gehen



\* Richard Chandler ist zuständiger Redaktor von ENERGY, dem viermal pro Jahr erscheinenden Magazin der Amerikanischen Polarity Therapie Association (APTA). Dieser Beitrag erschien in der Winternummer 2005 von ENERGY und ist vom Autor zur Übersetzung und zum Abdruck in unserem Polarity Newsletter 2006 autorisiert worden. Der komplette Artikel über die Polarity-Studie aus dem Fachmagazin „Integrative Cancer Therapies“ kann in englischer Sprache auf der Website [www.sagepub.com](http://www.sagepub.com) bei der obgenannten Fachpublikation bestellt und nachgelesen werden.

Während die Mehrheit der Frauen aus Gruppe 3 von der zusätzlichen Sitzung sehr angetan waren und sie als eine Vertiefung der unterstützenden Begleitung erlebten, blieb der zusätzliche positive Einfluss dieser zweiten Sitzung für die Verbesserung des Müdigkeitszustandes nicht statistisch signifikant. Die Gruppen 2 und 3 unterschieden sich von den gesammelten Daten her zu wenig, um sie bezüglich Einfluss auf die Müdigkeitsreaktion zu unterscheiden.

Die in New York City wohnende und praktizierende Judith Moss durfte inzwischen erfahren, dass durch die erfolgreiche Abwicklung und die bedeutsamen Resultate der ersten Studie das Amerikanische Nationale Institut für Gesundheit („National Institute of Health“) Dr. Roscoe und seinen KollegInnen einen Betrag von 80'000 Dollars (knapp 110'000 Franken) zugesprochen hat, um eine erweiterte, diesmal knapp dreijährige Zusatzstudie durchzuführen. Wie bei der ersten wird Judith Moss wieder mit involviert sein. Während die Details der ersten Studie immer noch ausformuliert werden, zeigt sich für die Folgestudie ein neuer interessanter Aspekt: Neben der Polarity Therapie werden auch andere manuelle Körpertherapien mit einbezogen, wie etwa Kriegers „Therapeutic Touch“ oder die therapeutische Massage.

Moss, die auch als Occupational Therapist ausgebildet und zudem Absolventin der angesehenen Columbia University in New York ist, erklärte zudem: „Beim Stellen des Gesuchs für Studiengelder zur Durchführung einer zweiten Studie und damit einer Ausweitung der Forschung in diesem Bereich betonte Dr. Roscoe die Bedeutung von Themen der Lebensqualität, die in der Pilotstudie bei den Antworten bedeutsam waren. Diese waren oft anekdotenhaft, aber regelmässig bedeutsam.“ Deshalb besteht die Möglichkeit, dass die neue Studie eine Chance präsentieren kann, all das wissenschaftlich zu belegen, was wir als Praktizierende der Polarity Therapie von unseren Klientinnen und Klienten oft zu hören bekommen – dass nämlich viele Aspekte ihres gesamten Lebens sich zu verändern beginnen, weit über das eigentliche Thema ihres Besuchs bei uns und damit über die mitgebrachte Pathologie hinaus.