

Gesundheit

Die Kunst, Blockaden zu lösen

Erschöpft, antriebslos und ohne Motivation – die «Batterien» von Andreas Müller waren leer. Der 58-jährige Mathematikdozent litt an einem Burn-out. Dank **Polarity** fand er zurück ins Leben.

Text: Inge Hess Bilder: Franziska Frutiger

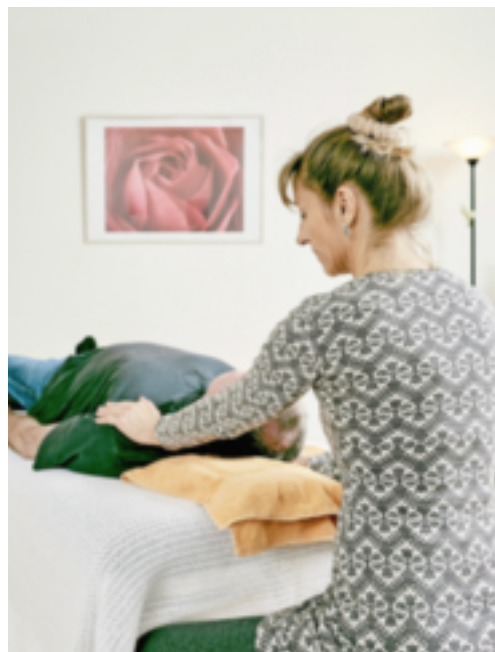
Polarity ist eine Komplementärtherapie, die westliche Medizin und fernöstliche Heilkünste vereint. Entwickelt wurde Polarity vom US-Arzt Randolph Stone (1890–1981). Der Chiropraktiker, Osteopath, Natur- und Nervenheilkundler erweiterte seine Fachgebiete durch Erkenntnisse aus dem indischen Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Das Ergebnis seiner Studien waren Karten über energetische Zusammenhänge im menschlichen Körper. Sie zeigen das Fliesen der Energieströme zwischen zwei Polen auf – daher der Name «Polarity». Stone fasste seine Resultate so zusammen: «Es sollte das vordringlichste Ansinnen der Heilkunst sein, den Lebensstrom durch blockierte Körperbereiche und schmerzende Gewebe hindurch wieder ins Fliesen zu bringen.»

Die fünf Säulen

«Die moderne Polarity-Therapie beruht auf fünf Säulen: Achtsamkeit, Körperarbeit, Gespräch, ausgewählten Yoga-Praktiken sowie Ernährung und Heilfasten», erklärt Polarity-Verbandspräsident Raphael Schenker. Die Behandlung hilft bei chronischen Schmerzen genauso wie bei Herz- und Blutdruckproblemen, Verdauungsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, begleitend nach Unfällen und Operationen, aber auch bei psychischen Leiden wie Depressionen, Burn-out, Prüfungsängsten und Schicksalsschlägen.

Bei Andreas Müller* zeigten sich erste Anzeichen eines Burn-outs 2008. «Die Symptome begannen schleichend. Ich war chronisch müde, konnte immer weniger nach der Arbeit abschalten und mich nicht mehr regenerieren.»



Einführung und Achtsamkeit sind Sunahla Sthioul bei der Behandlung wichtig.

Die Anforderungen an der Fachhochschule und die Versorgung seiner Familie gingen dem Vater von zwei Töchtern an die Substanz. «Ich nahm meine Bedürfnisse kaum mehr wahr.» 2010 schrieb ihn sein Arzt krank. «Da war mir klar, dass ich aktiv werden musste.»

Atem- und Energieübungen

Andreas Müller suchte die Polarity-Therapeutin Sunahla Sthioul auf. Die 52-Jährige beginnt die Behandlung jeweils mit einem einleitenden Gespräch und einer Atemübung. «Der Klient liegt auf der Liege und ich lade ihn ein, seinen Atem bewusst wahrzunehmen. Eine Reihe einfacher Übungen nimmt jeweils fünf Minuten in

Anspruch, die Klienten fühlen sich danach gleich viel besser.» Dann beginnt die eigentliche Körper- und Energiearbeit.

«Polarity hat eine sehr hohe Wirksamkeit dadurch, dass verschiedene Wahrnehmungsebenen miteinbezogen werden. Wir arbeiten bewusst mit der Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist», erklärt die Therapeutin. **Das fortlaufende Gespräch fördert den Bewusstseinsprozess und hilft, festgefahrene Verhaltensweisen zu ändern.**

Sthioul motivierte Müller unter anderem dazu, seiner Leidenschaft für das Zeichnen und Malen wieder mehr Zeit zu widmen. «Dadurch kam ich auf die Idee, die lange Bahnfahrt zu meinem Arbeitsplatz zu nutzen. Durch das Zeichnen im Zug lernte ich neue Menschen kennen und wurde viel kontaktfreudiger, was sich auch auf meinen Unterricht ausgewirkt hat.» Müller bekam wieder Energie und Lebensfreude. «Meine Sichtweise auf mein Verhalten und mein Leben hat sich geändert, und ich bin wieder mehr in Kontakt mit meinen Ressourcen gekommen. Heute habe ich ein Atelier, und meine Bilder hängen in einer Ausstellung.»

Eidgenössisch anerkannt

Polarity wird seit rund 35 Jahren in der Schweiz praktiziert. Ein Grossteil der Behandlungskosten wird über die Zusatzversicherung rückvergütet. Seit 2016 kann man das eidgenössische Diplom als Polarity-Komplementärtherapeut machen.

Andreas Müller ist seit 2011 sein Burn-out los. «Ich fühle mich heute gut und sehe alles viel positiver. Zudem spüre ich Anzeichen von Erschöpfung viel schneller und kann darauf reagieren, indem ich zum Beispiel eine Polarity-Behandlung buche.» **MM**

Mehr Infos: www.polarity-schweiz.ch

*Name der Redaktion bekannt

Selbsthilfe

Nacken in Not? Das entspannt

Wer viel vor dem Bildschirm sitzt, kennt das Problem: Der Nacken schmerzt. Mit Polarity kann man sich auch gut selber behandeln, wie Therapeutin Sunahla Sthioul zeigt: «Reiben Sie die Handflächen etwa eine Minute fest gegeneinander.

Fühlen Sie das Energiefeld?

Legen Sie nun die linke Hand auf den Nacken, die rechte unterhalb des Halses auf Schlüsselbeinhöhe. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Der Nacken fühlt sich dabei sofort besser an.»

Buchtipps: «Richtig fasten, gesund essen» von Raphael Schenker, erhältlich auf exlibris.ch für Fr. 24.70

Jetzt auf iMpuls

Mit Yoga zur Balance

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Welche Yoga-Formen es gibt und welche sich wozu eignen, erfahren Sie auf

www.migros-impuls.ch/de/yoga



iMpuls ist die neue Gesundheitsinitiative der Migros.

Verspannter Nacken? Polarity-Therapeutin Sunahla Sthioul zeigt, wie man die Blockade löst. Wie es genau geht, lesen Sie in der Spalte links.

