

Polarity Therapie Zentrum Schweiz

Konradstrasse 14

8005 Zürich

Telefon: 01 - 273 16 36

Fax: 01 - 273 16 64

E-Mail: [polarity@bluewin.ch](mailto:polarity@bluewin.ch)

Internet: [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)

## DAS POLARITY-PRINZIP ALS SCHLÜSSEL ZUM GESUNDHEITSMODELL

Von Dr. Urs Honauer\*

**Wir brauchen das Positive und das Negative, sonst gäbe es kein Leben. Bewegung, Intensität, Spannung, Kraft, Energie bilden sich immer im Spannungsfeld zwischen beiden Polen. Wenn wir die Essenz des Lebens anschauen, dann geschieht alles über das Prinzip der Polarität und dem dahinter verborgenen Energiefluss. Mit dieser versteckten Lebenskraft zu tanzen, ist eines der Geheimnisse des Polarity-Modells.**

einfach Empfinden führt oft zu einem tieferen Wissen, zu inneren Pulsationen, Rhythmen, Vibrationen. Hinter dem Nicht-Wissen und dem in bestimmten Momenten bewusst gelebten Teil des Innehaltens und Nichtstuns verbirgt sich oft eine geheimnisvolle Türe zu einer Welt, die ständig für neue Überraschungen sorgt. Zu einer Welt, wo nichts berechenbar und alles auf den Moment fokussiert ist.

### Raum schaffen für den eigenen inneren Rhythmus

Der dänische Philosoph Bob Moore hat einmal geschrieben, dass wir Menschen uns letztlich nach einer Welt und einer Atmosphäre sehnen, in der wir mehr über Energie erfahren können - weil wir über den Kontakt mit Energien mehr über uns selber erfahren. Das Eintauchen in die Geheimnisse der Energie-Anatomie, die einen zentralen Bestandteil des Polarity-Gesundheitsmodells ausmacht, hat für mich im persönlichen Erleben die Bestätigung für Bob Moores Worte gebracht. Im Polarity machen wir uns auf die Suche nach diesen Pulsationen, die sich in einem Energiefeld zwischen zwei Polen bilden und zeigen. Es geht darum, Raum zu schaffen, damit der eigene innere Rhythmus wieder pulsieren kann. Zugeschüttete Energiebahnen können sich so plötzlich wieder öffnen. Leben ist Energie in Bewegung, hat Dr. Randolph Stone als Gründer von Polarity betont. Wenn Energie wieder zu fließen beginnt, leben wir plötzlich intensiver. Der

Fokus verändert sich. Wir beginnen unseren eigenen Film neu zu schreiben. Mehr von innen nach aussen, weniger von aussen nach innen. Weniger Druck, mehr Ausdruck. Viel Authentisches, wenig Gespieltes. Wir werden zu KünstlerInnen, heilen dabei alte Wunden. Es geht nicht mehr um Kurieren, sondern um Kunst. Um Heilkunst.

Es gibt viele Formen von heilenden Künsten. Aber es gibt wenig Modelle, die als Alternative zum uns überdrüssig gewordenen Altbekanntes so konkret greifbar sind wie das Polarity-Modell. Der berühmte deutsche Physiker Werner Heisenberg hat im Rückblick auf sein Leben gesagt, dass er von der griechischen Philosophie und insbesondere von Plato deshalb so begeistert war, weil er dahinter die Fähigkeit ausmachte, jede gestellte Frage ins Prinzipielle zu wenden. In anderen Philosophien und Lehren fand er keine solchen Prinzipien, die es ihm erlaubten, zu ganz anderen Gesichtspunkten zu

### Wir beginnen unseren eigenen Film neu zu schreiben

gelangen als allein jenen Resultaten der Logik. Es sind die Prinzipien, die uns helfen, das bunte Vielerlei unserer Erfahrungen zu ordnen und so Energien und Inhalte dem menschlichen Denken aus anderer Sicht zu präsentieren.

Heisenberg betrieb Naturwissenschaft in erster Linie mit Fragen, die er ins Prinzipielle

wendete. Wie wir wissen, führte ihn das zu aussergewöhnlichen Erfahrungen und Erkenntnissen, die ihn weltberühmt machten. Eine der revolutionärsten Aussagen für einen anerkannten Atomphysiker war jene, dass es vielleicht auf der Mikroebene eines Atoms gar keine Teilchen mehr gebe, sondern nur noch Energiezustände, die wir uns vom Intellekt her nicht vorstellen können. Weil lineares Denken und Kausalität dort versagen.

Polarity basiert zwar nicht grundlegend auf der griechischen Weltvorstellung, aber Dr. Stone baute in sein Gesundheitsmodell genau jenen Aspekt ein, den Prof. Werner Heisenberg bei den Griechen so liebte: die Bedeutung von Prinzipien. Wenn ich als Schulleiter des Polarity Therapie Zentrums Schweiz gefragt werde, was denn Polarity von anderen komplementärmedizinischen Methoden unterscheidet, dann streiche ich

### Prinzipien helfen unsere Erfahrungen neu zu ordnen

immer das Modell heraus, das mehr als nur eine weitere Therapie ist. Und das Modell ist geprägt von dieser Orientierung an Prinzipien, die auf Gesetzen aus dem Kosmos aufbauen. Die Natur lebt von der Spannung zwischen zwei Polen. Da macht auch der Mensch in seinem täglichen Leben keine Ausnahme. Das gibt uns eine neue mögliche Optik. Wenn wir beispielsweise erkennen, dass bei jemandem in einer schwierigen Situation im Leben der Fokus polarisiert nur auf einem Pol steckt, dann können plötzlich andere, oft unerwartete Erkenntnisse auftauchen. Einsichten, die ganz anders sind, als wenn wir uns nur auf den Inhalt konzentrieren würden.

Wir können uns auf die Suche nach einem Gegenpol machen, diesen aufbauen und dann in einem neu kreierte Feld zwischen einem Plus und einem Minus neue Wahrnehmungen erforschen - und dadurch das Blick- und Spürfeld erweitern. Im Gespräch ist das ebenso möglich wie in der Körperarbeit. Der Wiederaufbau eines solchen polaren Feldes schürt die Dynamik der

Seit ich vor inzwischen 12 Jahren Polarity begegnet bin, fasziniert mich das Leben neu. Der Fokus hat sich verändert. Früher ging es immer krampfhaft darum, alles zu wissen. So wie wir eben in unserer Sozialisation geprägt worden sind: Viel Wissen brachte gute Noten, Bestätigungen, Zuneigung (nicht nur der Eltern), Erfolg, Anerkennung. «Wissen ist Macht», hat der britische Philosoph Francis Bacon einmal geschrieben. Das Zitat prangt über gar mancher Universitätstüre auf dem ganzen Globus. Oft ergänzt von den berühmtesten Worten des Aufklärungs-Philosophen René Descartes: «Ich denke, also bin ich.»

Die Überzeugung, dass Wissen und Denken der Schlüssel zu Erfolg (und Macht) sind, hat unsere Gesellschaft geprägt. Und es hat dazu geführt, dass unsere Sozialisation mehr und mehr zu einer Gehirnwäsche geworden ist. Wir sind so sehr darauf trainiert worden, nur immer noch mehr Informationen und noch mehr von dem, was wir als Wissen(schaft) bezeichnen, zu sammeln, dass wir andere wichtige Teile der menschlichen Existenz mehr oder weniger unfreiwillig verabschiedet haben. Das Fühlen und Spüren, die beiden anderen elementaren Wissens-ebenen unseres Seins, sind in unserer Neocortex-Gesellschaft zu Dritt-Welt-Destinationen geworden. Das Unterentwickelte in uns selber so klar zu erkennen, ist eines der für mich fassbaren Resultate eines spannenden Lebensabschnittes, in dem die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Polarität sehr, sehr wichtig wurde.

Im Polarity-Modell gibt es Platz für alle drei Ebenen, fürs Spüren ebenso wie fürs Fühlen und Denken. Das ganze System interessiert, die Ausrichtung erfolgt in Richtung Ganzheit, nicht hin zur Zerstückelung unseres Seins. Johann Heinrich Pestalozzi würde in seinen Worten sagen: «Kopf, Hand und Herz» sind wichtig. Die Dreieinigkeit von Verstand, Körper und Gefühlen prägt auch die Polarity-Philosophie auf eine faszinierende Art und Weise. Das Leben ist aus dieser Sicht ein Wechselspiel zwischen den drei Ebenen. Im Körper zu sein und einfach zu spüren, entlastet den Geist ebenso wie das Zulassen von Gefühlen. Die Sucht nach Informationen und Wissen ist dann nicht mehr doktrinär da, alles andere verdrängend. Nicht-Wissen und



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

# Angst

«Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind.  
Unsere tiefste Angst ist, dass wir kraftvoll sind über alle  
Massen.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
das uns am meisten erschreckt.

Wir fragen uns:  
Wer bin ich, um brilliant, grossartig, talentiert  
und fabelhaft zu sein?

In Wirklichkeit, wer bist Du, um all dies NICHT zu sein?  
Du bist ein Kind des «Spirit». Dich klein zu machen,  
dient der Welt nicht.

Es ist nichts Erleuchtendes darin, dass Du Dich zusam-  
menziehst,  
so dass andere um Dich herum sich nicht verunsichert  
fühlen.

Wir wurden geboren, um den Glanz des «Spirit», der in  
uns ist,  
zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in JEDEM.  
Und wenn wir unser Licht leuchten lassen,  
geben wir damit anderen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir von der Angst befreit sind,  
befreit unsere Gegenwart andere.»

## Das Polarity Prinzip als Schlüssel zum Gesundheitsmodell (Fortsetzung von Seite 1)

Lebenskräfte und ist deshalb aus Polarity-Sicht für die Heilungsebene viel wichtiger als das ständige Wiederkäuen von erlebten Geschichten und das darauf aufbauende kausale Verfolgen möglicher Gründe (meist inklusive Schuldzuschreibung). Wir brauchen das Pulsieren, das Hin und Her zwischen zwei Polen, die Bewegungen von Ausdehnung und Zusammenziehen. Das ist in der Natur draussen der Prozess der Selbst-Regulation. Und in uns drinnen ist es nicht anders. Die innere Ökologie grüsst die äussere.

Polarity ist - neben vielem anderen - eine Sammlung von elementaren Prinzipien, die uns, wie einst Heisenberg, immer wieder die Möglichkeit geben, das Prinzipielle herauszuarbeiten. Ausser dem Polaritäts-Prinzip in seiner Schlüsselfunktion bietet das Modell noch weitere wichtige (Unter-)Prinzipien wie Projektion/Reflektion oder Involution/Evolution, um hier nur zwei namentlich zu nennen. Sie sind gültig und wertvoll für Menschen aus allen Bereichen des Lebens. Deshalb freuen wir uns auch immer wieder über jene Studierenden, die einfach mal intensiver in dieses Paradigma eintauchen wollen, ohne damit eine eigene Karriere als Therapeutin oder Therapeut anzustreben. Weil die Polarity-Prinzipien in jedem Lebensbereich angewendet werden können, verstehe ich Polarity als Lebensmodell: Wenn wir wieder lernen

können, dass wir hell und dunkel brauchen, weich und hart, kalt und warm, Feuer und Wasser, Himmel und Erde, wenn wir willkommen von einer Polarisierung auf nur eine Seite, wenn wir bildlich gesprochen den Stier im Leben immer an beiden Hörnern packen, dann kann aus dem scheinbaren Nichts heraus immer wieder Unerwartetes passieren. Unser ganzer Körper ist in Polarity-Strukturen aufgebaut und gehört deshalb mit zum Geheimnisvollsten auf diesem Planeten! Darum geht es in unserer Ausbildung und in den Weiterbildungen, davon handelt auch dieser Newsletter.

## Ein integratives Lebens- und Weltmodell

Im Polarity-Modell steckt ein integratives Weltmodell. Eines, das offenbar sogar im Trend liegt. «Der Trend der nächsten Jahre sind Entschleunigung und weiche Themen» hat der Trendforscher Matthias Horx zum Jahreswechsel in der «SonntagsZeitung» verkündet. Sich einfühlen und spüren sind Voraussetzungen fürs Wahrnehmen des Weichen und des Verlangsamens. Horx verkündet weiter, dass die Zukunft des Menschen dahingehende, mehr und mehr von der Fremdbestimmung wegzukommen, hin zu einer eingestalteten Biografie. Sein Credo: Wir müssten wieder lernen, Nein zu sagen und mehr zu geniessen. Voila. Die Prophezeiungen des bekanntesten Trendforschers tönen wie ein Werbespruch für unser Programm. Wenn wir von mehr Inside-Out, von klareren Grenzen, von Achtsamkeit, von subtileren Wahrnehmungen sprechen, dann reden wir genau von dem, was Matthias Horx als die Zukunft unserer Gesellschaft ansieht. Statt High-Tech ist High-Touch angesagt. Themen wie Gesundheit

und emotionale, menschennahe Dienstleistungen treten in den Vordergrund. Wenn das auch Menschen aus dem Establishment, zu dem der Karrierist Horx mit Wohnsitz in drei europäischen Städten zweifellos gehört, zu propagieren beginnen, dann besteht die Hoffnung, dass auch Gesundheitsdirektionen diese neue Ausrichtung stärker aufgreifen und Modelle des High Touch auch vom Staat her mehr unterstützen - womit sich auch da eine Polarisierung des heutigen Krankwesens auflösen könnte.

Es besteht also Grund zur Hoffnung. Im Sinne einer evolutionären, erwachsenen Lebenshaltung gibt es auch gar keine Alternativen dazu, grundsätzlich optimistisch zu sein. Auch das hat Horx verkündet - und damit unsere grundlegende Lebenshaltung weitertransportiert. Danke! Modelle, die genau das aufgreifen, was Horx als nächsten Schritt unserer Evolution bezeichnet, sind also dringlichst gefragt. Wir sind glücklich darüber, an unserer Schule eines davon präsentieren zu können und den Schritt vom alternativen in den trendigen Bereich zu vollziehen. Das wollen wir interessierten Menschen weiter kommunizieren und durchaus auch vermehrt in der Öffentlichkeit schmackhaft machen.

Bei grossen Modellen ist das meist eine schwierige Aufgabe, weil einfache Erklärungen leichter verdaubar sind als etwas sehr Komplexes wie ein Lebensmodell. Da liegt die grosse Herausforderung: Einer nach entschleunigenden Neuausrichtungen lechzenden Gesellschaft zu zeigen, dass andere Paradigmen als das zuletzt einseitig vorherrschende durchaus schon vorhanden sind.

Polarity soll im ganzen Gesundheitswesen ein Qualitätsbegriff werden, das ist die Vision, die wir mit erstklassigen Lehrerinnen und Lehrern auch im Jahr 2002 nähren wol-

len. Dafür müssen wir in nächster Zeit mehr nach aussen treten und dort selbstbewusst unser Modell präsentieren. Wir wollen uns dabei klar von jenen unterscheiden, die Polaritytherapie oder Polaritymassage betreiben und anbieten. Das ist nicht nur eine unzulässige Verkleinerung eines grossen Modells, sondern zugleich auch eine Namensverhöhnung. Es würde ja auch niemand auf die Idee kommen, von Shiatsu-therapie zu sprechen. Shiatsu ist dort der ungeteilte Qualitätsbegriff.

Die Prinzipien im Polarity-Modell sind Teil des Qualitätsiegels, das wir anstreben. Sie sind ein Schlüssel für ein Leben in Stimmigkeit mit sich selber, mit den Mitmenschen und der Natur. Und damit für viel Lebensqualität. Es geht nicht um eine neue Wahrheit. Das ist die Sprache jener, die polarisieren, die nichts vom zweiten Pol wissen wollen. Wo polarisiert wird, dominieren Angst und Misstrauen, Hass und Krieg, Verurteilung und Kälte. Es ist die Welt jener Figuren, die andere zu ihrer (einzig) Wahrheit und Religion bekehren wollen. Die Energierichtung des Geschehens verläuft dort wie auch sonst meist in unserer Gesellschaft einseitig von aussen nach innen. Manipulation, Dominanz, Gehirnwäsche, offene oder versteckte Diktaturen sind Auswüchse dieser Welt. Immer geht es dabei um richtig oder falsch. Bob Moore nennt es das Verhindern des eigenen Wachstums.

Im Polarity-Modell geht es nicht um absolute Wahrheiten, nicht um richtig oder falsch. Wahrheiten machen abhängig und zerstören die kulturelle Vielfalt. Propagierte Wahrheiten existieren in der Regel im Aussen, Menschen richten sich nach ihnen statt nach innen aus. Da liegt die Falle. Die Skala des Wachstums hat mit innerer und äusserer Stimmigkeit zu tun. Mit den sich selber immer wieder neu zu stellenden Fragen: «Stimmt es für mich in diesem Moment, das zu tun? Fühlt es sich für mich aus der Situation heraus stimmig an, mich so zu verhalten? Oder betrübe ich mein

eigenes Inneres damit letztlich selber?» Stimmigkeit ist nicht die Sprache der Wissenschaft und des Rechthabens, sondern der Weisheit, der Unabhängigkeit und des Augenblicks. Es geht nicht um ein aufdiktiertes und angelernetes, immer gültiges Richtig oder Falsch, sondern um etwas, das sich in Verbindung mit der inneren Ethik als echt und ehrlich anfühlt. Um das überhaupt merken zu können, ist es wichtig, uns zwischen zwei Polen hin- und herzubewegen und immer wieder von Neuem zu spüren, wo es sich für uns in diesem Moment stimmig anfühlt. Eugene Gendlin hat dafür den Begriff *felt sense* kreiert. Uns daran

zu orientieren und uns dort im Sinne einer angesagten Entschleunigung immer wieder niederzulassen. Zu sein und wachsam zu spüren, was als nächstes aus einer inneren Stimmigkeit heraus ansteht,

ist eine der grössten Freiheiten im Leben, die es zu entdecken gibt. Die Dialektik des Energiefeldes bietet uns ständig jene Wachstumschancen an, die bei einem vorgespurten polarisierten Leben fehlen. Weisheit orientiert sich an der Unbegrenztheit, in welcher scheinbar Unmögliches plötzlich spielend (und spielerisch) möglich wird. Nichts-Tun, Nicht-Wissen, das Eintauchen ins Nichts sind Teile des Unbegrenzten. Jener Welt, die Reinhard Mey einst mit den Worten «Dort, wo die Freiheit noch grenzenlos ist» besang.

Gerne laden wir Sie ein, in diesen Kosmos von Entschleunigung, High-Touch, Deep-Sense und Vital-Energy mit einzutauchen und intensives Leben von innen her neu zu erforschen. In Vorfreude darüber, Sie schon bald bei uns wieder begrüssen oder neu kennenlernen zu dürfen.

*U. Honauer*

Dr. Urs Honauer, Schulleitung  
Polarity Therapie Zentrum Schweiz

INSERAT

## BEHANDLUNGSTISCHE

Das unübertroffene Original aus USA

transportabel



ideale Entlastung in Bauchlage



elektrisch höhenverstellbar

Bitte Kataloge anfordern oder Besichtigungstermin vereinbaren

Rollhocker höhenverstellbar

### OAKWORKS

G. Dawson  
Berninstr. 11  
CH - 8057 Zürich  
Tel. 01 - 312 26 07  
Fax 01 - 312 27 20

**BESUCHSZEITEN**  
(bitte nur nach Voranmeldung)  
**Mo & Di & Fr & Sa 9 - 18 Uhr**  
(Mi + Do geschlossen)

www.oakworks.ch

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Polarity Therapie Zentrum Schweiz  
Redaktion: Dr. Urs Honauer  
Korrektur:  
Ida Sibylle Scheibli, Iris Räss-Candrian  
Gestaltung: IDEAS

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

# POLARITY FÜR DEN NOTFALL

**Polarity unterstützt als eine sanfte Form von Körpertherapie auch das Lösen von akuten Schockerfahrungen. Die Ärztin und Geburtshelferin Dr. Eva Reich übernahm die Polarity-Idee für ihre Arbeit mit Babys. Sie brauchte den Ansatz von Dr. Randolph Stone als zentrales Werkzeug ihrer «Emotionalen Ersten Hilfe» für Babys, Kinder und Erwachsene mit post-traumatischen Belastungen.**

Von Thomas Harms\*

Schon sehr früh in meinem Leben entwickelte ich eine Faszination für den Gedanken, Menschen nach schockierenden und emotional erschütternden Erfahrungen akut zur Seite stehen zu können. Neben vielen anderen Gründen, die meine Neugierde für das Thema nährten, möchte ich über eine persönliche Erfahrung aus meiner Kindheit berichten: Ich war fünf Jahre alt und spielte mit meinen Freunden an den Ufern eines kleinen Flusses. Aufgrund einer Baustelle war in unmittelbarer Nähe des Wassers ein Sandhügel aufgeschüttet worden. Unser Spiel bestand darin, uns auf dem höchsten Punkt des Hügels gegenseitig umzustossen, anschliessend den Hügel hinabzurollen, um dann kurz vor der Uferböschung wieder auf die Beine zu kommen.

Eines Tages rutschte ich bei diesem fröhlichen Treiben durch eine Unachtsamkeit ins Wasser hinein. Alles ging ganz schnell. Ich rang nach Luft, versuchte die Uferböschung zu erreichen, doch das eisige Wasser drang schnell in meine Kleider und zog mich in die Tiefe. Da ich noch nicht schwimmen konnte, gelang es mir bald nicht mehr, den Kopf über der Wasseroberfläche zu halten. Ich spürte Panik und Hilflosigkeit in mir aufsteigen. Ich begann immer mehr Wasser zu schlucken. Doch ich hatte Glück: Es gelang einem der älteren Jungen, mich am Kragen aus dem tiefen Wasser zu ziehen.

## Abgetrennt von der Lebenskraft

Als ich klatschnass am Ufer stand, bibberte ich am ganzen Leib vor Angst und vor Kälte. Obwohl ich noch gar nicht richtig realisiert hatte, wie gefährlich die Situation war, bereitete mir der Gedanke an meine Eltern die grössten Sorgen. Sie hatten mir eindringlich verboten, in der Nähe des Wassers zu spielen. Also riss ich mich zusammen und schlich nach Hause - in der Hoffnung, dass mir eine gute Ausrede einfallen würde. Ich war erfolgreich und meine Eltern erfuhren vorerst nichts von dem, was wirklich geschehen war. Doch ich blieb mit meinem Schrecken und meinen Sorgen alleine.

Am nächsten Tag lief ich wie betäubt durch die Strassen meines Dorfes. Der Schock steckte mir noch tief in den Knochen. Zudem begleitete mich ständig die Angst, meine Eltern könnten doch noch von dem Ereignis erfahren. Nach einigen Tagen brachen die Dämme. Es geschah, als mich meine Mutter auf ihren Schooss hob und mich fest in ihre Arme schloss, wie sie es gelegentlich tat. Sie spürte, dass etwas nicht in Ordnung war. Kaum nahm ich die Wärme ihres Körpers wahr, begann mein Körper zu zittern und ein tiefes Schluchzen brach aus mir hervor. Ich



Indem Dr. Eva Reich die Lebenswerke von ihrem Vater Dr. Wilhelm Reich und Dr. Randolph Stone miteinander vernetzte, schuf sie eine faszinierende Behandlungsform für Babys.

weinte und vibrierte eine Weile lang in ihrem Arm. Als es vorbei war, fühlte ich mich tief erleichtert und gereinigt. Es kam mir vor, als sei ich wie neu geboren.

Diese kleine Begebenheit war meine erste bewusste Erfahrung einer emotionalen Ersten Hilfe. Sie zeigte mir, wie wenig es braucht, um den akuten Zustand eines emotionalen und körperlichen Rückzugs wieder

nale Hingabefähigkeit geht verloren und die Empfindungsfähigkeit wird herabgesetzt.

Ausgehend von diesem Wissen entwickelte Reich die Grundlagen eines neuen körperorientierten Psychotherapie-Ansatzes, den er Vegetotherapie nannte. Anders als in der klassischen Psychoanalyse begann Reich den Körper seiner Patienten zu berühren. Er arbeitete jetzt direkt an den verspannten

## Für den kleinen Jungen reichten ein wenig Halt, eine feste Umarmung und die Wärme des Körpers seiner Mutter, um den Schrecken loszulassen

aufzugeben und anschliessend zu verdauen. Für den kleinen Jungen reichten ein wenig Halt, eine feste Umarmung und die Wärme des Körpers seiner Mutter, um den Schrecken loszulassen und den natürlichen Fluss seiner Lebensenergien wieder aufzunehmen. Die theoretischen Erklärungen für dieses tiefgreifende Erlebnis aus der Jugend fand ich erst viele Jahre später beim Studium der faszinierenden Arbeiten von Wilhelm Reich.

## Grundlagen der Körperpsychotherapie nach Dr. Wilhelm Reich

Der Psychoanalytiker Dr. Wilhelm Reich entdeckte Mitte der 30er Jahre den engen Zusammenhang von chronischen Muskelverspannungen und neurotischer Erkrankung. Er beschrieb, wie durch die Verspannung der Muskulatur «gefährliche» Emotionen unterdrückt werden. Ein typisches Beispiel hierfür ist das Bekämpfen des Weinens in der frühen Kindheit. Der kleine Junge, dem immer wieder gesagt wird, dass Indianer nicht weinen, wird irgendwann seine Tränen schlucken, im Hals erstarren und dadurch seiner Trauer Herr werden. Reich spricht in diesem Zusammenhang von einer körperlichen Panzerung. Die emotionale Funktion der Körperpanzerung ist die Sicherung des Überlebens. Sie schützt die grossen und kleinen Menschen vor Unlust und Angst. Allerdings ist der Preis dafür sehr gross: Der Körper versteift sich, die emotio-

nen Muskel- und Gewebereichen des Körpers. Lockerten sich dabei die körperlichen Blockaden, kamen plötzlich intensive Gefühlsprozesse an die Oberfläche, wie sie seine Patienten vorher nicht mehr erlebt hatten.

## Stauungen der Bioenergie im Körper

War die Vegetotherapie noch primär von der Erforschung der Wechselbeziehung von psychischen und körperlichen Prozessen beherrscht, so verlagerte Reich sein Interesse ab 1940 auf die Erforschung der bioenergetischen Flussprozesse im menschlichen Organismus. Psychische und körperliche Funktionen wurden von Reich als Manifestationen einer universellen Lebenskraft verstanden, die Reich «Orgon» nannte. Werden die Flussprozesse der Lebensenergie blockiert, wie dies etwa nach emotionalen Traumatisierungen geschieht, kommt es zu Stauungen der Bioenergie im menschlichen Organismus. Diese können später Grundlage der Entstehung von psychischen und psychosomatischen Krankheitssymptomen werden.

Indem Reich sein Augenmerk vermehrt auf die Energieprozesse des menschlichen Körpers verlagerte, veränderte sich auch der Fokus seines therapeutischen Vorgehens. Im Zentrum seiner Orgontherapie, wie er seinen Ansatz ab 1942 nannte, stand nicht mehr die Befreiung und Entladung von blockierten Gefühlen, auch nicht das Wiederholen und

Durcharbeiten von Kindheitserfahrungen, sondern vielmehr die direkte Arbeit mit dem Lebensenergie-Prozess des menschlichen Organismus. In diesem Sinne steht die Orgontherapie der Chinesischen Akupunktur oder dem Polarity-Gesundheitsansatz mit ihren ebenfalls klar energetischen Modellen näher als der klassischen Psychotherapie.

## Die ungeheure Plastizität von Babys

In den 40er Jahren begann sich Wilhelm Reich vermehrt für Säuglinge und Kleinkinder zu interessieren. Reich war von der ungeheuren Plastizität und Berührbarkeit der Babys fasziniert. Er machte die Erfahrung, dass schon feinste körpertherapeutische Interventionen häufig ausreichten, um emotionale und körperliche Blockierungen bei Säuglingen wieder zu lösen. Ausgehend von dieser Erkenntnis entwickelte Reich in der Begleitung von gesunden Säuglingen und Kleinkindern das Konzept der «Orgonomischen Ersten Hilfe», die er auch «Emotionelle Erste Hilfe» nannte. Das Ziel seines kurztherapeutischen Vorgehens - das bis heute nichts an Bedeutung verloren hat - ist die Beseitigung von inneren und äusseren Hindernissen der körperlichen und emotionalen Lebendigkeit. Das Konzept wurde später auch in anderen Bereichen angewandt, so etwa in der Begleitung von Eltern in nachgeburtlichen Krisensituationen oder in der Behandlung von Menschen nach emotional traumatisierenden Erfahrungen, wie etwa nach dem plötzlichen Tod eines nahen Verwandten.

## Notfall-Polarity nach Dr. Randolph Stone

1987 begegnete ich der Ärztin und Geburtshelferin Dr. Eva Reich das erste Mal in Berlin. Sie demonstrierte dort die Technik der «Notfall-Polarity nach Dr. Randolph Stone». Das Grundprinzip der Arbeit ist einfach. Jeweils zwei unterschiedliche Punkte am Körper werden energetisch miteinander verbunden. Dabei fungieren Hände und Körper der Behandelnden als «Verbindungskabel» zwischen den verschiedenen Berührungsfleichen. Lösen sich die Energieblockaden, kann es zu intensiven energetischen und vegetativen Reaktionen des behandelten Menschen kommen: Vibrationen der Muskulatur, Veränderungen des Wärmeempfindens sowie emo-

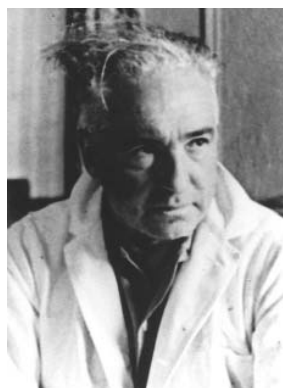
tionale Entladungen, die in einem geborgenen Umfeld aufgefangen und begleitet werden.

Häufig tauchen während der Behandlung Erinnerungen, Bilder oder Körperempfindungen auf, die mit der auslösenden Schocksituation in Zusammenhang standen. So können sich Menschen durch die Behandlung in ihrem Körper an das erinnern, was sie unter der Narkose erlebt haben. Andere Patienten sehen plötzlich den Ablauf von Unfallereignissen, bevor sie das Bewusstsein verloren haben. Oder sie spüren körperlich die Erstickenreaktion wieder, die nach einer schwierigen Geburt damals vor vielen Jahren abgelaufen war.

1989 kam ich erstmals am eigenen Leib selber mit Notfall-Polarity in Kontakt. Während der Behandlung, begann mein Körper zu zittern, würgen und husten. Ich schnappte nach Luft, als wäre ich kurz vor dem Ertrinken. Mich erstaunte die Heftigkeit der Reaktion, ging ich doch davon aus, dass dies alles bereits lange verdaut sei. Doch in der Entspannungsphase nach der Arbeit kam mir plötzlich der Gedanke, dass meine Eltern nie erfahren hatten, wie nahe ich bei diesem Unfall dem Tode gewesen war. Aus Angst hatte ich geschwiegen und das Geheimnis in mir verschlossen. Diese Einsicht berührte mich tief. Ein entspanntes Strömen durchflutete meinen Körper und der Entschluss stieg auf, zu Hause bei den Eltern anzurufen.



\*Thomas Harms (37) ist Psychologe und Körperpsychotherapeut und lebt mit seiner Familie im Umland von Bremen. Seit zehn Jahren arbeitet er an der Entwicklung eines körpertherapeutischen Modells für die traumalösende und bindungsfördernde Arbeit mit Säuglingen und Eltern. Sein Interesse gilt besonders der Erforschung der Auswirkungen von prä- und perinatalen Traumatisierungen auf die frühen Bindungsprozesse von Eltern und Säuglingen. Thomas Harms ist Herausgeber des Buches «Auf die Welt gekommen. Die neuen Babytherapien» (Leutner-Verlag, 2000).



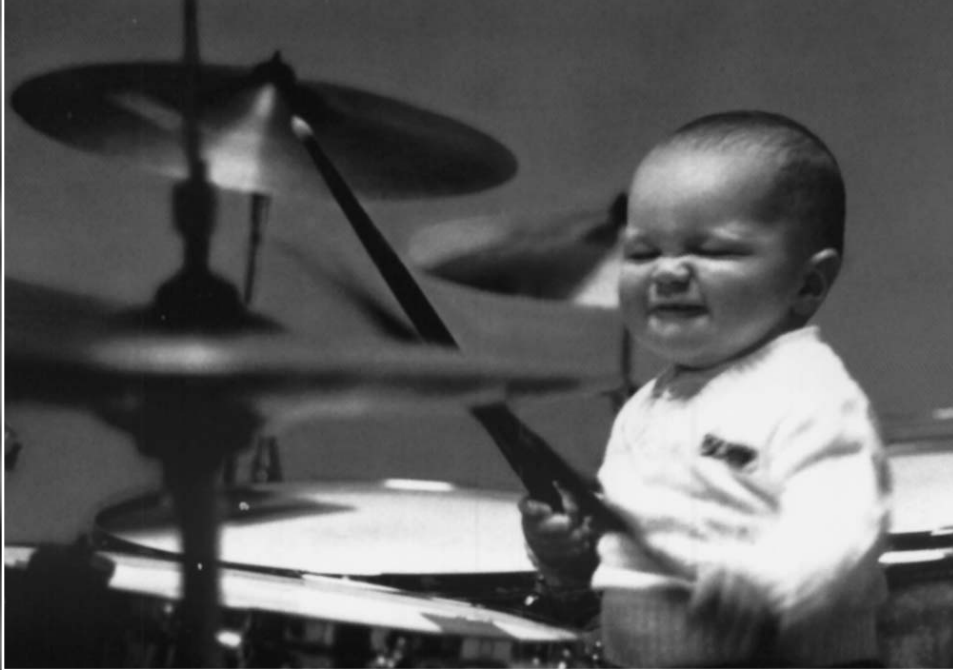
Die Wurzeln der Krisenintervention, wie sie von Dr. Eva Reich jahrelang praktiziert und gelehrt wurde, gehen zurück auf die bioenergetischen und körperpsychotherapeutischen Forschungen ihres Vaters, dem Arzt und Naturforscher Dr. Wilhelm Reich (1897-1957).

## Veranstaltungen mit Thomas Harms im Jahr 2002

- 4. Februar: Bioenergetische Säuglingstherapie (Vortrag)
- 4. - 6. Februar: Schmetterlingsmassage nach Dr. Eva Reich
- 15. - 18. August: Beginn der ersten Schweizer Ausbildung in bioenergetischer Säuglingstherapie (1. Kursblock)
- 16. August: Wilhelm Reich - Entdecker des Lebendigen (Dia-Vortrag)
- 1. November: Wege zur Langsamkeit - Bioenergetische Krisenarbeit mit Babys und Eltern in postnatalen Krisen (Vortrag)
- 1. - 3. November: Polarity für Babys
- 4. - 6. November: Ausbildung in bioenergetischer Säuglingstherapie (2. Kursblock)

Die Ausbildung in bioenergetischer Säuglingstherapie umfasst insgesamt 32 Kurstage (verteilt auf zweieinhalb Jahre). Bestellen Sie bei Interesse die Spezialbroschüre!

# VON AGENCY ZU SELBSTKONTAKT



Wenn wir lernen, dem eigenen Lebensimpuls zu folgen, den eigenen Takt zu schlagen und so Überverantwortlichkeit in Mitgefühl zu transformieren, wird unser Alltag reicher und authentischer.

Agency ist ein Begriff der Integrativen Körperpsychotherapie IBP von Jack Lee Rosenberg und Beverly Kiteaen Morse (USA). Sie stiessen auf dieses Reaktionsmuster, als sie der Frage nachgingen, warum so viele Menschen in Beziehungen wie auch im Beruf ihr bestes geben und dann doch so oft die Erfahrung machen, nicht das zu bekommen, was sie sich wünschen. Zum Schluss bleiben diese Menschen ausgebrannt und mit einem inneren Leeregefühl zurück, Partnerschaften zerbrechen und man wie frau stürzt sich mit neuen Hoffnungen in eine weitere Beziehung, nur um auch dort wieder dieselbe Erfahrung zu machen. Im Beruf tritt immer häufiger das sogenannte Burn-out-Syndrom auf.

Im Praxisalltag kann sich Agency sehr unterschiedlich zeigen: Wir können als Therapeutinnen und Therapeuten die abgemachte Sitzungsdauer nicht einhalten, die Klientin «taut» zum Schluss erst richtig auf und wir trauen uns nicht, die Stunde zu beenden. Die Therapeutin «saugt» die Informationen des Klienten regelrecht auf (dies ist auch ein typisches Muster bei manuellen Körpertherapien) und fühlt sich am Ende der Sitzung überflutet. Ein problematisches Thema kommt nicht so richtig in Fluss, man versucht es auf verschiedene Art und Weise, bis der Zustand des Ausgelaugt-Seins eintritt. Generell erlaubt sich der Therapeut kaum, Grenzen zu setzen und ist dann froh, wenn das Setting es für ihn macht (eine Behandlung dauert halt 60 Minuten...). Die Therapeutin hat Angst, etwas falsch zu machen, bemüht sich um die Klientin und wünscht sich sehnlichst, dass es ihr gut geht. Schliesslich hat sie das Ziel, die Sitzung harmonisch zu beenden. Diese Liste liesse sich noch weiterführen. Apropos: verlangen Sie für Ihre Arbeit das Honorar, das Sie aus ihrem tiefen Innern heraus als berechtigt empfinden?

## Antennen sind primär nach aussen gerichtet

Rosenberg und Morse erkannten, dass eine einfache Erklärung auf der Verhaltensebene allein nicht fruchtet, um Menschen zu dauerhaften Änderungen ihres Beziehungsstils zu verhelfen. Im deutschsprachigen Raum war schon lange der Begriff «Helfersyndrom» bekannt, der sich darauf bezieht, es anderen Menschen recht machen zu wollen - ihnen

eben helfen zu wollen, um daraus Selbstbestätigung und manchmal sogar eine Existenzberechtigung für sich zu schöpfen. Menschen, die selber dieses Helfersyndrom bei sich diagnostizierten, versuchten ihr Verhalten zu ändern, indem sie vielleicht einfach

## Das Unterdrücken eigener Impulse passiert gedanklich, emotional und körperlich

das Gegenteil zu tun begannen: nicht mehr zu helfen. Das Resultat war ernüchternd, landeten sie doch schliesslich bei denselben unbefriedigenden Erfahrungen und Gefühlen. Was war nun der fehlende Link?

Als Körperpsychotherapeuten erkannten Rosenberg und Morse die tieferliegende Ursache in einem körperlich-emotionalen Reaktionsmuster, das fast reflexhaft abließ, also in den meisten Fällen unbewusst und unabhängig von einem konkreten Verhalten. Dieser Agency-Reflex bedeutet einfach ausgedrückt, dass die eigenen Lebensimpulse, Wünsche und Bedürfnisse schon im Keim unterdrückt werden, so dass sie nicht gespürt werden müssen. Gleichzeitig richtet sich die Wahrnehmung auf das Gegenüber - um so herauszufinden, was diese Person braucht, um zufrieden zu sein. Dies wird in der Hoffnung getan, doch irgendwie auch noch die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Agenten und Agentinnen haben ihre Wahrnehmungsantennen nach Aussen gerichtet anstatt nach Innen.

## Wichtigste Ressource geht verloren

Der Begriff Agency heisst übersetzt Agentur. Rosenberg und Morse gebrauchten das Bild eines Reiseagenten, um das Reaktionsmuster zu beschreiben. Wenn jemand in ein Reisebüro kommt, muss der Agent herausfinden,

**In erster Linie immer nur für andere da zu sein, bedeutet die Rolle der Agentin oder des Agenten zu leben. Der Fokus ist meist im Aussen und die eigenen Bedürfnisse werden in den Hintergrund gestellt. Gerade für den Alltag im Kontakt mit anderen Menschen ist es bedeutsam, sich dieses Musters bewusst zu werden - und sich vom Agency zu verabschieden und wieder den Selbstkontakt zu suchen.**

Von Matthias Keller\*

wer sein Gegenüber ist, was seine Bedürfnisse sind. Wenn er das gut kann und eine geeignete Reise vorschlägt, wird sein Kunde zufrieden sein. Und der Agent wird dafür sein Geld bekommen. In den wenigsten Fällen wird es nutzen, wenn der Agent sich fragt, wo er denn selber gern in Urlaub fahren möchte, um das dann seinem Kunden vorzuschlagen (also auf seine eigenen Bedürfnisse hört). Genauso wenig würde er bekommen, was er möchte, wenn er zum Beispiel einem Rucksacktouristen einen Urlaub in einem Fünfsterne-Hotel vorschlägt.

Für Therapierende ist es immens wichtig und hilfreich, diesen Agency-Reflex auf körperlicher Ebene zu erkennen und zu erfahren. Mit gezielter Körperarbeit können wir unsere zugehörigen Körperhaltungen, Atemmuster, Muskelspannungen, Emotionen kennenlernen und damit beginnen, diese aufzulösen. Wir können auf diese Art und Weise die Ursachen unseres Agency erkennen und finden einen stimmigen Bezug zu unserer Kindheit. Mit diesem differenzierteren Ansatz der Eigenwahrnehmung können wir einen neuen Selbstkontakt aufbauen und uns wieder auf

## Unser Agency behindert wirkliche Veränderung

Wenn wir unsere eigenen Lebensimpulse, Bedürfnisse und Emotionen unterdrücken, wird mit der Zeit immer weniger Eigenenergie fliessen können und wir verlieren unseren Körper als wichtigste Ressource für eine intakte Lebenskraft. Je verzweifelter wir uns bemühen, diese Lebenskraft in Form von Liebe und Anerkennung von aussen zu bekommen, um so mehr nähern wir in uns Erfahrungen von innerlicher Leere, Verlassen-Sein oder dem Burn-out-Syndrom. Das Unterdrücken eigener Impulse passiert gedanklich, emotional, aber auch auf der körperlichen Ebene durch Blockaden, die sich etwa in Form von Muskelverspannungen oder schmerzhaftem Druck zeigen können.

## Verbesserte Eigenwahrnehmung als Ziel

Natürlich ist es wichtig, ein Agency auch auf der Verhaltensebene zu erkennen: Wir sind dann immer für andere da, wir belasten uns selber und sorgen uns um alle und alles, wir versuchen es richtig zu machen, nett zu sein, nicht anzuecken usw. Die Liste der Verhaltenssymptome kann endlos weitergeführt werden. Für eine Veränderung dieses unbefriedigenden Zustandes ist es wichtig, uns wieder mit unseren Ressourcen zu verbinden und Agency-Reaktionen auch auf der körperlich-emotionalen Ebene zu erkennen. Das gibt uns eine Entscheidungsmöglichkeit, ob wir uns schlussendlich von einem unangemessenen Verhalten verabschieden möchten.

Für Menschen in helfenden Berufen ist Agency ein besonders wichtiges Thema. Wir sind ja Therapeutinnen und Therapeuten geworden, um anderen Menschen in irgendeiner Weise behilflich zu sein. Unser Mitgefühl für andere Menschen ist dabei sehr wichtig, unser Agency dagegen wird wirkliche Hilfe oder Veränderung zum Teil behindern.

Wie können wir andere Menschen in ihrem Wachstum unterstützen, wenn wir gleichzeitig selber immer mehr ausbrennen? Um es richtig zu machen, verlieren wir unsere eigenen Grenzen, lassen uns energetisch überfluten oder aussaugen.

unsere wirklichen Ressourcen besinnen, um Lebenskraft aus unserem Inneren heraus zu schöpfen. Statt von aussen nach innen wirken wir wieder primär von innen nach aussen und können uns selber sein.



\* Matthias Keller ist Diplompsychologe und als Körperpsychotherapeut ausgebildet in Integrativer Body Psychotherapy (IBP). Weitere Ausbildungen in De-Hypnotherapie, NLP und klientenzentrierter Gesprächsführung. Seit 1986 arbeitet er in eigener Praxis und leitet Kurse - alleine oder zusammen mit seiner Frau Anula, mit der er zusammen das Sternenmeer-Institut in Winterthur leitet und dort unter anderem das zweijährige Training «Lieben lernen» anbietet. Zusammen mit Urs Honauer ist er auch Begründer und Leiter der Gebärväter-Kurse.

## Seminar mit Matthias Keller im Jahr 2002

Agency und seine Bedeutung für den Therapie-Alltag:  
29. November (abends) bis  
1. Dezember (nachmittags)

Wir sind dann immer für andere da, wir belasten uns selber und sorgen uns um alle und alles

# POLARITY THERAPIE – EINE PSYCHOTHERAPIE DES ÜBERBEWUSSTEN

**Die Polarity Therapie basiert auf der Prämisse einer universellen Lebensenergie. Alles in unserem Körper, unsere Empfindungen, Emotionen und Gedanken, auch die Existenz von Materie, beispielsweise von Pflanzen oder Gebäuden ist zusammengesetzt aus verschiedenen Frequenzen von Energie. Albert Einstein hat Materie als unterschiedliche Energie-Intensitäten in einem vereinigten Feld bezeichnet.**

Von Dr. John Beaulieu\*

Professor Einstein schrieb auch, dass wir Materie als etwas sehen können, was aus den unterschiedlichen Regionen des Alls konstituiert wird. Im materiellen Bereich ist das Feld extrem dicht und intensiv. «In dieser neuen Art von Physik gibt es keinen Platz für die Unterscheidung von Feld und Materie, weil das Feld die einzige Realität ist.» Mit diesen Worten unterstrich er die Existenz eines universellen Feldes.

Wir kommen aus dem universellen Energiefeld und wir werden wieder dorthin zurückkehren. Wir glauben, dass wir aus fester Materie bestehen. Unsere Sinne sagen uns, dass dies so ist. Aber in Wirklichkeit sind wir Wellen von Energie. Wenn wir gefragt werden, wo wir uns befinden, sagen wir: «Hier oder «Hier im Wohnzimmer» oder «Hier beim Konzert». Wir sind es nicht gewohnt zu sagen, «Ich bin eine Welle und gleichzeitig überall und habe beschlossen, mit meiner Aufmerksamkeit hier zu sein.»

**«Unsere Seele ist ein einzelner Tropfen aus dem Ozean des ewigen Geistes.»**

Dr. Randolph Stone

Das universelle Energiefeld ist gleichzeitig unendlich vielfältig und doch auch einheitlich. Um die Unterschiedlichkeit des universellen Feldes zu navigieren, haben wir unseren Geist (mind). Unser Mind ist eine Schnittstelle (interface) zwischen Energie und Materie. Oder zwischen unserer Seele und den Themen unseres Lebens. Unser Mind ist ein Navigationsgerät, das uns bei richtigem Verständnis unsere Vorstellung vom «Hier» auf einem endlosen Meer von Energie gibt.

**«Der Mind ist ein Herabschreiten von Seelenkräften und agiert als Bindeglied zwischen Geist und Materie.»**

Dr. Randolph Stone

In der Polarity Therapie wird unser Mind in drei Ebenen unterteilt: In unser Überbewusstsein (positiver Pol), unser normales Bewusstsein (neutraler Pol) und unser Unterbewusstsein (negativer Pol) des Verstandes. Universelle Energie fließt in Wellen von unserem Überbewusstsein durch unser normales Alltagsbewusstsein zu unserem Unterbewusstsein – und wieder zurück.

Unser Überbewusstsein ist ein Musterfeld des Mind. Das ist der Mind der Ideale und die höchsten dieser Ideale werden in Zahlen und geometrischen Mustern ausgedrückt. Mathematik ist die höchste Sprache unseres Denkens. Punkte, Linien, Dreiecke, Kreise, Vierecke, Fünf- und Sechsstern sind alles «Gedanken» unseres Überbewusstens. Dr. Stone beschreibt unser Überbewusstsein, indem er sagt: «Gott geometrisiert.»

Unser normales Bewusstsein, das wir unser bewusstes Denken nennen, ist über unsere Sinne wirksam. Dr. Stone nennt es in seinem Sprachschatz ein ätherisches oder emotionales Feld. Unser bewusstes Denken ist sich im Klaren über unsere täglichen

Gefühle, Gedanken, Wünsche, Erfolge und Herausforderungen. Unser normales Bewusstsein ist neutral und kann auf alles fokussieren, was es will. In diesem Zusammenhang wird oft auch vom «freien Willen» gesprochen. Das ideale normale Bewusstsein ist ein Denken ohne irgendwelche Form von Verhaftung.

Dr. Stone sagt in seinen Schriften, dass unser unterbewusster Geist alle unwillkürlichen Funktionen beherrscht – und damit den grobstofflichen physischen Körper. Unser unterbewusster Mind ist der Körper, der somatische Mind. Das Wort Unter-Bewusstsein deutet an, dass unser bewusstes Denken sich seiner Aktivitäten nicht bewusst ist. In der Prozessorientierten Psychologie von Dr. Arny Mindell wird dieser Zustand auch Sekundärprozess genannt. Etwas, worauf wir nicht fokussieren, passiert gleichzeitig und ist von grösster Wichtigkeit. Dazu ein Beispiel: Während Sie diesen Text lesen, hat Ihr Herz ohne die Aufmerksamkeit des bewussten Mind geschlagen. Wenn Sie schlafen gehen, führt Ihr Körper im Traum alle Arten von Aktivitäten durch.

Die drei Arten von Mind bilden ein Kontinuum des Denkprozesses. Unser überbewusster Mind denkt in reinen Zahlen, in Klang und Archetypen. Unser normal bewusster Mind denkt so vertraute Dinge wie «Was für ein Tag ist heute?» oder «Was mache ich eigentlich gerade?» oder «Ich hoffe, mein Auto springt an.». Er steuert aber auch unsere Emotionen und Gefühle. Unser unterbewusster Mind ist der Körper und denkt in instinktiven Bauch-Gefühlen, die als Körperhaltungen ausgedrückt werden – und auch dadurch, wie wir unseren Körper in der materiellen Welt gebrauchen.

## Eine Resonanz zwischen den drei Minds kreieren

Die Beziehung der drei Arten von Mind bildet die Grundlage für einen integrierten Body-Emotion-Mind-Zugang (Körper – Gefühle – Verstand), der Counseling, Psychotherapie, Körpertherapien, Klangtherapien, kreative Kunsttherapien, Ernährungsprogramme und Körperübungs- bzw. Bewegungstherapien zusammenbringt. Jeder einzelne Mind ist ein geschätzter Teil des Gesamt-Mind. Auch wenn wir nur mit einem Teil dieses gesamten Mind arbeiten, werden alle Teile berührt. Unser Mind ist der Körper und der Körper ist unser Mind.

Strukturelle Polarity-Arbeit, die auf geometrischen Mustern wie dem fünfzackigen Stern oder den sich überschneidenden Dreiecken aufbaut, ist eine Methode, um eine Resonanz zwischen den drei verschiedenen Arten von Mind zu kreieren. Wir können «sehen» wie eine Person denkt, wenn wir ihre Körperhaltung in Beziehung zu den geometrischen Linien des Fünf-Stern-Musters bringen. Wir können Dissonanzen zwischen ihrer Körperhaltung und einem idealen geometrischen Muster ausmachen. Diese visuellen

Dissonanzen spiegeln die Denkprozesse der normalen und der unterbewussten Ebene – welche nicht mehr in Harmonie mit dem Überbewussten sind.

Polarity Körperarbeit, die auf geometrischen Mustern aufbaut, ist eine Form von non-verbaler Psychotherapie des Überbewusstens. Berührung wird in eine Sprache transformiert, die jemanden über bestimmte Druckarten und Bewegungen dazu einlädt, in ein Fünf-Stern-Muster hineinzugehen. Der somatische Mind reagiert als Körper darauf, weil er instinktiv das Muster kennt. Wenn unser somatischer Mind und unser überbewusster Mind miteinander in Einklang kommen, entsteht ein Zustand von Resonanz, in welchem unser normal-bewusster Mind unserem Geist zuhören kann. Oft wird das auch als ein Kontakt zu unserem innewohnenden Heiler bezeichnet.

## Die Arbeit eines Klavierstimmers

Ich habe mit einem Mann gearbeitet, der so aussah, als ob seine linke Schulter sein Ohr läppchen berühren würde. Seine Hüfte war verschoben und schien auch sein linkes Ohr läppchen erreichen zu wollen. Ich fragte ihn: «Spüren Sie Schmerzen in Ihrer Schulter? Oder fühlt sich Ihr Nacken unangenehm an?» Er antwortete: «Oh, nein, ich habe keinerlei Schmerzen.» Ich fragte auch noch: «Haben Sie irgendwelche Schmerzen im Hüftgelenk?» Er sagte: «Nein.»

Ich bat ihn, sich auf den Tisch zu legen und begann systematisch Polarity Strukturarbeit zu machen. Ich ging an die Arbeit wie ein Klavierstimmer, der Stifte dreht und gleich seine Schultern aus, beruhigte seine spinalen Muskeln und brachte ihn so weit in eine Fünf-Stern-Form, wie er es gerade noch zuließ. Ich knetete, drehte, dehnte ihn, zog, schob und hielt Punkte, die geometrische Energielinien verknüpften.

## Der Abstieg des Geistes in die Materie



Seine erhöhte Schulter senkte sich und plötzlich waren beide Schultern gleich hoch. Es war wirklich erstaunlich, ihn dabei zu beobachten, wie er sich zu öffnen begann. Sein Nacken wurde lang und begann sich langsam von den Schultern nach oben zu bewegen. Ich bat ihn, den Nacken und seine Schulter zu spüren und fragte, wie sie sich anfühlten. Er blieb für einen Moment ruhig und begann dann zu weinen.

Um das Beschriebene zu verstehen, müssen wir uns seine ursprüngliche Struktur in Erinnerung rufen. Die hohe Schulter und der verdrehte Nacken erschienen mir so, als würden sie es seiner eigenen Energie verunmöglichen, sich durch den Hals hindurchzubewegen – vergleichbar mit Wasser, das durch einen geknickten Schlauch fließen will. Seine Haltung schien den Bewegungsspielraum in dieser Körperregion einzuschränken. Bei genauerem Hinsehen hatte ich erkannt, dass die Einschränkung in der Halsgegend mit der



\*Dr. John Beaulieu ist Musiker, Naturarzt, Heilkünstler und Polarity-Lehrer. Er setzt sich intensiv mit Fragen der Energie-Medizin auseinander und ist Autor verschiedener Videos und Bücher, unter anderem von «Heilen durch Musik und Klang» (erscheint im Herbst 2002 neu in deutscher Sprache) und des «Polarity Arbeitsbuchs» (zurzeit vergriffen, erscheint anfangs 2003 neu). Sein neues Buch «Alchemie des Geistes» erscheint in englischer Sprache im Sommer 2002 und wird danach ins Deutsche übersetzt. John Beaulieu lebt zusammen mit seiner Frau Thea Keats Beaulieu und seinen Söhnen Lukas und Daniel in Upstate New York.

durchs Gewebe unseres Körpers – wie einen Gregorianischen Gesang, der durch jede Zelle vibriert.

Die Alchemisten nannten den Prozess des Identifizierens mit einer Energie (und damit das Herangehen an die Herausforderungen des Lebens) «die grosse Arbeit.» Dr. Stone sprach von der Reise unserer Seele über das tiefe Verstehen. Joseph Campbell nannte es die «Reise des Helden». Die Hitze, die notwendig ist, um unsere Herausforderungen anzugehen, wurde von den Alchemisten auch «Alchemistischer Ofen» oder das «Innere Feuer» genannt. Unser innerer alchemistischer Ofen ist so kraftvoll, dass er unedles Metall wie Blei zum Schmelzen bringen und es in Gold verwandeln kann. Es kann Dunkelheit in Licht transformieren.

Die Resonanz im Kontakt mit den Herausforderungen des Lebens kreiert einen Puls zwischen Himmel und Erde. Das Erfahren dieses Pulses wurde von den Alchemisten die «Regenbogen-Brücke» genannt. Die Regenbogen-Brücke wurde durch ein magisches Einhorn diagonal durchtrennt und liess den Mythos von einem Kessel aus Gold am Ende des Regenbogens entstehen. Die Farben des Regenbogens sind auch die Formel fürs Licht. Alle Menschen träumen davon, dieses Licht immer wieder zu berühren.

Wenn wir bei einem Menschen den Traum vom Licht unterstützen, dann unterstützen wir gleichzeitig unseren eigenen Traum vom Licht. Das Licht wird von der Dunkelheit geschaffen. Ein Traum vom Licht wirbelt dunkles Material in neue, festlich beleuchtete Muster. Die Sonne verbrennt ihre dunklen Massen durch Milliarden von thermodynamischen Explosionen – um Licht, Wärme und Nahrung für alle Träumer und Träumerrinnen zu kreieren. Träumer des Lichts verbrennen dunkles Material. Die innere Verwandlung der Dunkelheit zu Licht passiert dadurch, dass wir unsere Schatten verbrennen. Das Dunkle war einst etwas, das versteckt werden musste – ein Bereich, der gefürchtet wurde, ein Bereich, wo man sich zusammenkauern musste, um Wärme zu spüren. Heute schauen Träumer des Lichts in die Leere der Dunkelheit und verstehen die alte Formel von der Umwandlung von Blei in Gold.

Verdrehung der Wirbelsäule in Verbindung mit der Verdrehung des Hüftgelenks führte – als letzter Ausweg, um sich der hereinfließenden Energie aus der verdrehten Wirbelsäule anzupassen.

## Die Perspektive der Energieanatomie

Aus der Polarity Perspektive der Energieanatomie ist der Hals die Heimat des Äther-Elements – oder was Dr. Stone auch das «Akash Äther Klang Reservoir» nannte. Unser Hals ist der Ort, an dem unsere Emotionen zum Klingen gebracht und verbalisiert werden. Unser Becken repräsentiert im Polarity unser Wasser-Element und spezifisch die Skorpion-Qualität des Elements Wasser. Der Skorpion versteckt sich unter Felsen und sticht, wenn er entdeckt wird. Das Bild vom Skorpion unter dem Felsen steht sinnbildlich für unsere unterdrückten Emotionen. Die Einschränkung der Energie im Hals wird hinuntergedrückt in den Beckenboden und zwingt das Becken dazu, sich zu verschieben.

In jenem Moment, als ich ihn bat, seinen wieder «gestimmten» Körper wahrzunehmen, begann er zu weinen. Seine Tränen waren die emotionale Energie, die sich vom Becken durch den Hals hindurch nach oben bewegte. Der Knick im Schlauch war behoben worden durch die strukturelle Ausrichtung der Körperarbeit und die Energie konnte wieder frei fließen. Unsere Sitzung wechselte von strukturellem Ausgleich zu ausdrucksvollem Gespräch. Er erzählte mir die Geschichte seiner Freundin, die ihn vor mehr als einem Jahr verlassen hatte. Mehr als ein Jahr lang sei er durch die Welt gegangen, ohne seinen Schmerz zu spüren.

Unser Körper ist der Tempel unserer Seele. Jeder Knochen, jede Zelle, jedes Gewebeteilchen sind Teil dieses strukturellen Materials, das unseren eigenen heiligen Tempel formt. Wir sind mobile Zentren für tägliche Gottesdienste. Der Stress, die Herausforderungen und der Druck des Lebens sind Gelegenheiten zu spirituellem Wachstum. Unsere täglichen Aktionen, egal wie gewöhnlich und weltlich sie sind, stehen für eine Form des Gebets. Wenn unsere Aktionen im Leben mit jener Energie in Resonanz treten, die es braucht, um die grossen Herausforderungen zu meistern, dann hören wir ein endloses Echo

## Veranstaltungen mit Dr. John Beaulieu im 2002

**7. Mai (18.30 – 21.45 Uhr):**

Paracelsus – der erste Schweizer Polarity-Therapeut

**8. – 12. Mai:** Leadership Training

**4. Dezember:** Heilen durch Musik und Klang

**5. – 8. Dezember:** Alchemie des Geistes (Alchemy of Mind)

Detail-Informationen entnehmen Sie bitte unserer Weiterbildungsbrochure und den Info-Blättern zu den einzelnen Veranstaltungen.

# DIE LEBENDE MATRIX – SCHNELLER ALS DAS NERVENSYSTEM

**Wenn wir auf das Kommunikationssystem im menschlichen Körper angesprochen werden, denken wir ans Nervensystem. Vielleicht fügen wir noch das Zirkulationssystem hinzu, weil es durch den ganzen Körper hormonale Mitteilungen zu den Zellen schickt. Auch das Immunsystem wird noch relativ schnell als ein anderes vitales ganzheitliches Kommunikations-Netzwerk angesehen. Aber es gibt für die biologische Kommunikation auch noch ein bisher weitgehend unbekanntes, körperweites energetisches und kommunikatives System, das neben den genannten Systemen auch alle anderen Gewebe des Körpers mit einschliesst. Ich nenne es die Lebende Matrix.**

Von Dr. James Oschman\*

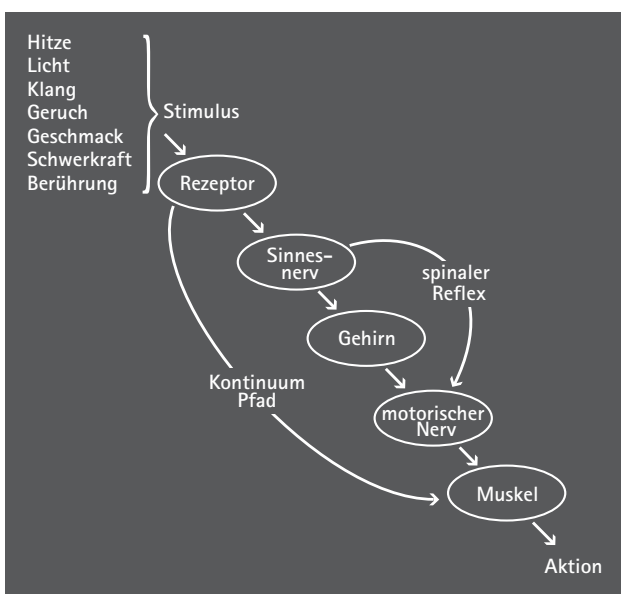


Abbildung 1

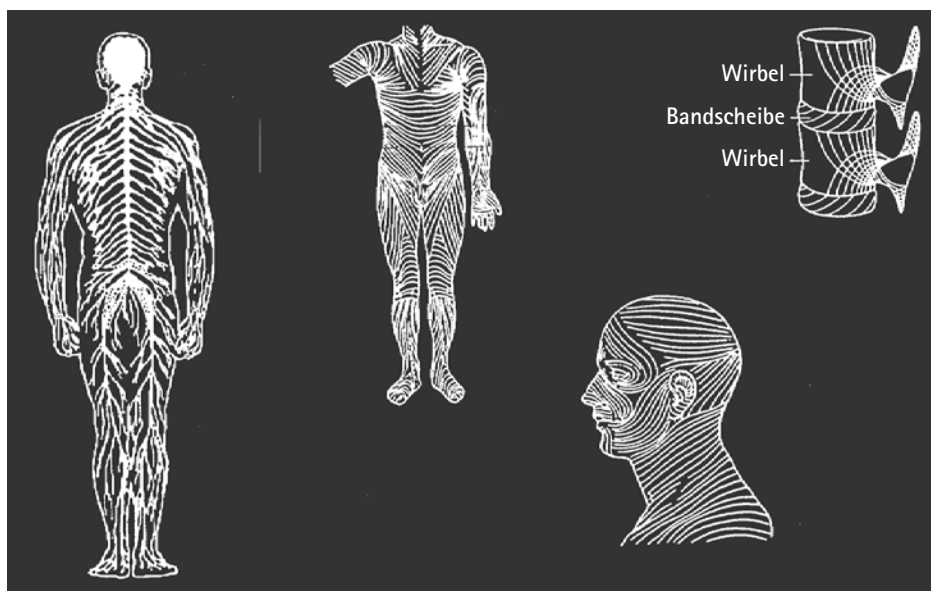


Abbildung 2

Die Lebende Matrix besteht aus dem grundlegenden Material, aus dem der Körper gemacht ist: dem Bindegewebe und den faserigen Systemen, die in allen Zellen gefunden worden sind. Dabei handelt es sich um die zelluläre Matrix oder die Zellstruktur (Zytoskelett), und darin um die nukleare Matrix – das genetische Material eingeschlossen.

Hinweise zu diesem Kommunikations-Netzwerk kommen von Therapeutinnen und Therapeuten verschiedener Formen von Körperarbeit, von energetischen und Bewegungstherapien. Immer wieder beobachten sie Phänomene, die nicht in die traditionellen Textbücher der menschlichen Anatomie und Physiologie passen. Ich bin davon überzeugt, dass diese Praktizierenden oft in ein Kommunikationssystem hineinkommen, das alle lebendigen Aktivitäten mit einbezieht – darin inbegriffen die Abwehr gegen Krankheit, Antworten auf traumatische Erlebnisse, das Heilen von Verletzungen und das Bewusstsein. Die wissenschaftliche Erkundung eines solchen Systems wäre offensichtlich von grossem Wert für die weitere Evolution von Biologie und Medizin.

In Abbildung 1 sehen wir die neuralen Pfade, welche Empfindung und Handlung verbinden.

Das Diagramm basiert auf Informationen, die in Texten zur Physiologie zu finden sind. Die energetischen Stimuli in der Umgebung – wie etwa Hitze, Licht, Klang, Geruch und so weiter – werden durch verschiedene Rezeptoren aufgefunden gemacht, die den Fluss von Impulsen durch die Sinnesnerven auslösen und zum Gehirn leiten. Wenn eine Handlung in Form einer Bewegung gebraucht wird, werden Signale via die motorischen Nerven zu den Muskeln geschickt, die sich dann zusammenziehen. Das wiederum führt zu einer angemessenen Handlung. Das Gehirn reguliert und koordiniert diese willkürlichen muskulären Aktivitäten.

## Der Kontinuum-Pfad

Neurophysiologen haben eine Abkürzung beschrieben, die sie als monosynaptischen Reflexbogen oder auch als spinalen Reflex bezeichnen (Abbildung 1). Wenn eine Person etwas Heisses berührt, wird die Hand schnell und unwillkürlich zurückgezogen, lange bevor der Schmerz spürbar wird.

Abbildung 1 zeigt auch einen viel schnelleren Weg, wie das System auf Stimuli reagieren kann. Diese Antwort des Körpers wird unter gewissen Bedingungen in Gang gesetzt, zum Beispiel während lebensrettenden Reaktionen, in Notfällen und Extremsituationen, bei Höhepunkten von sportlichen und artistischen Leistungen und bei den asiatischen Kampfkünsten. Ich nenne diesen Kommunikationsweg den Kontinuum-Pfad. Es ist eine Abkürzung zwischen dem Rezeptor und dem Muskel, zwischen Empfindung und Handlung. Sowohl Sinnesinformationen als auch Energie zur Muskelstärkung werden auf diesem Weg weitergeleitet. Unter Kontinuum verstehe ich etwas absolut Stetiges. Die Unterscheidung von Inhalten ist nur durch Bezugnahme auf etwas anderes möglich. Ein

**Wir können uns bewegen,  
bevor wir uns darüber  
bewusst sind, dass wir  
uns bewegen**

Kontinuum ist eine ununterbrochene, geordnete Sequenz. Ich sehe es auch als eine Identität von Substanz, welche getrennte, unstehtige Teile vereint.

Das Wort «Kontinuum» ist hier deshalb doppelt treffend, weil es die signifikanteste Eigenschaft der Lebenden Matrix beschreibt, ihre ununterbrochene Kontinuität – aber auch weil es der Name für einen evolutionären Bewegungsprozess ist, den Emilie Conrad entwickelt hat. Kontinuierliche Bewegung kann allen Lesenden eine aktuelle Erfahrung von zumindest einigen der Phänomene geben, die in diesem Artikel beschrieben werden.

Es ist bekannt, dass Stimuli aus der Umwelt Rezeptormoleküle aktivieren. Die Pigmente in der Retina liefern das am besten studierte und erforschte Beispiel. Das Rhodopsin-Molekül in den Stäbchen der Retina wird durch ein Photon oder Lichtteilchen modifiziert. Gemäss der einen Theorie kreiert das Wellen der Anpassung oder des Formwandels, die durch das Netzwerk des Zellskeletts zur Zellmembran gehen, welche depolarisiert und damit einen Nervenimpuls zum Zentrum im Gehirn initiiert.

## Alarmanlage für den ganzen Körper

In einem Fachartikel, der im Jahr 2001 publiziert wurde, habe ich vorgeschlagen, dass die vom Rezeptoren-Molekül ausgelösten Wellen auch zu benachbarten Zellen transferiert werden und von dort durch den ganzen Körper, via das System der Lebenden Matrix. Dieses Signal bewegt sich weit schneller als Nervenimpulse. Es alarmiert den ganzen Körper, die Zellen im Gehirn (und an allen anderen Orten des Körpers) eingeschlossen, über Ereignisse, die sich im Umfeld abspielen, bevor die Nervenimpulse das Gehirn erreichen können. Und das Signal kann direkt zu den Muskeln geliefert werden – via die Erre-

gung, die durch das System der Lebenden Matrix verbreitet wird.

Die Wirksamkeit des Kontinuum-Pfades ermöglicht es uns, uns auf schnellere und koordiniertere Weise zu bewegen als es das Nervensystem erlaubt. Wir können uns bewegen, bevor wir uns darüber bewusst sind, wieso wir uns bewegen. Die meisten Menschen können Beispiele aus ihrem Leben nennen, wo sie genau das erlebt haben. Es waren kurze Momente, in denen sie sich in einer überraschend schnellen und passenden Art bewegt haben.

Das Konzept des Kontinuums, so aussergewöhnlich es auf den ersten Blick erscheinen mag, stammt aus verschiedenen Quellen,

welche von Wissenschaftlern gemacht wurden, die elektronische Biologie exakt studiert haben. Aber der «Prof» war davon überzeugt, dass die Aktivitäten des Lebens viel zu schnell und subtil sind, als dass sie einzig und allein den Signalen des Nervensystems zugeschrieben werden könnten. Ich bin mir heute auch sicher, dass die Kommunikation innerhalb der Lebenden Matrix die unzähligen Funktionen, die in uns jeden Augenblick im Leben ablaufen, letztlich organisieren und integrieren.

## Jedes Teilchen kommuniziert mit jedem

Eine Art auf diese Thematik zu schauen, ist jene des Biologen. Die Frage steht im Raum: «Was wäre die beste Art, einen Organismus zu entwerfen, damit er auf sein Umfeld in der Weise reagieren kann, die ihm die besten Chancen fürs Überleben geben?» Wenn wir dem Organismus Millionen von Jahren des evolutionären Ausprobierens und Fehler machens zugestehen, um unsere Entwürfe zu testen und dabei alle in der Natur vorhandenen Gesetze der Physik zu gebrauchen – was wäre das Resultat?

Für mich wäre das Ergebnis ein Organismus, in welchem jedes Gewebe und jede Zelle und jedes Molekül und jedes Atom auf eine äusserst spezifische und präzise Art organisiert sind – und zwar so, dass jedes Teilchen des Ganzen mit allen anderen kommunizieren kann. Das ermöglicht es dem Organismus, so auf eine Krise zu antworten, dass für die betroffene Person die höchste Wahrscheinlichkeit für ein Überleben besteht.

## Kollagen – eine faszinierende Substanz

Während einigen Jahren arbeitete ich in den Laboratorien gegenüber der Halle, wo das «Institut für muskuläre Forschung» des «Prof» im Biologischen Labor der Marine in Woods Hole (Bundesstaat Massachusetts) untergebracht war. Später wurde der Name in «Nationale Stiftung für Krebsforschung» umgeändert. Ein Material, das in den Laboratorien des «Prof» exakt studiert wurde, war die faszinierende Substanz namens Kollagen. Das Kollagen ist das am reichlichsten vorkommende Protein in der Tierwelt. Es ist der hauptsächlich organische Bestandteil im Bindegewebe und formt Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel und Faszien (siehe Abbildung 2). Nach Jahren des intensiven Betrachtens unterschiedlichster Gewebe unter dem Mikroskop, hatte ich mich mit dem überall zu findenden Material angefreundet. Auf der linken Seite von Abbildung 2 sehen wir die wichtigsten Faserzüge an der Oberfläche der Faszien. Es handelt sich um die Spannungslinien, die auch Langer's Linien genannt werden. Im Zentrum steht die wichtige Form des Bindegewebes, welches die Nerven umgibt und in nahezu jeden Teil des Körpers reicht, der belebt ist. Es heisst in der Fachwelt Perineurium. Auf der rechten Seite sehen wir, wie Faserzüge auch zwischen verschiedenen Knochen des Skeletts durchgehen.

Die ungarische Nobelpreisträger Albert Szent-Györgyi gab mir den Startschuss zu diesen Untersuchungen. Er war unter seinen Freunden als «Prof» bekannt. Als ich ihn im Jahr 1972 traf, war er gerade daran, die Wege von Elektronen und Protonen durch Proteinmoleküle zu untersuchen. Er fasste seine Ansichten im Buch «Lebender Zustand und Krebs» zusammen:

«Die wunderbare Subtilität von biologischen Reaktionen kann nicht allein durch Moleküle produziert sein, sondern zumindest teilweise durch viel kleinere und mobilere Einheiten, die kaum etwas anderes als Elektronen sein können. Die Hauptakteure des Lebens müssen Elektronen sein, wogegen die plumpen, schwerfälligen und reaktions-unempfindlichen Proteinmoleküle die Bühne sein müssen, auf welcher sich das Drama des Lebens abspielt. Elektronen brauchen einen Begleiter, um mobil zu sein. Das hat mich zum Schluss geführt, dass die Proteine diese elektronischen Begleiter sein müssen.»

Viele der erstaunlichsten Erfahrungen des Lebens können langsam aber sicher verstanden werden, wenn wir zu realisieren beginnen, dass der Körper ein enorm schnelles elektronisches Hochgeschwindigkeits-Kommunikations-Netz in sich trägt, das in jeden Winkel und jede Ritze des Organismus hinein wirkt. Gewiss, die meisten Biologen waren nicht vorbereitet für die radikale Idee des «Prof» – dass nämlich Elektronen und Protonen etwas mit dem Leben zu tun haben. Bis zum heutigen Tag sind viele gelehrte und grosses Wissen tragende Akademiker selig unbewusst geblieben über die Fortschritte,

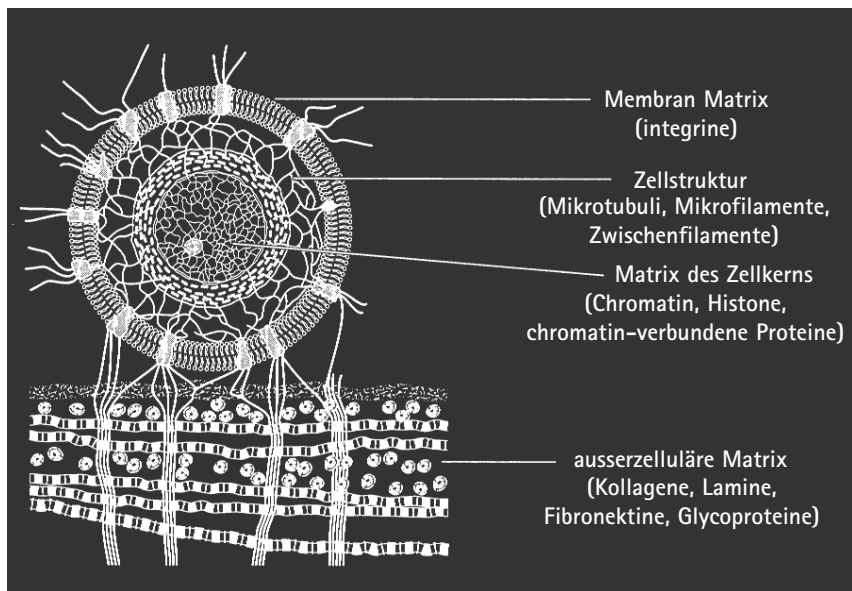


Abbildung 3

genannt wurden und Schlüsselrollen einnehmen beim Hin- und Her-Kommunizieren von Informationen zwischen dem Zellinnern und seiner Umgebung (Abbildung 3).

Aus der Forschung, die vom «Prof» und seinen Kollegen gemacht wurde, realisierte ich, dass die Kollagenfasern des Bindegewebes eine ununterbrochen bestehende Verbindung für das Kommunikationssystem der Elektronen und Protonen bilden, das auch mit der Zellstruktur innerhalb jeder Zelle im ganzen Körper verbunden ist. Und im Zellgerüst befindet sich der Zellkern – mit seiner eigenen Matrix und dem genetischen Material. Ich habe das Konzept vom Bindegewebe ausgeweitet, um alle faserigen Systeme des Körpers einzuschließen: im klassischen Bindegewebe ebenso wie in der Zellstruktur und im Zellkern. Im Laufe meiner Arbeit ist der Name für dieses System entstanden: Lebende Matrix (Abbildung 3).

### Der Körper erzählt die Geschichte einer Person

Viele Therapeutinnen und Therapeuten schätzen es zu wissen, dass die Berührung des Körpers an einer Stelle eigentlich viel mehr ist als nur eine lokale Berührung: Wenn wir einen Menschen irgendwo berühren, dann berühren wir den ganzen Organismus. Die Lebende Matrix liefert uns das theoretische Material und eine konzeptuelle Basis für die Auswirkungen der verschiedenen ganz-

heitlichen oder systemorientierten Therapien.

Von Dr. Ida P. Rolf habe ich gelernt, dass das Bindegewebe das Medium ist, in welchem der Körper die Geschichte von Traumata und ihren erlebten Wiederholungen in angepasster Form speichert. Ihre Arbeit hatte den Fokus auf der physiologischen und klinischen Bedeutung der Schwerkraft, was ja bewiesenermaßen der potenteste physikalische Einfluss in jedem menschlichen Leben ist. Sie erklärte in ihren Schriften und Reden, dass die Art und Weise, wie der Körper auf ein körperliches Trauma reagiert, auch für die Antworten auf Emotionen und chronische psychologisch belastende Zustände gilt.

Für Dr. Rolf's geübtes Auge erzählte die Form eines Körpers die Geschichte der Person, beziehungsweise ihrer Begegnungen mit der Schwerkraft. Unter ihren begabten und unglaublich exakt wahrnehmenden Händen konnten diese Geschichten systematisch aufgelöst werden. Bindegewebe kann wieder in jene Balance und Flexibilität gebracht werden, wozu es eigentlich für einen effektiven Einsatz gebaut ist. Für viele Menschen führte das zu einer erneuerten Liebe zum Leben und einer verstärkten energetischen Beteiligung in ihm. Die Arbeit von Ida Rolf wurde unter

## Das Bewusstsein des Bindegewebes ist viel schneller als das neurologische Bewusstsein

zum Beispiel, die Sehnen eines frischen, noch nicht gekochten Hühnerbeins anzusehen. Lichtreflexionen sind ein Charakteristikum von Materialien wie Metall, mit freien Elektronen, die Photonen aufsaugen und von sich geben können und die Elektrizität leiten. Der «Prof» und seine Assistenten waren daran, eine wissenschaftliche Basis zu entwickeln für das Leiten von Energien und Informationen, worüber die Akupunkteure schon vor mehr als tausend Jahren gesprochen hatten. Das war vermutlich die selbe Energieleitung, die Dr. Rolf erwähnt hatte. Ich vermute, dass auch Polarity TherapeutInnen und ihre KollegInnen aus anderen Bereichen der Körperarbeit mit dieser Ebene arbeiten. Es handelt sich um ein energetisches Kommunikationssystem, welches den Körper als Ganzes energetisiert, zusammenfasst und organisiert. Es ist das System, das in erster Linie für Antworten auf Verletzungen und Traumata zuständig ist.

Dann lernte ich, dass es in der Akupunktur horizontale Meridiane gibt, die *luo* genannt werden und von denen gesagt wird, dass sie sich teilen und weiter verästeln – und so jede Zelle im Körper erreichen. Daraus kann gefolgert werden, dass mein Konzept von der Lebenden Matrix die neusten Erkenntnisse aus der Zellbiologie mit den

Weisheiten aus alter Zeit verbindet. Gleichzeitig beginnt sich ein lange vorhandenes akademisches Problem aufzulösen, das als Krise in der Energielehre bekannt ist: Wie wird Energie von den Orten, wo es Energie-reserven gibt, zu den Plätzen geleitet, wo die Energie verwertet wird?

### Quantum-Kohärenz

Eine Validierung der Lebenden Matrix und des Konzepts mit den Kontinuum-Pfaden ist aus den Forschungen von Dr. Joie Jones und seinen Kollegen in Irvine, Kalifornien gekommen. Sie entdeckten, dass Stimulation eines auf die Sehkraft bezogenen Akupunkts auf der Aussenseite des Fußes schnell neurale Bahnen im Hinterhauptslappen des Gehirns aktiviert (siehe Abbildung 6). Diese Aktivierung, die mittels funktionalem MRI (Magnet Resonanz Informationen; Kernspintomograph) gemessen wird, ist als Signal derart hyperschnell, dass es durch Nervenimpulse nicht schnell genug weitergeleitet werden kann. Dieser Ansatz von Jones und seinen Freunden öffnet ein Feld für Studien der Natur und der Geschwindigkeit von Signalen, die sich durch die Lebende Matrix bewegen.

In *Quantum-Kohärenz und Bewusstseins-erfahrung* beschreibt Dr. Mae-Wan Ho, wie das Kontinuum der Lebenden Matrix die Grundlage für ein einzelnes Phänomen zur

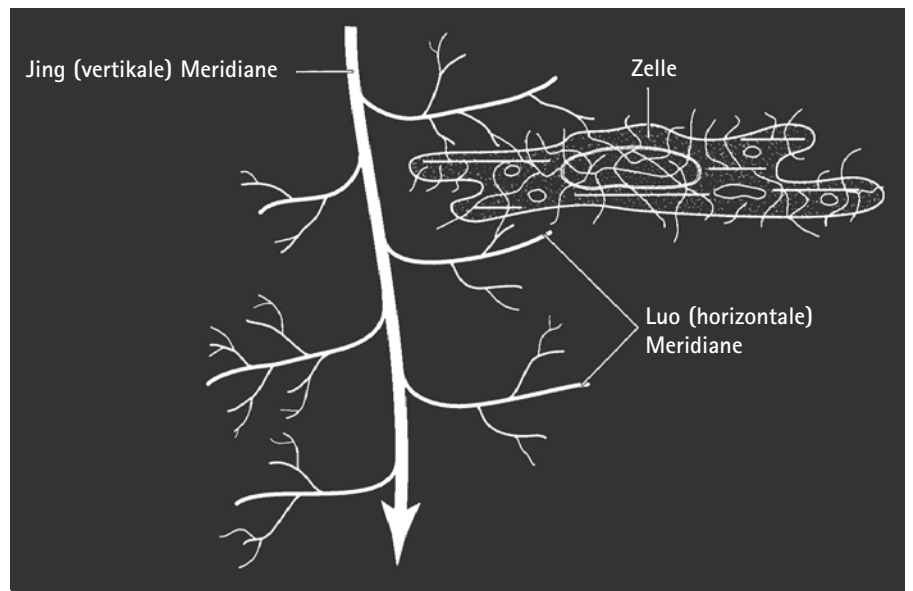


Abbildung 5

Verfügung stellt, das gleichzeitig der lebenden Organisation und der bewussten Erfahrung zugrundeliegt.

Quantum-Kohärenz ist nicht die gleiche Kohärenz, wie sie von Lasern produziert wird. Kohärenz in lebenden Systemen ist einzigartig, weil sie aus der bemerkenswerten Eigenschaft von Wassermolekülen entsteht, die mit den kristallinen Anordnungen von Proteinmolekülen verbunden sind, welche in der Lebenden Matrix existieren. Die biophysische

Bewusstsein steigt aus dem Wirken von Nerven und Gehirn auf. Eine zweite Art von Bewusstsein nenne ich das *Bindegewebe-Bewusstsein*. Seine Wege führen durch die Kontinuum-Pfade in der Lebenden Matrix.

Das Bewusstsein des Bindegewebes ist viel, viel schneller und geht tatsächlich dem Neurologischen Bewusstsein voran. Das Bindegewebe-Bewusstsein taucht auf, weil die Lebende Matrix ein erregbares Medium ist, so wie Nervenzellen erregbar sind. Wir werden



\* Dr. Jim Oschman ist einer der führenden akademischen Wissenschaftler, der die Grundlagen der Komplementärmedizin minutiös erforscht hat. Er hat sich dabei vor allem auf das Bindegewebe konzentriert, das er heute als wichtigstes formbildendes Organ und als zentrales Kommunikationsmedium im Körper ansieht. Er ist Autor des Buches «Energy Medicine – the Scientific Basis» und von über 30 Artikeln in akademisch-wissenschaftlichen Publikationen und komplementärmedizinisch ausgerichteten Magazinen. (Foto Iren Monti)

Forschung weist darauf hin, dass Quantum-Kohärenz eine Kopplung von sich drehenden Wellen in den Wasserschichten zur Folge hat, welche die Proteinfasern umgeben. Es handelt sich um einen kollektiven Prozess, der einen schnellen Zyklus von Aufbau und Kollaps eines kohärenten Status beinhaltet. Die Oszillation hin und zurück zwischen Ordnung und Chaos lässt ein ausstrahlendes Signal aufsteigen, das für jene organisierende Welle verantwortlich sein dürfte, die von Rupert Sheldrake das *Morphogenetische Feld* genannt wird.

Ho betont, dass die Sackgassen in der kognitiven Wissenschaft und in der herrschenden Biologie deshalb fortbestanden sind, weil sie nicht als das gleiche Problem anerkannt wurden. Sie sieht das Konzept der Lebenden Matrix als einen sich verbreiternden Weg für die Entwicklung einer vereinten Theorie von lebenden Organisationen und bewusster Erfahrung.

TherapeutInnen haben seit langem erkannt, dass sie mit dem Berühren von lebendem Gewebe auch Bewusstsein berühren. Das ist vor allem für die Erinnerungen an traumatische Erfahrungen relevant. Die Lebende Matrix und die Quantum-Kohärenz geben eine detaillierte und praktische Erklärung dieses Phänomens.

### Zwei Arten von Bewusstsein

Ich glaube inzwischen, dass wir zwei Arten von Bewusstsein besitzen. Neurologisches

uns dieses speziellen Bewusstseins nur während ausserordentlichen Momenten gewahr – zum Beispiel während eines Unfalls oder in den asiatischen Kampfkünsten oder bei Höchstleistungen auf Sport- oder Kulturbühnen. Dann sind wir uns aller Teile im Körper bewusst, auch ihrer Zusammenarbeit und Reaktionsfähigkeit. Alles passiert auf perfekte Weise in verblüffendem Tempo und mit hochqualitativer Koordination, viel schneller als ein Gedanke.

Ich bin davon überzeugt, dass TherapeutInnen dann ihre beste Arbeit tun, wenn sie diese Weisheit des vorkognitiven Bewusstseins anzapfen. Die Seminarien sind für uns ein Ort, wo wir zusammenarbeiten, um praktische therapeutische Anwendungen für diese Ideen zu finden und zu entwickeln.

### Veranstaltungen mit Dr. Jim Oschman im Jahr 2002

3. Oktober: Energie-Medizin und ihre wissenschaftlichen Grundlagen (Abendveranstaltung)

4. – 6. Oktober: Die Lebende Matrix – schneller als das Nervensystem

Voranzeige: Im Frühjahr 2003 wird Dr. Jim Oschman ein Seminar zum Thema «Quantum-Kohärenz» anbieten.

# 膜 膏 膜 育 絡

Abbildung 4

den Namen *Strukturelle Integration* oder *Rolfing* weltbekannt.

Einige Kollegen von Dr. Rolf seziierten einen Kadaver, um real zu sehen, wie das Bindegewebe aussieht. Sie bemerkten winzige Fasern, die durch das Bindegewebe flossen. Einige dieser Fasern schienen mit den Punkten auf den Meridianen zu korrespondieren, wie sie in der orientalischen Medizin beschrieben sind. Ich fragte mich, ob die Bewegungen von Elektronen und Protonen, die der «Prof» in den Kollagen-Molekülen beschrieben hatte in Beziehung zu den Chi- oder Qi-Energien stehen könnten, die schon vor langer Zeit in der Theorie der Akupunktur erklärt worden war.

Ich habe diesen Gedankengang während einem Vortrag an der «New England School for Acupuncture» erwähnt. Einer der Lehrer erklärte mir, dass die alten Akupunktur-Lehrschriften mit meinen Ideen übereinstimmen würden. Steve Birch und Kiko Matsumoto hatten zehn klassische Akupunktur-Texte übersetzt, die zwischen 16 nach Christus und 1980 geschrieben worden waren. Darin waren chinesische Buchstaben enthalten (siehe Abbildung 4), die wie folgt interpretiert wurden:

Fette, glitschige Membranen, Fasern, Systeme von verbundenen Membranen, durch welche die Yang Ströme fließen.

Glitschige Membranen glänzen. Um das visuell wahrnehmen zu können, lohnt es sich

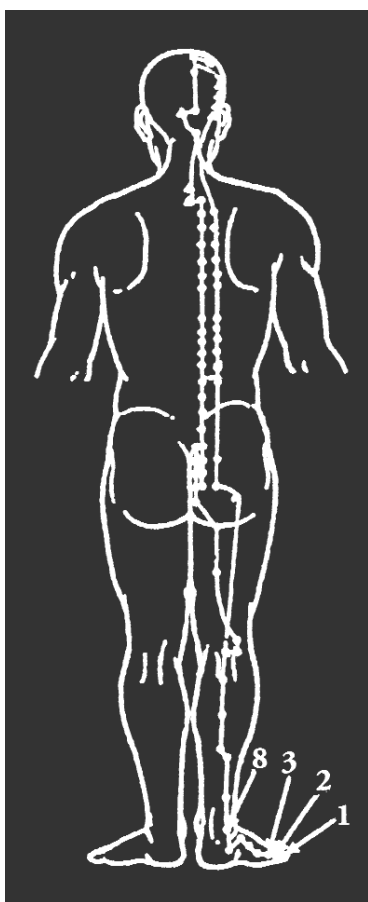


Abbildung 6

Wie viele andere Menschen, die sich am Polarity-Modell orientieren, habe auch ich auf meinem persönlichen Weg andere Systeme und Konzepte kennengelernt. Eines, das mir seit inzwischen 16 Jahren wichtig ist und beim Gesunderhaltungsprozess sehr hilft, möchte ich hier ein bisschen näher beschreiben. Seit 1986 praktiziere ich die inneren und äusseren Übungen aus dem System des Heilenden Tao. Der thailändische Lehrer Mantak Chia hat die alten, vormals geheimen taoistischen Techniken der Selbstheilung aus dem alten China in eine Sprache und Form gebracht, die wir im Westen gut verstehen und auch in den Alltag integrieren können. Weil Dr. Stone ja auch lange in China geforscht hat, als er auf der Suche nach den Gemeinsamkeiten verschiedener Heilsysteme war, ist es auch nicht erstaunlich, dass ich nach dem Studium beider Ansätze zum Schluss gekommen bin, dass sie sich nicht ausschliessen, sondern im Gegenteil ergänzen und im Prinzip ineinander enthalten sind.

Ein wichtiger Zugang zu Gesundheit und Gesunderhaltung ist unter anderem das Praktizieren von Übungen, die es uns ermöglichen, still zu sein, damit das in uns wohnende Computer-Lebensprogramm seine Arbeit verrichten kann. Dr. Stone hat fürs Polarity ganz spezifische Yoga-Übungen entwickelt. Im Hatha-Yoga werden ebenfalls wertvolle Körperübungen praktiziert. Auch im Tao Yoga finden wir diesen Übungsteil – neben den körperlichen Übungen aus dem Qi Gong gehören hier aber auch viele mentale dazu. Sie sind in ihrer Stärke und Wirkung ebenso faszinierend wie die körperlichen. Und sie haben den grossen Vorteil, dass wir sie überall anwenden können: im Tram, beim Spazieren, sogar im Büro.

### Der Fokus richtet sich nach innen

Die Energie-Anatomie ist ein zentraler Aspekt fürs Verständnis von Polarity. Im taoistischen Übungskonzept konzentrieren wir uns bewusst auf diese natürlichen energetischen Abläufe im Körper und verstärken sie mit unserer Aufmerksamkeit. Wir richten den Fokus dabei ganz nach innen und verabschieden uns dadurch für einige Zeit von der sonst so dominierenden Aussenwelt. Wir beschäftigen unseren sonst so anderweitig vielbeschäftigten und vielschichtigen Geist mit dieser sinnvollen Arbeit und merken dabei, wie die Gedanken weniger und weniger werden – und wie manchmal sogar richtige Ruhe einkehrt. In



dieser inneren Stille findet auch aus Sicht des Taos Heilung statt. Diese Ruhe ist der eigentliche Zustand der Meditation. Ruhe und Präsenz sind plötzlich einfach da. Für viele Menschen ist es vor allem am Anfang schwierig, diesen Zustand überhaupt auszuhalten: Wir sind gewohnt, uns lieber mit irgendwelchen Gedankenspielen zu beschäftigen. Oder wir schlafen ein.

Die taoistische Alchemie hat einige wundervolle Rezepte, die uns dabei unterstützen, unsere emotionalen Energien (die in den Organen wohnen) zu verfeinern und auszugleichen. Was uns wiederum hilft, tiefer und länger in der Ruhe und Präsenz zu bleiben. Deshalb wird viel Wert auf die Grundlagenarbeit der Organreinigung durch das Innere Lächeln, die Sechs Heilenden Laute und die Fusion der 5 Elemente gelegt. Neben der starken Erdungs- und Reinigungsarbeit wird im stufenweise vermittelten System auch viel Aufmerksamkeit auf den Einbezug der sexuellen Energie gelegt. Wir lernen, diese Kraft (die aus taoistischer Sicht das stärkste Lebenspotential beinhaltet) als Nahrung für unser System zu nutzen. Die Sexualenergie hat auch die Fähigkeit, unsere emotionalen Zustände zu multiplizieren. Denken wir nur an die Vermischung von Liebe und sexueller Energie, oder von Aggression und sexueller Erregung. Wenn wir lernen, wie wir sexuelle Energie positiv auf verschiedenste Arten nutzen können,

dann verringern wir auch die Gefahr für einen destruktiven Umgang mit ihr, der meist in Übergriffen, Überwältigung und tiefem Schmerz endet. Im Konzept des Tao geht es ganz bewusst darum, sexuelle Energie als Heilkraft zu nutzen. Wir erspüren unsere Sexualorgane und Drüsen, beobachten dort die auftauchenden Empfindungen und Energiebewegungen und lernen auch den Unterschied zwischen erregter und unerregter Sexualenergie kennen.

### Ekstase im Yin-Zustand

Sexualität mit sich selber zu leben, unabhängig von einem Partner oder einer Partnerin, ist auch ein Teil des Übungskonzeptes. Wir lernen diese immense Kraft als Nahrung für unser System neu kennen und entdecken neue Wege, wie wir sie gezielt für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit einsetzen können. Wenn wir entdecken, wie diese Lebenskraft in erregtem oder unerregtem Zustand in unseren Energiebahnen kreisen kann, so dass sich unser ganzes System mit dieser Kraft nährt, dann haben wir einen wichtigen Präventionsschritt für eine intakte Gesundheit gemacht. Wir spüren, wie unsere Ausstrahlung kraftvoll wird und wie sich Lebendigkeit und Vitalität in unserem Körper breitmacht. Den Grippeviren können wir nachwinken, nachdem sie uns nichts anhaben konnten. Neben den wunderbaren gesundheitlichen Aspekten und dem Heilkräftzuwachs kommt natürlich der Hochgenuss dazu, der sich aus der Verbindung von Sexualität und einer Ebene von Meditation ergibt. Es ist Ekstase in einem Yin-Zustand. Äusserlich ganz ruhig zu sein und innerlich die Energie von den körperlichen in die feinstofflichen Zentren fliessen zu lassen, ist ein Hochgenuss. Ich komme selbst beim Schreiben darüber ins Schwelgen.

# POLARITY UND DAS TAO

**Gesundheit aufbauen und den Gesundheitszustand beibehalten, ist ein wichtiges Anliegen von Dr. Stone, dem Begründer des Polarity Modells. Er fordert uns zur Pflege unseres Körpers auf. Er bezeichnet ihn als Geschenk des Lebens und den Sitz der Seele, die wachsen will, damit uns ein langes, einsichtsvolles Leben ermöglicht wird. Im taoistischen System habe ich diese Ziele auch immer verfolgt, bevor ich in die Polarity-Welt eintrat. Darum stellte sich bei mir gar nie die Frage, das eine oder das andere. Beide Modelle sind ineinander enthalten.**

Von Paki E. Heisserer\*

## Im Konzept des Tao geht es ganz bewusst darum, sexuelle Energie als Heilkraft zu nutzen

stofflichen Zentren fliessen zu lassen, ist ein Hochgenuss. Ich komme selbst beim Schreiben darüber ins Schwelgen.

Mir persönlich hat das System auch immer wieder geholfen, in der therapeutischen Arbeit die Energien und Emotionen von meinen KlientInnen besser zu verdauen. Wir sind ja in unserer Praxis immer in einer starken energetischen Verbindung mit den Menschen, die zu uns kommen.

Im taoistischen Konzept grenzen wir uns dadurch ab, dass wir unser eigenes Energiesystem bewegen, stärken und dadurch für den Fall des Eindringens von unerwünschten Energien widerstandsfähig machen. Wir konzentrieren uns in erster Linie auf uns, auf unsere innere Energie, Stärke und Abwehrkraft. Staus werden durch das Recycling des

eigenen inneren Energieklimas in Bewegung gebracht, so wandeln wir selbst das vorhandene Negative in wunderbare Lebenskraft um. Genuss, Freude und Belebtheit sind dabei wundervolle Begleiter.

### Kurse mit Paki E. Heisserer im Jahr 2002 und Frühjahr 2003

6./7. April 2002: Selbstschutz und Ressourcen - Qi Gong der Heilenden Hände (Buddha Palm)

21./22. September 2002: Selbstschutz und Ressourcen - Einführung ins Tao Yoga & Qi Gong

11./12./13. Oktober 2002: Chi Nei Tsang - Taoistische Bauchmassage

26./27. Oktober 2002: Das Öffnen der Sinne

18./19. Januar 2003: Fusion der 5 Elemente, Teil I

1./2. März 2003: Fusion der 5 Elemente, Teil II & Tai Chi

3. März 2003: Fusion der 5 Elemente, Teil III

Am Dienstagabend findet immer von 19 - 21 Uhr im Polarity Therapie Zentrum Schweiz eine Tao-Übungsgruppe statt. Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein Basiswissen zu den taoistischen Praktiken aus einem Grundkurs oder Einzelunterricht. **Informationen und Anmeldung: 01 364 02 90.**

\*Paki E. Heisserer ist Schulleiterin am Polarity Therapie Zentrum Schweiz und arbeitet seit 16 Jahren als Körpertherapeutin und TaoYoga Lehrerin.

## Den Grippeviren können wir nachwinken, nachdem sie uns nichts anhaben konnten

# DER MANN IM HINTERGRUND

**Vieles im Polarity-Haus an der Konradstrasse würde nicht so optimal funktionieren, wenn es den Mann fürs Kleine (und manchmal auch etwas Grössere) im Hintergrund nicht gäbe: Peter Kappeler ist in den beiden letzten Jahren von vielen nahezu unbemerkt zu einem wichtigen Pfeiler in unserem Polarity-Team geworden. Deshalb haben wir ihn von der Schulleitung her gebeten, sich in diesem Newsletter mal einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.**



«Ich bin jetzt schon bald zwei Jahre im Hintergrund fürs Polarity Therapie Zentrum (PTZ) tätig und stelle mich und meine Arbeit gerne kurz vor. Als gelernter Elektroplaner und früher leidenschaftlicher Sportler machte ich zuerst nebenbei eine Ausbildung als

Hatha-Yogalehrer und dann auch noch als Qi-Gong-Instruktor. Die Qi-Gong-Ausbildung machte ich bei Paki Heisserer und ihrer Schwester Renu Li. In dieser Zeit begann ich erstmals ein Gefühl von Energie im Körper wahrzunehmen. Über Paki lernte ich dann ihren Mann Urs Honauer kennen. Über sie lernte ich neben dem Tao auch Polarity erstmals kennen.

Als Paki Heisserer und Urs Honauer von Susi Ruth Jff das PTZ übernahmen, fragten sie mich an, ob ich Lust und Zeit hätte, stundenweise fürs Zentrum zu arbeiten und dort den Bücherversand weiterzuführen, sowie kleine Einrichtungs- und Reparaturarbeiten nach meinen Möglichkeiten zu übernehmen. Ich sagte gerne zu, weil es mir ein gutes Gefühl

## Die Polarity-Ausbildung fordert, bewegt und bereichert mich sehr

gibt, für so etwas Sinnvolles wie diese Schule zu arbeiten. Inzwischen ist unser Buchangebot bedeutend grösser geworden – und bald kommt der Videoverleih noch dazu. Mein Arbeitsvolumen ist auf fast 20 % angestiegen und die Tendenz ist weiter zunehmend. Dass mich viele der Studierenden im Zentrum selber trotzdem nur selten sehen, hat damit zu tun, dass ich vieles für den Bücherversand von zu Hause erledige.

Durch die Nähe zum Polarity-Zentrum nahm auch meine eigene Neugier zu, was denn hinter dieser faszinierenden und geheimnisvollen Methode alles steckt. So begann ich im August 2000 mit der Ausbildung zum Polarity Therapeuten. Nach einem spannenden Grundkurs (APP) bin ich gleich in

den RPP 7 eingestiegen, wo ich zurzeit zu den Studierenden gehöre. Die Polarity-Ausbildung fordert, bewegt und bereichert mich sehr. Neben dem PTZ arbeite ich zu 50% als Fitness-Instruktor, bin Personal-Trainer und unterrichte eine Qi-Gong- und drei Hatha-Yoga-Klassen. Ich bin verheiratet – und leidenschaftlicher Vater unseres 3-jährigen Sohnes Joshua und engagierter Stiefvater von Sabrina, Yannick und Mischa, den drei im Pubertätsalter stehenden Kindern, die meine Frau Stefanie aus erster Ehe mitgebracht hat. Anhand dieser Umschreibung meines privaten Umfeldes ist leicht nachvollziehbar, dass auch in meinem privaten Leben viel in Bewegung ist. In der Polarity-Ausbildung habe ich aber lernen dürfen, dass Bewegung etwas sehr Gesundes sein kann. Ich freue mich deshalb auf weitere spannende Begegnungen und Herausforderungen im Jahr 2002.»

Peter Kappeler