

NEWS LETTER

POLARITY THERAPIE ZENTRUM SCHWEIZ

Polarity Therapie Zentrum Schweiz
Konradstrasse 14
8005 Zürich

Telefon: 01 - 273 16 36
Fax: 01 - 273 16 64
E-Mail: polarity@bluewin.ch
Internet: www.polarity.ch

POLARITY UND DAS PRINZIP DER SELBSTREGULATION



Der Weise bewahrt seine Mitte
Und lässt sich von Sinnen nicht täuschen
Der Weise wählt den Herrn und lässt die Schale.
Er nimmt die Frucht und nicht die Blüte.
Die Weisen lassen sich vom Bauch leiten,
nicht von den Augen.
Sie wählen dieses anstatt jenes.
Weich besiegt hart, Fein durchdringt fest,
so mächtig ist Nichtstun.
Gib Heiligkeit auf, verzichte auf Wissen.
Es wird für alle hundert mal besser sein.
Das Schwere ist die Wurzel des Leichten;
Die Stille ist der Herr der Bewegung.
Leicht sein heisst, die Basis verlieren,
Rastlos sein heisst, die Mitte verlieren.

Laibse



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.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Polarity Therapie Zentrum Schweiz
Redaktion: Dr. Urs Honauer
Korrektur: Käti Moser von Arx
Iris Rass-Candrian
Gestaltung: IDEAS Werbung

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

Sicher kennen Sie aus Vergangenheit und Gegenwart auch Beispiele von Menschen, die über lange Zeit rücksichtslos mit ihrer Gesundheit umgegangen sind. Menschen, die sich pausenlos schinden, stressen, unter Druck setzen, mit Giftstoffen umgeben und sie auch ständig in sich hinein geben, destruktiven Süchten verfallen sind oder in irgend einer Form masslos überfordert, überflutet, missbraucht oder misshandelt werden. Wenn wir manchmal Lebensgeschichten von Kindern, Männern oder Frauen hören, die unter misslichsten Umständen leben mussten und es trotzdem irgendwie schaffen, zu überleben und stark zu werden, dann staunen wir und fragen uns: Wie war das nur möglich, dass diese Person da durchkam - indem sie offenbar auch unter den widrigsten Umständen ständig neue Kräfte freimachen konnte?

Das System Mensch scheint in sich eine fast unversiegbare Kraft zu tragen, einen Antrieb zum Weitergehen, eine innewohnende Regulation, die all das steuert, was in uns zusammenspielen muss, damit dieses aus Millionen von Einzelteilen bestehende Wunderwerk Mensch als Ganzes wirkt. Oft reicht eine relativ kurze Erholungspause dazu aus, diese Kraft wieder in Gang zu bringen und von innen her neuen Antrieb und neue Stärke zu spüren. Das kurze Nickerchen nach dem Mittagessen, die dreissig Minuten in der Badewanne, ein paar belebende Körperübungen oder fünf Minuten an der wärmenden Sonne sind Beispiele dieser Art des kurzen Auftankens. Ohne solche gezielten Stopps an der unsichtbaren Energietankstelle kommt es oft zu dem, was in unserer Zivilisation in gutem Neudeutsch als «Burn Out» bekannt geworden ist. Leere, Kraftlosigkeit, eine tiefe Müdigkeit, oft verbunden mit Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit dominieren plötzlich die Existenz. Darauf gibt es eigentlich nur eine dringliche Antwort: Pause - sei es in Form von Ferien, längerem unbezahlten Urlaub, Erholungsurlaub oder einer gezielten Kur. Es braucht den Stopp, die längere Ruhepause, um wieder mehr zur Mitte zu kommen, ins innere Gleichgewicht, aus dem heraus wieder neue Kraft wachsen kann. Pausen helfen dem menschlichen System bei der Selbstregulation.

Die Zone der Gesundheit schrumpft

Solche Pausen sind meist auf verschiedenen Ebenen heilsam. Zufriedenheit kehrt zurück, gepaart mit Wohlbefinden und neuer Vitalität. Die menschliche Gesundheit ist über lange, lange Zeit so etwas wie ein Stehaufweibchen oder -männchen, das sich immer wieder erheben und in aufrechte Position bringen will. Erst wenn viele, viele Signale, meist über lange Jahre, ja oft Jahrzehnte verteilt, nicht wahrgenommen wurden, bleibt selbst die Stehauffigur irgendwann seitlich liegen und findet den Weg in die Mitte nicht mehr. Die innere Widerstandskraft, diese Spannweite an Elastizität im Umgang mit äusseren Belastungen, nimmt auf diesem Weg hin zum Kranksein kontinuierlich ab. Die Zone in der sich Selbstregulation und als Folge davon Selbstheilung abspielen können, schrumpft - bis sie bei einer Minimalgrösse ankommt, von der aus sie nur noch marginal wirken kann. Das englische Wort «Resiliency» beschreibt treffender als jede deutsche Übersetzung, was diese Zone der Gesundheit darstellt.

Ganzheitliche Systeme tragen in sich eine Kraft, die nach Ausgleich und Balance sucht. In die Mitte - und damit ins eigene Gleichgewicht zu kommen - ist deshalb aus systemtheoretischer Sicht etwas Natürliches. Wo der Selbstausdruck aus dem eigenen Zentrum nicht stattfinden kann, ist die einem System innewohnende Selbstregulation gestört. Als Folge davon bauen sich aus ganzheitlicher Sicht Störungen, Blockaden, Symptome, Schmerzen und Krankheiten auf. Polarity richtet sich als ganzheitliches Gesundheitsmodell deshalb darauf aus, dem menschlichen Körper-Seele-Geist-System dabei zu helfen, die verloren gegangene Mitte wieder zu finden - damit die selbstregulierenden Heilkräfte wieder von innen her aktiv werden können.

Von Dr. Urs Honauer*

In ihr pulsiert die eigene Lebenskraft und hält äusseren Bedrohungen scheinbar spielend stand - oder sie schrumpft auf ein Minimalmass und die Person fühlt sich ständig bedroht, überfordert, schwach und schliesslich krank. Regulation findet dann bis zu einem gewissen Grad zwar immer noch statt, doch die Menge reicht nicht mehr zum Aufbau von Vitalität und Wohlbefinden aus, sondern gerade noch zum Überleben.

Die Gauss'sche Kurve aus der Physik liefert uns hier eine theoretische Erklärung für dieses Phänomen des langsamen «Dahinvegetierens», das oft in nicht mehr heilsame Krankheiten führt: Erst verläuft sie relativ flach, aber immer leicht ansteigend - bis irgendwann der Moment kommt, wo sie rasant, häufig fast im 90 Grad Winkel ansteigt. Dann ist die Chance, wieder in die selbstheilende Ebene zu finden, meist minimal geworden. Für viele Betroffene wird dann der Rest des Lebens zu einer fast endlosen unfreiwilligen Pause - in einem Zustand von Krankheit, Verzweiflung, Verbitterung, oft schmerzgeplagt und ohne spürbaren inneren Drive, um hier nochmals einen zeitgeistigen neudeutschen Fachbegriff zu bemühen. Wie ein Boxer, der K.O., verwundet, leer und leblos in den Seilen des Kampfrings hängt.

Der Abschied von der inneren Mitte

Das Bild aus der Welt des Kampfsports mag etwas fremd klingen, wenn in einem Text eigentlich die Rede von einer natürlichen Heilkunst und der ihr zugrunde liegenden Selbstregulation als treibendem Motor sein soll. Wenn wir uns aber in Erinnerung rufen, wie sehr Menschen manchmal mit Fäusten und Füssen im Stile eines Kick-Boxers Hiebe gegen ihre eigene Gesundheit richten, bis diese wirklich soft- und kraftlos darniederliegt (nachdem sie sich lange noch taumelnd gegen den Fall in die Leere gewehrt hatte), dann ist es gar nicht mehr so abwegig. Oft sind Körper und Geist, Psyche und Seelenlandschaften von Leuten, die in unsere Praxen kommen, ähnlich geschlagen, misshandelt und ausgepowert worden wie der in den Seilen hängende oder bewegungslos am Boden liegende Boxer. Mit dem nicht so kleinen Unterschied allerdings,

dass ihr Kampf nicht maximal 15 Runden zu je drei Minuten dauerte, sondern viele Jahre, meist gar Jahrzehnte. Zeitspannen, in denen sie sich auf Grund ihrer Geschichte und den dort versammelten Traumata und unzähligen geistigen, seelischen, körperlichen oder spirituellen Verletzungen immer weiter von der Mitte verabschiedet haben - und damit ganz zentral von dem Ort, wo die selbstregulierenden Kräfte ihren Ursprung haben.

Die einen sind dadurch dem Alkohol oder zivilisatorisch weniger akzeptierten Drogen verfallen, die anderen reihen Unfall an Unfall, die dritten sind ständig erkältet oder krank, die vierten seit Jahren «abgestellt» - ein schweizerdeutscher Ausdruck, der besser als alle hochdeutschen für den Zustand von Leere, Gleichgültigkeit und Interesslosigkeit steht. Die Aufzählung könnte vermutlich endlos weitergehen, die Symptome sind mannigfaltig, in ihrer manifestierten Unterschiedlichkeit so enorm, dass sich Abertausende von Spezialisten und -im Zeitalter der Efrauzipation - auch Spezialistinnen darum bemühen, jedes einzelne Symptom in den Griff zu bekommen - spricht es mit allen erlaubten oder auch anderen Mitteln zu bekämpfen, auszurufen, zu besiegen. Dass dadurch oft ein anderes Symptom provoziert wird, weil das System als Ganzes bei der Behandlung, die meist mehr eine Form von Bekämpfung ist, nicht einbezogen wurde, interessiert sie kaum noch. Hängt das alte Symptom einmal ausgezehrt in den Ringseilen, soll sich der Kollege oder die Kollegin, die darauf spezialisiert sind, darum kümmern - und mit dem neuen Symptom den nächsten Kampf austragen.

Was diesen Behandlungen aus unterschiedlichsten Fachgebieten der Medizin, Psychologie, Chemie oder manchmal auch aus Bereichen der sogenannten Naturheilkunde gemeinsam ist, kann zusammenfassend als eindimensionale Intervention von aussen beschrieben werden. Der Held, die Heldin ist ausserhalb der behandelten Person. Der Arzt, die Ärztin, der Chemiker oder seine das Produkt vertreibende Firma, die Therapeutin, der Heiler - sie sind die Macher(innen) der Gesundheit. Die Regulation wird von aussen gemacht und angestrebt, oft in standardisierter Form. In der aus den USA stammenden Polarity-Sprache reden wir dann echt globalisiert von «Outside-In». Der Bezug zur inneren Heilungsebene und damit zur Selbstregulation ist meist minimal bis gar nicht vorhanden. Der Klient wird in einer Position von Abhängigkeit gehalten.

Das Zeitalter des «Outside-In»

Die Orientierung am Aussen hat unsere Zivilisation in den letzten Jahrzehnten geprägt. Wir sind über die Einflüsse bestimmter religiöser oder ideologischer Werthaltungen, der Werbung, der Wirtschaft und der mehr und mehr von ihren Werten und Anforderungen geprägten Pädagogik, der Medien und den von ihr zu Aposteln hochgehievten ExpertenInnen, den nach Machtfulle heischenden Gurus und PolitikerInnen und auch dem zu Abhängigkeit erziehenden Medizinsystem zur «Outside-In-Spezies» geworden. Die gültige Wahrheit und die richtige Verhaltensweise werden von aussen diktiert, die Werte im Aussen haben einseitig das Sagen. In der Sozialpädagogik

existiert dafür auch der Fachbegriff des Exoterischen. Aus energetischer Sicht hat das zu einer Polarisierung geführt, in der sich das Leben einseitig nur auf der einen Seite der Polaritätsskala Innen-Aussen abspielt. Die Aufmerksamkeit hat sich in der westlichen Kultur gesellschaftlich wie individuell lange Jahrzehnte vom Pol des Innen weg bewegt. In den letzten Jahren hat das Pendel auf der erwähnten Achse zwischen Innen und Aussen wieder vermehrt auch auf die andere Seite auszuschlagen begonnen. Es kam zu Wellen, die extrem esoterisch ausgerichtet waren – auch im alternativen Heilwesen.

Die esoterische Ausrichtung, die sich einseitig nur dem Innen widmet, wirkt jedoch ebenfalls nur wieder polarisierend – allerdings

Kontakt mit dem eigenen inneren Rhythmus den Weg suchen. In der Landwirtschaft sind Monokulturen am Abdanken, weil der Boden kaputt ging. Die negative Antwort auf die zu heftigen Einwirkungen und Massregelungen von aussen kam aus der Natur selber. Begründete Flüsse und Bäche stiegen bei starkem Regenfall heftig und zerstörerisch über ihre künstlichen Fliesswege.

Den gezielten Forschungen und Naturbeobachtungen des Baubiologen Othmar Grober aus Österreich verdanken wir die Erkenntnis, dass frei fliessende Gewässer sich selber stark regulieren und viel weniger schnell über die Ufer treten als von aussen dominierte. Tote, kraftlose Böden begannen sich bei Tests nach Erholungspausen ebenfalls zu regenerieren.

schon Sichter der Ort, wo die Kräfte bestehender Polaritäten zusammenfliessen, sich gegenseitig befruchten und dann das Neue entstehen lassen. Es ist auch der Ort, wo unsere inneren Rhythmen sich mit grösseren äusseren Rhythmen verbinden – symbolisiert durch das Bild von uns selber, wie wir in Ruhe am Meer sitzen und in der Begegnung von inneren und äusseren Gezeiten baden. Aus diesem Ort des Neutrumms fliessen die neue Lebenskraft, es ist die Quelle unserer Existenz. Aus ihr strömt eine Kraft, die Leben aufbauen und ermöglichen will – und auch im System Mensch von innen her das sucht und anstrebt, was den Lebenspuls unterstützt und stärkt. Jene Kraft eben, die uns ein unsichtbarer Motor das System Mensch antreibt und reguliert – und ihm die Möglichkeit zur Selbstheilung gibt.

Was immer auch passiert, was immer sich auch zeigt, im Leben, in der Praxis, bei Krankheiten – es ist nur die eine Seite von Etwas. Es gibt immer auch den Gegenpol, den wir brauchen, um uns auch wieder in der Mitte einpendeln zu können. Dem Ort von Ruhe, Pause und Quelle zur Selbstregulation. Kreativität, gepaart mit Präsenz, Demut und der tiefen Fähigkeit zu Kontakt sind die wichtigsten Qualitäten für Polarity-HeilungskünstlerInnen. Sie bilden die Grundlagen dafür, gestockte Energie in Bewegung zu bringen, indem ebenso kreativ wie einfühlsam auf unterschiedlichen Ebenen ein Gegenpol gesucht und gefunden wird. Das Pendeln zwischen den beiden Polen lässt einen neuen Kontakt entstehen. Leben heisst Energie in Bewegung, hat Dr. Stone immer wieder betont. Mit dem Pendeln kommt Energie in Bewegung. Im Wissen, dass sich aus der Bewegung heraus irgendwann als autonomer Gegenpol die Stille einstellen wird.

Liebespartner, die Berufs- und Vereinskollegen, bis hin zu den Senioren-Treffen bei Kaffee und Kuchen – immer wieder sucht ein innerer Körper Kontakt zu einem äusseren, der durch eine Einzelperson oder durch eine Gruppe repräsentiert werden kann.

Die Suche nach dem zum Innen passenden Aussen ist aus dieser Perspektive ein Lebensthema. Wenn beide Teile im gemeinsamen Kontakt auch ihren eigenen Selbstausdruck leben können, kommt es auf dieser Ebene zu einer harmonischen Resonanz. Die Beziehung lebt dann aus der Quelle des Vertrauens. Neues darf sich zeigen, wenn es sich zeigen will. Es wird nicht gebremst von der Angst, dass dies im Aussen nicht erwünscht ist (Outside-In-Dominanz). Es wird auch nicht um jeden Willen durchgeboxt, nur damit der eigene Raum zurückgewonnen werden muss (Inside-Out-Dominanz). Wenn innerer und äusserer Körper miteinander aus einer achtsamen Haltung heraus in Kontakt sind, erfolgt ein dauerndes Wechselspiel von Inside-Out und Outside-In. Auch eine Beziehung kann sich als gemeinsamer Körper so von innen her immer wieder neu regulieren.

Kontakt, Vertrauen und Aufgehoben-Sein sind auch bedeutsame Komponenten im sozialen Nervensystem, wie es Stephen Porges in seiner Theorie vom Polygalen Nervensystem darstellt (siehe dazu auch den Text von Chandana Becker auf Seite 3 dieses Polarity-Newsletters, sowie den Text von Dr. Stephen Porges im Trauma Newsletter des Zentrums für Innere Ökologie). Ohne diese

Sein und Nicht-Sein erschaffen einander – Schwierig und einfach ergänzen einander. Laotse

auf der anderen Seite der Skala. Das Aussen wird abgelehnt, verneint, von der eigenen inneren Insel weggehalten. Es kommt zu Fixationen in inneren Welten. Erstarrung auf nur einer Seite – egal welche es auch ist – aber verhindert das Prinzip der Pulsation, des sich wieder Öffnens und Schliessens. Gesundes Gewebe ist auf Zellebene in ständiger Pulsation, kranke Zellen liegen flach darnieder. Pulsation und Selbstregulation gehören wie eineiige Zwillinge eng zusammen.

Die Rhythmen, in denen sich Pulsationen aus dem Inneren eines ökologischen Systems – und der Mensch gehört aus systemischer Sicht mit in diese Kategorie – heraus konkret in einem bestimmten Moment ausdrücken, sind unterschiedlich – je nach Person, Situation, Kultur, Jahreszeit usw. In ihrer Tendenz, in ihrer Art des Pulsierens mögen sie zwar ähnlich wirken, im individuell-momentanen Ausdruck sind sie aber auch immer wieder sehr verschieden. Das hat seinen guten Grund: Innere Rhythmen lassen sich nicht klonen. Auch das Klonen hat mit der Vorstellung zu tun, wie etwas von aussen her sein muss – ohne, dass das Innere mit einbezogen wird. Fremdregulation bestimmt bis in diese krasse Form das Leben.

Die Natur will wieder mehr «Inside-Out»

Die Natur hat uns in den letzten Jahrzehnten immer klarer gezeigt, dass sie zu starke Regulation von aussen nicht mag – weil sie dann in ihrer Selbstregulation stark eingeschränkt wird. Zum Glück sind diese Signale zuletzt weit über die Kreise von Umweltschutzorganisationen hinaus endlich ernst genommen worden: Die Zeit der monotonen, scheinbar endlosen Kanialisierungen von Fliessgewässern als augenfalligen Outside-In-Lasten ist vorbei. Flüsse werden heute wieder revitalisiert, ihre künstlichen Korsetts in Form von strammen Betonmauern aufgerissen. Die Flussbette dürfen wieder offener, naturnaher werden, sich in

Die Rückkehr zum Prinzip des Raum-Gebens, damit sich die Natur wieder vermehrt über ihren natürlichen Selbstausdruck erholen kann, ist draussen in der freien Natur wieder sichtbar geworden. Mäandrierende Fliessgewässer, die im Stile der Gezeiten von einer inneren Kraft angetrieben werden, sind heute nicht mehr nur von Umweltorganisationen erwünscht, sondern breitflächig politisch korrekt. Dass dies aber nur ein Anfang auf dem Weg zurück zum Leben in Einklang mit den inneren Rhythmen der Natur ist, betonen die beiden deutschen Naturforscher Helmut Volk und Walter Hess auf den Seiten 4 und 5 dieses Newsletters.

Die innere pulsierende Welt im Polarity-Modell

Hinter diesen systemimmanenten Gesetzmässigkeiten der Natur, zu denen wir auch das Wechselspiel von Sonnenauf- und Sonnenuntergang oder in unserer Breitenlage die vier Jahreszeiten zählen können, stehen grössere Gesetze, die von Rhythmen, Zyklen, Klängen, Vibrationen und Fliessbewegungen geprägt sind. Polarity, wie es von seinem Begründer Dr. Randolph Stone als Gesundheits- und Lebensmodell, präsentiert wurde, baut exakt auf den gleichen, grundlegenden Gesetzmässigkeiten des Universums und seiner sich selbst regulierenden Kräfte auf. Es werden innere und äussere Felder geschaffen, die einen Plus- und einen Minus-Pol haben. Wenn zwischen den beiden Polen eine Bewegung zustande kommt, wird irgendwann auch eine dritte Kraft Einzugs halten: der neutrale Ort. Wie wir von unseren Erfahrungen mit Magneten wissen, brauchen diese zwi- schendurch eine neutrale Schicht in Form eines Plättchens zwischen beiden Polen, sonst laugen sie sich (wie die bei uns bekannten Batterien) mit der Zeit aus. Stillpunkte, Zentriertheit, starke Präsenz und das Äther-Prinzip sind im Polarity-Modell Manifestation des neutralen Pols. Das Neutrum ist aus energeti-

Outside-In und Inside-Out

Polarity ist eine Heilkunst, die sich darauf ausrichtet, den Fluss, das Fliessen, das Sprudeln aus der Quelle unserer Mitte heraus wieder zu ermöglichen. Dafür gibt es in den Werken von Dr. Stone unzählige Techniken, Griffe, Übungen, Erziehungstipps und auch Hinweise auf ein gezieltes begleitendes Gespräch. Das ist für mich die eigentliche Polarity Therapie als klinische Umsetzung des grösseren Gesundheitsverständnisses. So wird Polarity in der Regel auch verstanden, von den KlientInnen, den Krankenkassen, von Teilen der Ärzteschaft und meist auch von ausgebildeten Polarity-TherapeutInnen selber. Polarity ist in diesem Sinne Handwerk – und bei einer Ausrichtung auf zu viel Machen mit Tendenz zum früher in diesem Artikel gezeichneten Bild von «Outside-In». Dr. Stone hat auf Grund seiner äusserst umfassenden Studien so vielfältige und wunderbare Karten mit vordeklarierten Polen gezeichnet, dass die Verlockung zugebenemassen gross ist, hier zu verweilen und zum Polarity-Techniker oder zur Polarity-Technikerin zu werden.

Kunst, und dazu gehört zweifellos auch die Heilkunst, drückt sich aber anders aus: Sie entsteht aus dem Moment heraus, aus einer Verbindung zwischen Kreativität, Intuition und Selbstausdruck. Kunst hat auch oft etwas Verspieltes, Unerwartetes, in seiner Entstehung Überraschendes, Unerklärbares. In der Kunst ist der Weg das Ziel. Nicht Wissen, sondern Entstellenlassen steht im Zentrum. Kunst als Ausdruck innerer Stimmungen entsteht meist von innen nach aussen.

Nicht-Wissen und Entstellenlassen

Polarity als Kunstform orientiert sich ebenfalls immer wieder auch am Nicht-Wissen und dem Entstellenlassen dessen, was sich aus dem Moment heraus zeigen will. Nicht-Wissen verstanden als keine Erwartungen bezüglich der Wirkung einer Behandlung oder eines Prozesses zu haben. Im Wissen, dass auf Grund der von Dr. Stone gebauten energieanatomischen Landkarten etwas passiert, was die selbstregulierenden Kräfte weckt, die sich in jedem Augenblick und bei jeder Person anders ausdrücken können. Nichts ist aus dieser Haltung heraus mehr unmöglich. Und dadurch wird alles möglich.

In der Polarity-Ausbildung lernen inspirierte Menschen drei Jahre lang möglichst viel vom breiten Wissen, das Dr. Stone zusammengetragen hat und das von seinen SchülerInnen und Schülern noch erweitert worden ist. Deshalb mag die Betonung des Nicht-Wissens für die Heilkunst paradox erscheinen. Weshalb sollten Leute so viel Wissen sammeln, damit sie eine anspruchsvolle Prüfung bestehen – um danach in der praktischen Arbeit das Nicht-Wissen immer wieder ins Zentrum zu stellen? Die Antwort liegt wieder im Grundsatz des Modells und verflücht auch hier durch seine Einfachheit: Wissen und Nicht-Wissen sind die beiden Pole, die beide gehalten sein wollen, damit etwas Neues entstehen kann.

Die Kunst, Polarity als Kunstform zu leben, besteht auch auf dieser Ebene darin, nicht der Versuchung einer Polarisierung zu erliegen.

Jener Ort, wo meist das Magische passiert – von unsichtbarer Hand reguliert, für unseren Verstand oft unerwartet, unerklärbar. Etwas, das nicht von äusserer Hand gemacht werden, sondern nur von innen her so entstehen konnte. Als Kunstwerk einer sich selber regulierenden, von innen her ausdrückenden Lebenskraft, in ihrer Einzigartigkeit geprägt von individuellen Rhythmen, Bewegungen und Pulsationen. Der Therapeut, die Therapeutin schafft in diesem Setting nur den äusseren Raum, damit sich der innere Raum der KlientInnen in einer Umgebung von Vertrauen ausdrücken kann. In einer Einzigartigkeit, die

geprägt ist vom Moment, in dem die verschiedenen Pulsationen im Innen und Aussen zusammenkommen. Der Held, die Heldin liegt hier im Innen, in der Weisheit des Systems und der Einzigartigkeit seines Ausdrucks. Richard von Weizsäcker hat einmal gesagt, «es ist normal verschieden zu sein». Polarity strebt danach, das Einzigartige wieder normal werden zu lassen.

Innere Körper und äusserer Körper

Inside-Out ist aus dieser Warte der bedeutsamere Teil – gerade weil er in unserer Kultur so oft vernachlässigt wird. Doch ohne Outside-In könnte er sich gar nicht wieder freier ausdrücken. Will sagen: Es braucht durchaus beide Energierichtungen, um zu einer heilsamen Pulsation zu kommen. Wenn sich Exotik und Esoterik partnerschaftlich begegnen können, wenn das Innen mit dem Aussen gleichberechtigt Kontakt haben darf, wenn sich Gegensätzlichkeiten aus einer Haltung von Respekt und Achtung begegnen dürfen, dann beginnt sich das System vermehrt selber zu regulieren.

Die Beziehung zwischen Innen und Aussen ist eine dauerhafte Komponente in unserer Existenz. Das ganze Leben spielt sich eigentlich in diesem Feld ab. Schon in der Gebärmutter sind Embryos und später Föten als innere Körper mit einem äusseren Körper in Kontakt. Nach der Geburt bildet die Mutter von aussen statt von innen den äusseren Kontaktkörper für das Baby. Die ganze weitere Sozialisation spielt sich im Resonanzfeld zwischen inneren und äusseren Körpern ab. Der Vater, die Stammfamilie, die Grossfamilie, die ersten Freunde, in der Kindergarten- und Schulzeit die beste Freundin, der beste Freund, die Peer Groups der Gleichaltrigen, später der

Komponenten kann die Selbstregulation nur bedingt wirken, weil vor lauter Angst, Zusammengezo-gen-Sein und oft auch Fixiertheit das Loslassen zur neutralen Mitte hin nicht möglich ist. Ein Umfeld mit einem intakten Sozialen Nervensystem auf allen Ebenen des Lebens zu schaffen, ist ein wichtiges Ziel des Polarity Gesundheitsmodells. Es führt zu einem Leben in Präsenz, Mitgefühl und Wahrhaftigkeit. Für Dr. Stone ist es neben der Körperarbeit, dem Gespräch, der Ernährung und den Körperübungen die fünfte Säule von Polarity.

Polarity als kreative Lebenskunst

Polarity als Gesundheits- und Lebensmodell ist in diesem hier ausgeführten Spektrum keine Methode, sondern kreative Kunst – bei der es auf verschiedenen Ebenen darum geht, den Stier immer an beiden Hörnern zu packen und zu sehen, was aus der Verbindung beider Pole für eine Energie in Bewegung kommt. Eine Energie, die danach strebt, Neues entstehen zu lassen. Selbstregulierende, physiologische und energetische Pfade wieder öffnend. Das kann auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins passieren. Dr. Stone baute sein Wissen auf alten Heilsystemen aus Indien, China, Ägypten und auch aus Europa auf. Wir haben heute das Glück, dass wir diese gebündelten alten Weisheiten an medizinischem Wissen mit der modernen neurobiologischen und neurochemischen Forschung vernetzen können – und so das zentrale Polarity-Prinzip einmal mehr ins Leben tragen. Aus dem Zusammenspiel von alt und neu (als den beiden Polen dieser Skala) wird wieder etwas Neues auftauchen. Was es sein wird, wissen wir nicht. Das macht mit die Faszination aus, mit diesem Modell zu leben. Es ist immer jeder Ausgang möglich – auch der scheinbar Unmögliche.

Der Weg verweilt im Nicht-Tun,
Doch nichts bleibt ungetan,
Wenn Prinzen und Herren dies beachteten,
würden sich alle Dinge
auf natürliche Weise umwandeln. Laotse

BEHANDLUNGSTISCHE

Das unübertroffene Original aus USA



transportabel
ab CHF 650,-

5% Kolleginnenrabatt
für Polarity
TherapeutInnen
-StudentInnen
Gruppenbestellung
nach Absprache

weitere Infos und
Besichtigungstermine unter

www.oakworks.ch

tel 01 312 26 07

fax 01 312 27 20

e-mail info@oakworks.ch

PRAKTIKZUBEHÖR




DIE POLYVAGALE THEORIE IM POLARITY-ALLTAG

«Poly» bedeutet «viele», «vagal» bezieht sich auf den Vagusnerv (zehnter cranialer Nerv). Der Begriff «polyvagal» sagt also aus, dass es mehr als nur einen Vagus und damit mehr als nur eine vagale Struktur und Funktion gibt – so wie es bisher in der medizinischen Wissenschaft unbestritten war. Stephen Porges unterteilt den parasympathischen Teil des Autonomen Nervensystems in zwei Bereiche – einen dorsalen und einen ventralen. Zusammen mit dem Sympathikus bilden sie das vegetative Nervensystem.

Die Polyvagale Theorie von Porges geht davon aus, dass die Evolution uns zu diesen drei Hauptstufen geführt hat, die wie gesagt das Autonome Nervensystem regulieren:

◆ **Stufe 1:** Diese primitive Stufe unterdrückt den Metabolismus und generiert bei einer Bedrohung von aussen die Starre-/Immobilitäts-Reaktion. Der nicht von einem Myelinmantel umgebene viszerale (die Eingeweide betreffende) Vagus-Teil (dorsaler Vagus-Komplex, kurz auch DVC genannt) des Parasympathischen Nervensystems orchestriert die Starre bewirkende Reaktion von Insekten, Fischen, Amphibien, Reptilien, Säugetieren. Oft ist auf dieser Stufe auch eine schnelle Veränderung des Herzschlag-Rhythmus zu beobachten.

◆ **Stufe 2:** Diese nächste Stufe wird vom Sympathischen Nervensystem (SNS) reguliert, das die metabolische Leistung erhöht und eine Flucht/Kampf-Reaktion auf Bedrohung generiert.

◆ **Stufe 3:** Diese Stufe, die nur in Säugetieren vorkommt, senkt die Herzleistung und generiert Gesichtsausdrücke, Stimmklänge und soziale Annäherung/Ablehnung. Der von einem Myelinmantel umgebene Vagus-Teil (ventraler [den Bauch betreffender] Vagus-Komplex, kurz VVC) des Parasympathischen Nervensystems orchestriert die soziale/vibrationsbezogene Reaktion auf Reize.

Stress und Bedrohung folgen hierarchischer Ordnung

Bei den Säugetieren folgen die möglichen Reaktionen auf Stress und Bedrohung einer hierarchischen Ordnung: Diese geht vom geringsten zum grössten Energie-Einsatz, den es für die Sicherstellung des Überlebens braucht – zuerst sozial/auf Vibration ausgeglichene Antwort, dann Kampf/Flucht und schliesslich, wenn all das nicht funktioniert hat, Starre (Immobilität). Das Nervensystem hat also eine Art von hierarchischer Struktur.

Die drei neurologischen Kreisläufe, die aus dem Modell von Porges hervortreten, stehen (phylogenetisch geordnet, also der Entwicklungsgeschichte einer Rasse entsprechende) für:

- Sozial** sicher – Ventraler Vagus Komplex (VVC) – Gesicht/Kopf
- Mobilisierung** Gefahr – Sympathisches Nervensystem (SNS) – Gliedmassen
- Immobilität** Lebensbedrohung – Dorsaler Vagus Komplex (DVC) – Eingeweide

Um die Theorie von Porges leichter verständlich zu machen, hier noch ein mögliches Beispiel zur hierarchischen Ordnung von Stress und Bedrohung: Ein Kind, das sich bedroht fühlt, sucht zuerst die Nähe seiner Eltern und

Die Polyvagale Theorie wurde vom amerikanischen Psychiater und Forscher Prof. Dr. Stephen Porges von der Universität Illinois entwickelt. Porges sagt mit seinem progressiven Forschungsansatz, dass es eine biologische Basis für menschliches soziales Verhalten gibt. Seine Theorie vermittelt uns die neurowissenschaftlichen Grundlagen für ein Verständnis menschlicher Beziehungen, die nicht nur das Überleben als Spezies zum Ziel haben. Die Polyvagale Theorie weist auch auf wirksame therapeutische Interventionen bei Kontaktstörungen hin.

Von Dr. Chandana Becker*

drückt sein Gesicht an deren Brust (also möglichst in Herznähe). Das ist für sie der Ort der Sicherheit und Entspannung (VVC). Ist diese Möglichkeit eines sicheren emotionalen, verbindenden Hafens nicht vorhanden, dann kommt die Flucht- oder Kampf-Variante ins Spiel (SNS). Gibt es keine Chance zu entkommen oder einen Kampf zu gewinnen, dann bleibt nur noch der Todstellreflex (DVC). In der Hoffnung, dass die Starre des Opfers den Angreifer sein Interesse verlieren lässt. Peter Levine hat dieses aus der Tierwelt bekannte Verhalten in seiner Bedeutung für den Umgang mit menschlichen Traumata herausgearbeitet. Bekannt ist es uns auch aus Kriegsfilmern, wo das Sich-Totstellen oft die einzige letzte Überlebenschance ist.

Das Wiederherstellen von Sicherheit und Kontakt

Frage: Was hat dies mit Polarity zu tun? Und warum ist die Polyvagale Theorie auch für Polarity-TherapeutInnen und ihre KlientInnen eine bedeutsame Information?

Antwort: Schon die alten Osteopathen, aus deren Kreisen auch Polarity-Begründer Dr. Randolph Stone einen Teil seines immensen Wissens bezog, waren davon überzeugt gewesen, dass es zur Regulation eines

Rhythmen kann das Nervensystem in seine optimale Funktion und in den Zustand einer idealen Widerstandskraft «zurückversetzt» werden.

Meine klinische Erfahrung hat mir gezeigt: Je menschlicher und wirklicher ich bin, desto näher können mir meine KlientInnen kommen, desto besser können wir uns synchronisieren – und einander aus dieser Position des Vertrauens verstehen und wertschätzen. Auf diese Weise diene ich gleichzeitig als Katalysator und als ein Modell für gesunde emotionale und beziehungs-mässige Reaktionen. Hier findet die Arbeit im Bereich des WC statt.

Zusammen praktizieren, pflegen und unterstützen wir innerhalb von angemessenen, professionellen TherapeutIn-KlientInn Grenzen Verhaltensweisen, die der Person helfen, sich besser mit dem zu verbinden, was er oder sie denkt, fühlt und spürt. Es geht darum, wie die Person ihre Wirklichkeit anderen authentisch mitteilen kann, um bedeutungsvolle zwischenmenschliche Verbindungen aufrecht zu erhalten.

Die am meisten in die Tiefe gehende Kommunikation, die ich als TherapeutIn anbieten kann, geschieht durch meine

«Indem ich die Sprache des Nervensystems rede, beginne ich mit dem gesamten menschlichen Wesen zu kommunizieren.»

gestörten Systems einen wieder ausbalancierten parasympathischen Teil des Autonomen Nervensystems braucht. Deshalb hat die Arbeit am Parasympathikus im Polarity-Gesundheitsmodell auch einen so grossen Stellenwert.

Mit dem Wissen um die Theorie von Stephen Porges wird uns klar, dass dies zwar richtig ist – dass es aber nur zu einer Balance im Parasympathikus kommen kann, wenn das Soziale Nervensystem und den VVC funktioniert. Das Wiederherstellen des Bereiches «Sicherheit und Kontakt» ist also ein elementarer Teil jeder Behandlung, ja eigentlich jeder zwischenmenschlichen Begegnung.

Als Polarity-Therapeutin, die seit über 25 Jahren mit dieser Methode arbeitet, weiss ich sehr genau, dass die Immobilitäts- bzw. Kampf/Flucht-Reaktionen integraler Bestandteil der Trauma-Heilung sind. Sie müssen aufgelöst werden, damit meine KlientInnen eine optimale Gesundheit und ein befreites Wohlfühlgefühl zurückgewinnen können. Durch die Wiederherstellung der natürlichen

Augen, meinen Gesichtsausdruck, den Ton meiner Stimme, meine Sprechweise, meine Gestik, meine Körperhaltung und meine Rhythmen. Diese Kommunikation kommt aus dem Kern meines Seins und wird organisch übertragen; der Klient erhält die Information durch seinen Sinnesverstand oder mittels somatischer Resonanz. Ich kann also ein Feld des Vertrauens aufbauen, das es dem Klienten oder der Klientin erlaubt, sich aus einem Gefühl von Sicherheit heraus echt zu zeigen – ohne ständig in Kampfes- oder Fluchthaltung zu sein, oder in eine Form von Starre zu gehen.

Beziehung und Gesundheit

Das soziale Nervensystem (VVC), das gemäss den Studien von Porges stark mit der Wahrnehmung bestimmter Vibrationen verbunden ist, stellt den Säugetieren die neuroanatomische Überlebensgrundlage zur Verfügung.

«Die Mutter-Kind-Bindung ist die Schlüsselerfahrung für ein funktionierendes Soziales Nervensystem.»

Die Mutter-Kind-Bindung ist die Schlüsselerfahrung für einen installierten WC. Ist sie vorhanden, stellt sie die Entwicklung der inneren Fähigkeiten zur Selbstberuhigung und rhythmischen Selbstregulation sicher. Fehlt sie, dann ist ein menschliches System immer auf Alarm und aktiviert, bereit zu Flucht, Kampf oder Starre. Ohne diese frühe soziale (Ver-)Bindungserfahrung muss eine Person auf anderen Wegen wieder zu Begegnungen kommen, die Vertrauen und Sicherheit als Kontaktgrundlage haben – denn diese Kapazitäten sind für ein ausgeglichenes Leben unumgänglich.

Aus meiner Perspektive ist eines klar: Je mehr Beziehungsnahrung eine Person erhält, desto grösser sind die Chancen für ein Leben in einem von Gesundheit und Heilung geprägten Umfeld. Wenn Männer, Frauen und Kinder lernen können, wie sie echte Kontakte erleben und annehmen dürfen, beginnen sie mit der Zeit nicht nur sich selber oder ihren engen Familienkreis zu nähern. Ihre Beziehungsfähigkeit weitet sich immer mehr auch auf andere Menschen aus, die sie ihrerseits auf diesem Weg inspirieren.

Als Therapeutin kommt es darauf an, was ich sage und wie ich mit meinen KlientInnen spreche. Indem ich das Nervensystem in seiner Komplexität verstehe und in seiner Sprache rede, beginne ich mit dem gesamten menschlichen Wesen zu kommunizieren. Hier liegt ein wichtiger Schlüssel für das Verständnis einer tiefer liegenden Gesundheit.

Wenn ich neue Fähigkeiten zur Traumaheilung in die Polarity-Sitzungen einbaue, beginnt ein ständiger Dialog, der sich nicht nur zu den physischen Geweben oder zum

denkenden Hirn hinbewegt, sondern es entsteht auch eine machtvolle Verbindung und ein Feedback-System auf vielen weiteren Ebenen der Existenz. Die Arbeit ist dann im wahrsten Sinn ganzheitlich. Aus dieser Position vereinfacht sich die Überwachung von auftauchenden Anzeichen möglicher Aktivierung/Deaktivierung des Nervensystems – und hält alle therapeutischen Eingriffe innerhalb eines auch für den Klienten oder die Klientin sicheren Bereichs. Es entsteht also auch hier eine Vertrauen erzeugende Sicherheitszone.

Unter diesen Umständen wird die Person die therapeutische Erfahrung bewusster aufnehmen und besser integrieren können. Sie wird von dieser Form einer therapeutischen Begegnung bestimmt nicht überrannt, überwältigt oder überfordert – und damit erneut traumatisiert. Sie wird eher wachsen und aufblühen – was ja letztlich das Ziel des Lebens und des Polarity-Modells ist.

Quelle: Porges, S. (2001). The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system in: *International Journal of Psychotherapy*.



* Dr. Chandana Becker ist in den USA sowohl als klinische Psychologin wie auch als Massage-therapie-Lehrerin lizenziert. Sie ist registrierte Polarity- und diplomierte Somatic-Experiencing-Therapeutin. Sie praktiziert seit 25 Jahren integrative Therapie und unterrichtet in den USA zusammen mit Mary-Louise Muller ein spezifisches Training in Trauma Healing, wo sie auch ihre Kenntnisse aus dem Polarity-Modell einfließen lässt. Am Polarity Therapie Zentrum Schweiz ist sie seit vier Jahren als Lehrerin tätig. Im Jahr 2003 unterrichtet sie ein 9tägiges Training zum «Schleudertrauma» (nächster Kursbeginn: 3. Oktober 2003, einführende Abendveranstaltung am 19. März) und eine zusätzliche Abendveranstaltung zum Thema «Medizinisches Trauma» (6. Oktober). Im Verlauf des Jahres 2004 wird sie zum Medizinischen Trauma eine Seminarreihe anbieten

«Der Mensch an sich selbst, insofern er sich seiner gesunden Sinne bedient, ist der grösste und genaueste physikalische Apparat, den es geben kann. Und das ist eben das grösste Unheil der neuen Physik: Dass man Experimente vom Menschen abgesondert hat – und bloss in dem, was künstliche Instrumente zeigen, die Natur zu kennen, ja, was sie leisten kann, dadurch beschränken und beweisen will.»

Johann Wolfgang Goethe

ZURÜCK ZUM BIOLOGISCHEN REGELKREIS DER NATUR

Leben spielt sich immer in einem elektromagnetischen Feld ab – diese Erkenntnis ist die Basis des Polarity-Modells, wie es von Dr. Randolph Stone zusammengestellt wurde. Die beiden deutschen Naturforscher Helmut Volk und Walter Hess bauten unabhängig vom Polarity-Wissen, wie es an unserer Schule vermittelt wird, in den letzten 20 Jahren ihre PEN-YANG-Wasserdynamisierung auf. Die Parallelen im philosophischen Ansatz sind frappant – Ziel bleibt bei Polarity wie bei PEN YANG immer die Rückkehr zum biologischen Regelkreis der Natur. Ein Essay zum besseren Verständnis des biodynamisierten «Polarity»-Wassers, wie es in unserer Schule getrunken werden kann.

Von Dr. Urs Honauer

Meereswasser war in der Vergangenheit von seiner Frequenz her immer klar rechtspolarisiert. Und damit gesund und stark genug, um sich von innen her ständig von neuem selber zu reinigen. Heute besteht die Gefahr, dass dieses Urwasser unserer Existenz auf die linkspolarisierte Seite fällt, wie Helmut Volk auf Grund von detaillierten Messungen befürchtet. Linkspolarisiert steht in der Alltagssprache für schadstoffbelastet, vergiftet, krank, in der Selbstregulierung gestört. Die Gründe für diesen Besorgnis erregenden Zustand sieht Volk weniger in den Verschmutzungen des Meeres durch Ölkatastrophen oder andere durch Menschen bewirkte materiell wahrnehmbare Umweltsünden, sondern in einem viel subtiler geschwächten biologischen Regelkreis der Natur. Technisch erzeugte Regelkreise, die nicht in Einklang mit jenem von der Natur vorgegebenen sind, haben eine solche Dimension angenommen, dass Helmut Volk sagt, eigentlich sei es 11 Uhr 65 – also fünf nach Zwölf. Sintflutartige Regen, grossflächige Überschwemmungen, verheerende Landrutsche, das Eingehen von Bäumen – all das sind für ihn Zeichen der Natur, dass sie masslos überfordert ist.

Das Lebensprinzip der Polarisierung vergessen

Den Hauptgrund für die Störung des biologischen Regelkreises sehen Hess und Volk auf der Frequenzebene. «Beim immer dominanter werdenden Mobilfunk wurde ganz einfach das in der Natur überall vorhandene Prinzip der Polarisierung vergessen», erläutert Helmut Volk seine Position. Unter Polarisierung versteht er in Einklang mit Kollege Hess den Ausgleich der Polaritäten. Der Schlüssel zu

ten Masse in die Erdmasse eindringen kann, und wird entsprechend härter. «Gleichzeitig können die vollen Wolken die Spannungen weniger gut halten als früher und das führt verstärkt zu den wolkenbruchartigen Niederschlägen», ist Volk überzeugt. Weil der verhärtete Boden das plötzlich in Unmengen herunterprasselnde Wasser nicht natürlich absorbieren kann, sind riesige Überschwemmungen oder zerstörerische Landrutsche die Folge. Mit der weiter voranschreitenden Verbreitung des Mobilfunks sehen Hess und Volk eine nochmals zunehmende Flut von Naturkatastrophen auf die Menschheit zukommen. Weltuntergangsstimmung wollen sie trotz diesen negativen Prognosen nicht verbreiten. «Die Natur hilft sich immer wieder selber, um zu überleben», ist Walter Hess überzeugt. Will sagen: Sie sorgt mit Ihren Antworten dafür, dass die ihre Existenz bedrohenden Zustände zerstört werden und sich aus dem daraus erzeugten Chaos etwas Neues bilden kann.

Gleichzeitig hoffen Hess und Volk, dass ihre Einsichten von immer mehr Menschen erkannt und geteilt werden – damit auch von der Belastungsseite her eine Veränderung zum Guten hin erfolgt. Unter gut verstehen sie eine technologische Entwicklung, die sich im Einklang mit der Biosphäre vorwärtsbewegt und zurück zum Erzeugen von elektromagnetischen Wellen führt, die als Transversalwellen immer polarisiert sind. So wie die Natur von ihrer ursprünglichen Struktur her

«Der Schlüssel zu einem gesunden Leben liegt im elektromagnetischen Gleichgewicht.»

einem gesunden Leben liegt im elektromagnetischen Gleichgewicht. Auf der Schwingungsebene ist beim Funk der magnetische Teil einseitig dominant, der elektrische hingegen vernachlässigt worden. Die für den energetischen Ausgleich in der Natur nötigen Fließbewegungen zwischen beiden Polaritäten sind so verloren gegangen. «Regen und Schnee haben dadurch keine Spannung und damit keine Stabilität aufbauende Energie mehr», folgert Walter Hess. Auf der physikalischen Ebene sieht er das in einer Verschiebung des Ph-Wertes in Richtung eines sauren Milieus, was sich in der auch von der universitär verankerten Naturwissenschaft erkannten Bedrohung vom «sauren Regen» widerspiegelt.

Mit ihren Geräten streben Hess und Volk eine Modifizierung der gestörten Schwingungsfrequenzen an – und damit eine Stärkung des biologischen Regelkreises, aus dem heraus sich wieder jene rechtspolarisierten Schwingungen im Wasser ergeben, die für eine intakte Natur typisch sind. Das Wiedererzeugen der natürlichen Polarisierung ist analog zum Polarity-Gesundheitsmodell von Dr. Stone auch ihr Ziel.

Neue technische Entwicklungen – in Einklang mit der Biosphäre

Helmut Volk sieht in der Störung beim biologischen Kreislauf des Regenwassers einen Multiplikatoreffekt für die Natur generell. Weil das vom Himmel kommende Nass auf Grund seiner zunehmenden Linkspolarisierung weniger Spannung in sich trägt, verdunstet es viel schneller – mit verheerenden Folgen für die vernetzten Abläufe in der Natur: Der Boden bekommt weniger Feuchtigkeit, die dadurch nicht mehr im gewohn-

diese physikalischen Gesetze nutzt, soll auch die Technik neu ausgerichtet werden. Bei all ihren Verdiensten der Neuzeit hat diese aus Sicht von Walter Hess und Helmut Volk etwas Grundlegendes vergessen: die richtige, weil Leben aufbauende Polarisierung. Hier fordern sie dringlich ein Umdenken. Ihren Beitrag dazu wollen sie mit ihrem ständig wachsenden Sortiment an Artikeln leisten, welche die von Menschen zugenommene Nahrung in Form von Wasser und Lebensmitteln, sowie das sie umgebende Raumklima zu polarisieren helfen. Störfelder sollen ausgeglichen und die zunehmend grössere Einseitigkeit gestoppt und wieder abgebaut werden. Dahinter verbirgt sich der Glaube und die Vision, dass die Umwelt und damit auch der Mensch trotz der bedrohlichen Lage noch zu retten sind – indem die biologische Wirkung von zerstörerischen elektromagnetischen Wellen modifiziert und umpolarisiert wird.

Der Mobilfunksender im Wohnzimmer

Wie direkt gestörte Energiefelder uns Menschen im Alltag bedrohen, zeigt Helmut Volk am Beispiel der schnurlosen digitalen Telefone, die inzwischen in den meisten Haushalten der industrialisierten Welt stehen und im Zuge der Globalisierung auch in anderen Ländern immer verbreiteter werden. «Ein schnurloses digitales Telefon pulsiert 100 Mal pro Sekunde, das sind umgerechnet 8,64 Millionen Impulse pro Tag, denen Menschen alleine zu Hause ausgesetzt sind – viele haben also den Mobilfunksender, den sie oben auf irgendwelchen Dächern vermuten, direkt in ihrem Wohnzimmer! Die einseitige Polarität dieser Schwingungen führt zu einer immer schnelleren Dynamik, hyper-elektrische Zustände führen zu ständig überreizten Menschen, die analog zu den Vorgängen in

KOPIEREN, NICHT KORRIGIEREN

Lange Molekülketten prägen das innere Bild von Quellwasser. Je mehr Moleküle zusammenhängen, desto grösser ist die Vitalkraft Leines Wassers. Eine optimierte Clusterbildung, wie die Vernetzung der Moleküle im Fachjargon auch genannt wird, ist folglich ein Schlüssel zur Revitalisierung von krankem Wasser – diese Gedankengänge liegen der PEN-YANG-Idee von Hess und Volk zugrunde. In Anlehnung an Viktor Schaubergers Motto, bei umweltfreundlichen Techniken gehe es darum, die Natur erst zu kopieren und dann entsprechend zu kopieren, formulierten die beiden Erfahrungswissenschaftler den eigenen Leitsatz: «Wir müssen die Natur kopieren, nicht korrigieren, sonst tun wir krepieren.»

Beim Bau ihres Durchlauf-Impulsgenerators fokussierten die beiden Männer aus Bayern nicht wie Johan Grander auf den Magnetismus oder wie Roland Plocher auf den Sauerstoff, sondern auf das Prinzip der ganzheitlichen Pulsationen. «Wir leben im digitalen Zeitalter und da läuft alles über Pulse und elektromagnetische Wellen mit der richtigen Polarisierung ab, also machte es für uns Sinn, unsere Revitalisierungen auch auf diese Art anzugehen», erklärt Helmut Volk die Methodenwahl. Information und Transformation heissen die beiden Schritte, die zur Wiederherstellung der natürlichen Polarisierung des Wassers im PEN-YANG-Modell führen. Schauberger hatte zu seiner Zeit vom organischen Pumpwerk Wasser gesprochen, das seinen Antrieb in den natürlichen Zyklen der universellen Kräfte hat. Hess und Volk gehen mit ihrer Arbeit in die gleiche Richtung – Impulse sind die Antriebskräfte, die ein leidendes und schwaches Wasser wieder zum Pumpen zurückführen und jene Pulsationen ermöglichen, die Leben entstehen lässt und entwickelt.

Der PEN-YANG-Durchlauf-Impulsgenerator besteht aus zwei mit Quarzmehl gefüllten Stäben, die an eine normale Wasserleitung festgemacht werden. Von den Enden spült elektrische Energie von einem Pol zum andern (und zurück), während gleichzeitig magnetische Energie kreisförmig (in Scheibenform) in der Senkrechten wirkt. Das Wasserleitungsrohr wirkt wie eine Hohlantenne, das vorbeifliessende Wasser in der Leitung nimmt von ihr diese Schwingungen auf und dank dem elektro-magnetischen Zusammenspiel erfolgt die Clusterbildung. Kleinste Energieteilchen (Quants) werden auf Plus und Minus ausgerichtet und mittels ultrafeinen Schwingungen zwischen den beiden Polaritäten beginnt die Energie des eingepprägten dualen Systems zu fließen. Die zugegebene Information führt zu einer Rechtspolarisation des Wassers, die den Aufbau der langen Molekülketten erst möglich macht. Weil Wasser die Eigenschaft hat, ihm eingepprägte Informationen im Frequenzbereich zu speichern, überträgt es diese Schwingungen auf andere lebende Organismen – zum Beispiel auf die Menschen, welche dieses Wasser trinken. (uh)



«Die Natur hilft sich immer wieder selber, um zu überleben»

der äusseren Natur auch in ihrem inneren Körper mit der Überflutung bestimmter Wellen nicht mehr umgehen können. Mit seinem grossen Wasseranteil von plusminus 70% ist der Mensch als Absorber von vorhandenen Schwingungsfrequenzen prädestiniert. Die an sich im menschlichen System innewohnenden positiven Biofrequenzen werden durch die äusseren links-polarisierten elektromagnetischen Felder verändert und führen zu unterschiedlichsten Pathologien, die von Volk aus Sicht der gestörten elektromagnetischen Polarisation in zwei zentrale Gruppen eingeteilt werden können: Alle auf -ose endenden Krankheiten und Symptome wie zum Beispiel Arthrose, Gürtelrose oder Thrombose sind auf eine übermässige elektrische Polarität im System zurückzuführen, alle auf -itis endenden auf eine magnetische Überdosierung (z.B. Arthritis, Meningitis oder Rachitis).

Dass die Bedrohung durch gestörte elektromagnetische Felder nicht einfach nur ein Hingespinn von alternativen Forschern wie Hess und Volk ist, zeigt sich in der Tatsache, dass verschiedene Autohersteller inzwischen den Betrieb von Handys im Auto nur noch über Aussenantennen erlauben, da es ansonsten zu Störungen in der Elektronik kommen kann. Bei schlechtem Empfang vermögen Handys die Strahlung in einem Auto bis zu 100-fach zu verstärken. Nicht nur Herzschrittmacher können bei solchen Bedingungen ausser Kontrolle geraten. Im Flugzeug ist die Benutzung von elektronischen Geräten während den kritischsten Phasen von Start und Landung untersagt – aus dem gleichen Grund. Die Hersteller von Handys sind sich dieser Gefahren durchaus bewusst. Im kleingeschriebenen Begleitteil der Gebrauchsanweisungen finden sich immer wieder Hinweise, dass die Hersteller bei allfälligen gesundheitlichen Schäden keine Haftung übernehmen.

Den Dialog der Polaritäten wieder anregen

Aus ihrem Weltverständnis heraus, dass alles Leben von elektromagnetischen Schwingungen gesteuert ist, entwickelten Walter Hess und Helmut Volk ihre Produkte – in der festen Überzeugung, dass die biologische Wirkung von elektromagnetischen Wellen mit Hilfe von richtig informierten und folglich umpolarierten Materialien modifiziert werden kann. Was ein gesunder Körper tut, wenn er nicht von einer aus dem Lot geratenen Energie überflutet wird, sollen die PEN-YANG-Informationen bewirken. Der verloren

gegangene Dialog der Polaritäten soll wieder angeregt und hergestellt, die befruchtende innermenschliche elektro-magnetische Dialektik ermuntert und negative Energiefelder wieder in positive umgewandelt werden. Ziel ist das elektromagnetische Gleichgewicht der menschlichen Struktur – die Parallelen zum Polarity-Modell sind auch hier offensichtlich.

Bei Lebewesen erfolgt der harmonische Informationsfluss über die Zellen – durch elektrische Impulse in Form von Wellen. Gesunde Zellen atmen und pulsieren, angetrieben von diesen zeitartigen Wellen. Die falsche Polarisation dieser Wellen führt dazu, dass der Antrieb zur Pulsation verloren geht. Kranke Zellen sind nicht mehr ausdehnend und zusammenziehend, sondern flach. In diesem Zustand liegt der ideale Nährboden für Krankheiten und Symptome. Die Umpolung der elektromagnetischen Wellen in die richtige, für Mensch und Natur verträgliche Polarisation bringt wieder die fruchtbaren Kräfte zum Wirken – und damit das Prinzip der inneren Pulsation, den systemimmanenten Motor von Selbstregulation und Selbstheilung.

Die theoretischen physikalisch verankerten Erklärungen von Helmut Volk und Walter Hess decken sich zu 100% mit jenen von Dr. Randolph Stone. Die von ihm ins Zentrum gestellte Energieanatomie des menschlichen Körpers ist ein Spiegel für den intakten biologischen Regelkreis der selbstregulierenden Kräfte, wie Hess und Volk das intakte Immunsystem eines mikro- oder makrokosmischen Ganzen nennen. Im Modell von Stone geht es darum, mit den eigenen Händen, durch eine neutrale innere Haltung, eine von dieser neutralen Mitte heraus geleitetes Gespräch, gezielte Körperübungen und nicht einseitig polarisierte Nahrung dieses elektromagnetische Gleichgewicht zu erzeugen. Hess und Volk weiten das Prinzip mit ihrem Zugang noch aus – auf Hilfsgeräte für den Haushalt (wie Stecker, Liegematten, Dosen oder Sticker), auf Spielzeuge (wie Teddybären oder andere Plüschtiere), Ernährungszusätze (basisches Mineralsalz-pulver oder Energieschalen) oder für die Mobilität (Abgasveredler).

Der Mensch als Wasserkörper

Im Mittelpunkt ihrer Wiederbelebungsbemühungen für eine elektro-magnetisch ausgewogene Welt steht aber das Wasser. Mit seinem grossen Wasseranteil im Gehirn (85%) und im Körper generell (zwischen 60 und 70%) ist der Mensch offensichtlich prädestiniert als Aufsauger von elektro-magnetischen Wellen. Dadurch verkörpert er ein hypersensitives biologisches Messgerät, das in seiner Wahrnehmung von Störfrequenzen viel differenzierter ist als technische Geräte. Was Goethe vor 200 Jahren erkannte und beschrieb (siehe Zitat auf gegenüberliegenden Seite), ist von der modernen Forschung zu wenig berücksichtigt worden – bis heute werden in der vorherrschenden Gesundheitsindustrie vor allem technische Lösungen angestrebt. Die Wirkung des Subtilen hat sich aber quasi durch die Hintertür im gesellschaftlichen Bereich eingenistet – Homöopathie, Ayurveda, die traditionelle chinesische Medizin mit der taoistischen Energielehre in ihrem Hintergrund und verschiedene neue Gesundheitsmodelle wie jenes von Polarity haben sich in den letzten Jahren enorm verbreitet. Alle zielen auf der Schwingungsebene auf Veränderungen hin, die nachher im Bereich der körperlichen Materie spürbar werden.

«Umweltkatastrophen sind ein Zeichen dafür, dass die Natur masslos überfordert ist.»

Volk und Hess glauben, dass der Mensch besser als jedes Messgerät den idealen Polarisationszustand erkennen kann. Wenn auch die Strahlung verloren geht, zeigen sich Störzeichen in Form von Rhythmusstörungen – die im fortgeschrittenen Zustand zu Krankheiten führen. Das Leben in Einklang und mit klarem Kontakt zum inneren Rhythmus und den damit verbundenen Pulsationen und energetischen Flussbewegungen ist aus dieser Sicht die beste Gesundheitsvorsorge – wie sie auch vom Polarity-Modell postuliert wird.

Die «stehende Welle» als Wendepunkt

Helmut Volk ist davon überzeugt, dass die immer verbreitete Plage von Schlaflosigkeit auf eine zu grosse Links-polarisation im Schwingungsbereich zurückzuführen ist. Hektische, schnelle Bewegungen sind eine typische Erscheinung dieser ungesunden Einseitigkeit. Guter Schlaf als Quelle für eine regelmässige kräftige Regeneration wird erst wieder möglich, wenn die Links-polarisation im Menschen abgebaut werden kann. Für den Mikrokosmos Mensch gilt also das gleiche Prinzip wie für den Makrokosmos Erde: Die Rückführung zum biologischen Regelkreis stärkt die inneren Immunkräfte und hilft dem

System, sich wieder vermehrt selbst zu helfen. Aktivierung und Motivierung des Immunsystems erfolgen zusammen. Im Jargon der Entwicklungshilfe kann deshalb im Zusammenhang mit der so aufgebauten inneren Wasserdynamisierung von einer Hilfe zur Selbsthilfe gesprochen werden. Sie wirkt in der inneren Ökologie ebenso wie in der äusseren.

Was in der herkömmlichen Naturwissenschaft auf Grund von fehlenden Messgeräten weiter als Placebo-Effekt beschrieben wird, ist für Helmut Volk und Walter Hess nur eine logische Folge eines universellen energetischen Prinzips: Der mehrheitlich aus Wasser bestehende Körper erinnert sich wieder an gesunde Zustände, wenn er die richtigen Informationen bekommt. Im energetischen Verständnis der beiden rimmermüden Senioren aus Nordbayern kommt es dann zu dem, was sie eine stehende Welle bezeichnen – wenn etwas im System zur Ruhe kommt und sich aus diesem neu entstehenden Raum von Zeitlosigkeit und Neutralität heraus etwas Neues bilden kann. Im Polarity-Modell und in der Craniosacral-Therapie wird dafür der Ausdruck «Neutrum» oder «Stillpunkt» gebraucht. Die Kirche spricht von Wundern, die Technik von einem Phänomen. Aus philosophisch-naturheilkundlicher Sicht ist es die eigentliche Heilungsebene.

Die tägliche Verjüngungskur

Die inzwischen mehrjährige Selbsterfahrung mit dem biodynamisierten Wasser von PEN-YANG bestätigt die theoretischen Beschreibungen von Hess und Volk. Das energetisierte Wasser ist weich, leicht ölig, trägt in sich eine angenehme Langsamkeit und wirkt trotzdem belebend wie reines Trinkwasser – der Werbespruch «Gedenke der Quelle» wird so zum täglichen Mantra. Die Geschmacksveränderung ist klar wahrnehmbar, der angelegte Stoffwechsel und ein damit verbundener besserer Abbau von Schlackstoffen über eine optimierte Verdauung sind erfahrbar. Der Vergleich mit dem normalen Leitungswasser von nebenan fällt frappant aus: Es wirkt im Kontrast lach, leer und geschmacklos. Wasserdegustationen, bei denen verschiedene Wasser im Stile von edlen Weinproben unter der Zunge gespürt wurden, haben die Qualität des PEN-YANG-Wassers (auch im Vergleich zu anderen belebten Wassern) bei vielen Testenden bestätigt. Und mit dem Trinken werden die Menschen wie das Wasser: bekämmlicher, energiereicher und natürlicher.

Helmut Volk erstaunt diese positive Bewertung nicht, weil er wie Kollege Hess davon überzeugt ist, dass die PEN-YANG-Produkte zum Kern des Vitalen zurückführen. Blutmessungen nach der Dunkelfeld-Mikroskopie von Dr. Enderlein haben gezeigt, dass sich die Energieverteilung und der vitale Zustand des Blutes im Kontakt mit den rechts-polarisierten Schwingungen verbessert



Helmut Volk erklärt in einer Abendveranstaltung am 28. April 2003 die PEN-YANG-Wasserbelebung und widmet sich am 29. April in einem Tages-Workshop dem Thema «Zurück zum biologischen Regelkreis der Natur» – wobei er unter anderem auf die Gefahren von Funktelefon- und Handystrahlung, auf die gestörten Naturzyklen oder auf die Wirkung von falsch gepolten Strahlungen fürs menschliche Immunsystem eingeht.

- seine Struktur wird klarer, der Hämatokrit-Wert normalisiert sich und die Sauberkeit des Plasmas nimmt zu. An sich selber glaubt Volk zudem klar zu erkennen, dass durch den Ausgleich der elektro-magnetischen Felder der Alterungsprozess verlangsamt wird. Die Umpolarisierung auf Wellenebene hat für ihn also klar auch langfristige gesundheitliche Auswirkungen. Er wricht sich aus der eigenen Erfahrung heraus vehement gegen die Aussage von Peter Ferreira, dass bei jedem Wasser der Belebungseffekt durch kräftiges mehrfaches Schütteln aufgelöst werde: Ich habe seit sieben Jahren ein von uns belebtes Wasser in einer Flasche und die Schwingung ist trotz regelmässigem Schütteln aufbauend polarisiert geblieben.» Walter Hess seinerseits sieht nur einen Grund, wie die wiedererzeugte natürliche Polarisation des Wassers aufgelöst wird: «Sobald ein starkes magnetisches Feld erzeugt wird, das energetisch stärker ist, kann es die Wirkung unseres Belebungsgeschäfts auflösen. Sonst hat sich bei all unseren Versuchen der positive Belebungseffekt gehalten.»

Die Rückkehr von Leben und Vitalität

Die Inspiration, der Natur als Ganzem und der Spezies Mensch im Besonderen zu helfen, hat Helmut Volk und Walter Hess zur Bedeutung eines intakten Immunsystems des Wassers geführt. Sie sind davon überzeugt, dass sie damit auch einen Beitrag zur Dämpfung der Kostenspirale im Gesundheitswesen geleistet haben – denn belebtes Wasser ist die billigste Arznei, die krank gewordenen Menschen verabreicht werden kann und wirkt vielschichtig. Lebendiges Wasser absorbiert Biophotonen und gibt sie wieder ab, in einem ständigen Austauschprozess, wie es bei den sagenumwobenen Heilwässern in Lourdes oder im Hunzatal des Himalaya erkannt worden ist. Wie die Natur auf diese zugeführte Lebendigkeit reagiert, zeigen die Erfahrungen, die Hess und Volk mit dem informierten und gegenüber gewöhnlichem Leitungswasser weniger freie Radikale aufweisenden PEN-YANG-Wasser in den letzten Jahren machten: Gülle begann weniger zu stinken, Getreide wies einen höheren Eiweiss- und Kleber-Anteil auf, Kalkbildungen in Heizungssystemen nahmen ab, die Wärmedämmung bei mit biologisch angereicherterem Wasser gebauten Mauern wurde als ausserordentlich bezeichnet, der Pflanzenwuchs wurde stärker. Innere Antennen, die natürliche Frequenzen verbreiten, werden neu ausgerichtet und beginnen zu wirken. Leben und Vitalität kehren auf unterschiedlichsten Pfaden in die Materie zurück. Danke.

Machen Sie Ihr Leitungswasser zur vitalen Energiequelle

Der Durchlaufimpuls-generator von PEN YANG® (www.PEN-YANG.de) energetisiert und vitalisiert Ihr Wasser – nach einfacher Montage. Die in dem energetisierten Wasser entstandenen positiven biologischen Energieformen sind ein wichtiger Bestandteil für das Leben.

Die Speicherwirkung: Die Energiespeicherung entsteht durch die Wasserstoff-Brückenbindungen (Clusterbildung). Diese haben die grösste Energieübertragung, wenn sie auf einer Geraden liegen.

Der große Nebeneffekt: Es gibt kaum noch Kalkablagerungen an Heizstäben und Leitungsrohren.

Kalkablagerungen an den Heizstäben der Warmwasseraufbereitung:

In einem Wohnkomplex mit 82 Wohneinheiten wurde ein Jahr lang mit dem Durchlaufimpuls-generator die Warmwasseraufbereitung behandelt. Vorher musste der Kalk jeweils nach einem Jahr kostenintensiv mit Salz-säure von den Heizstäben gelöst werden. Nach einjähriger Verwendung des PEN YANG®-Systems konnte man die dünne aufgeplatzte Kalkschicht durch Stauchungen auf den Boden lösen. Der Rest konnte mühelos mit einem Wasserschlauch abgespritzt werden.

Das PEN YANG®-System ist eine Quelle positiver vitaler Lebensenergie und kann in folgenden Bereichen für ein gesundes Wohlbefinden eingesetzt werden:

- Wohnbereich, Arbeitsplatz
- Computer
- Elektrosmog
- Mobilfunk
- Körperpflege
- Speisen
- Auto
- Wasser
- Energiesteigerung
- Kuscheltiere
- Landwirtschaft
- Gartenbau

Bei Beratungswunsch geben wir auch gerne Ihre Adresse an unseren Händler in ihrer Nähe weiter.

PEN YANG®
HeB & Volk GmbH
Hauptstrasse 30 · 96253 Untertsiernau
Telefon: 095 65 92 10 61
E-Mail: PEN-YANG@t-online.de
Internet: www.PEN-YANG.de

POLE WIEDER IN EINE EINHEIT ZURÜCKFÜHREN

Wir leben in einer Wirklichkeit, in der die Einheit in Gegensätzlichkeiten, in Pole, zerfallen ist. Beispiele solcher Polaritäten sind etwa männlich – weiblich, hell – dunkel, oben – unten, usw. Polarität heisst, dass die Einheit des Seins, aus der wir ursprünglich gekommen sind, aufgelöst worden ist. Damit ist die Notwendigkeit geschaffen, die Verschiedenheit der Pole wieder in eine Einheit zurückzuführen.

Die Natur lehrt uns, dass es eine treibende Kraft gibt, die danach strebt, scheinbare Widersprüche wieder eins werden zu lassen. Polarity orientiert sich als Modell genau an diesem Wissen und ist so auch ein Weg zurück zur Quelle. Dr. Stone als Begründer des Polarity-Gesundheitsmodells ging davon aus, dass Leben, einschliesslich der Zustände von Gesundheit und Krankheit, die wir in unserem irdischen Sein erfahren, einem höheren Zweck dient – nämlich der Reise unserer Seele.

Wir wandern als kleiner Aspekt aus unserem ewigen Sein, unserem Ursprung, der Quelle oder dem höheren Selbst, wie auch immer es genannt sein will, und werden ins Leben geworfen, um eigenständig Erfahrungen zu sammeln und so unser Bewusstsein zu erweitern. Der Mensch wird aus dieser Absicht heraus geboren und benötigt im Laufe seines Lebens bestimmte Umstände, die für den Ausdruck dieser Absicht nötig sind. Die Umstände spiegeln sich aus Sicht der Naturkräfte in den 5 Elementen wieder. Je mehr Spiegelungen ein Mensch hat, je mehr Unterschiedlichkeiten er sieht, desto besser kann er sich selbst begreifen, und über diesen Erkenntnisprozess wächst sein Bewusstsein. Dies ergibt im Laufe eines Lebens einen Rhythmus, einen Entwicklungsprozess.

Die Symphonie des Lebens wiederfinden

Wenn ein Mensch geboren wird, dann bringt er ein Potential an Fähigkeiten, an Triebkräften und Absichten mit, die zum Ausdruck gebracht werden wollen. Diese Ideen sind äusserst vielfältig und es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten, um sie zu erfüllen.

«Das Leben ist ein Lied. Es hat seinen eigenen Rhythmus der Harmonie. Es ist eine Symphonie aller Dinge, die in Dur- und Molltonarten der Polarität vorkommen. Es führt die gegensätzlichen Dissonanzen in eine Harmonie über, die das Ganze in einer grossartigen Symphonie des Lebens vereint. Ziel unseres Daseins ist, in diesem Leben durch Erfahrung zu lernen, sich der Symphonie und der Lehren des Lebens bewusst zu sein und mit dem Ganzen eins zu werden!»

Dr. Randolph Stone

Es ist wie bei einem Musiker, er kann zwar alle Noten lesen, aber damit macht er noch keine Musik. Die Noten sind zwar in der Anzahl begrenzt, aber die Kombinationsmöglichkeiten der Noten, sie zu einer Melodie zusammensetzen, sind unendlich.

Das Problem vieler Menschen besteht darin, dass sie keinen Zugang mehr zu ihren Schöpfungsideen haben. Sie tun Dinge in ihrem Leben, die sie gar nicht wirklich tun wollen, und die Dinge, die ihnen entsprechen würden, tun sie nicht. Angst regiert, sie fühlen sich machtlos, das zu tun, was ihnen gut täte. Die Reizbarkeit nimmt zu, die Unverträglichkeit der Umfeldsituationen wird stetig grösser, Unzufriedenheit macht sich

Unsere Studierenden müssen im Verlauf ihres Diplom-Studiums einmal in einem Vortrag oder einer Performance das Polarity-Modell und damit die Polarity-Welt präsentieren. Wir möchten in diesem Newsletter erstmals einen dieser meist sehr kreativen und inspirierenden Beiträge publizieren – und so der Leserschaft auch eine Möglichkeit bieten, aus einer für einmal etwas anderen Warte zu erfahren, was Polarity ist.

Von Alexandra Förderer*

bemerkbar und die Abstände zwischen den Phasen der Unzufriedenheit wird immer kleiner, die körperliche Spannung und die Bereitschaft zur Krankheit erhöht sich. Dies alles führt unweigerlich zu einem Ausbruch, der als Aggression (in Form von Schuldzuweisung) oder Angst (in Form von Machtlosigkeit) erfahren werden kann. Beides entsteht, wenn sie zu viel aufgeladen bekommen und sie nicht mehr sich selbst sein können.

Das ist auch ein Zeichen dafür, dass ihre innere Energie nicht mehr frei fliessen kann – was aus Sicht des Polarity-Gesundheitsmodells der Ursprung von Krankheit ist. Über lange Zeit nicht das tun zu können, was einem entspricht, ist eine Bedrohung für unser Wohlbefinden.

Der Körper formt sich um diese blockierten Energiemuster, er wird zum Ausdruck des gestörten inneren Energieflusses und nimmt diese Form in sein Bewusstsein auf. Das Körperbewusstsein ist eine eigene Bewusstseins-schicht, die im Prinzip mit einem Bewusstseinsfeld anfängt, das in jede Zelle geht und sich dann um Zellgruppen, Organe und ganze Körperteile formiert – bis endlich das grosse Körperbewusstsein da ist. Es ist geprägt von allen Denk- und Gefühlsprozessen, an denen wir uns festhalten. Das Festhalten an solchen Mustern, die von einem gestörten Energiefluss geprägt sind, führt zur Manifestation von Krankheiten im Körper.

Energie braucht Inhalt und Intensität

Jede Energie, die existiert, hat zwei Aspekte, und ich möchte das anhand eines Bildes von Ballonen veranschaulichen: Stellen wir uns einmal vor, unser Bewusstsein wäre ein grosser Raum, gefüllt mit Ballons unterschiedlicher Farben. Die Ballons wären die energetischen Muster, die wir im Laufe unseres Lebens aufgenommen haben. Die einen sind uns bewusst, andere wiederum nicht – aber auch sie wirken unbewusst auf unser Denken, Fühlen und Handeln und bestimmen so unser Leben mit.

Die Ballons bestehen aus ihrer Farbe und aus der Luftmenge, mit der sie aufgeblasen sind. Die Farbe entspricht dem Inhalt der Energie, der Information dessen, was die Energie bedeutet. Und die Luftmenge entspricht der Intensität, wie etwas bewirkt wird. Entscheidend ist jedoch, dass eine Energie nur dann wirken kann, wenn beide Aspekte zusammenkommen. Wenn ich eine Energie habe, die zwar einen Inhalt hat, aber keine Intensität mehr, dann wirkt sie als Ganzes nicht mehr.

Der freigesetzten Energie eine neue Richtung geben

Das bedeutet: Je mehr Luft ein Ballon verliert, desto weniger wirkt er, bis er irgendwann bedeutungslos zu Boden sinkt. Seine Farbe (Information) ist zwar noch immer vorhanden, aber sie hat keine Wirkung mehr. Wichtig dabei ist, dass wir der freigesetzten Energie eine neue Richtung geben, sonst fließt sie wieder in den alten Ballon zurück.

Wenn wir nun sagen, dass die schwarzen Ballons Erfahrungen wie Enttäuschungen, Verletzungen, Verluste usw. sind, und die bunten Ballons Dinge, die unserem Selbst entsprechen, können wir immer selbst entscheiden, welchen Ballons wir welche Aufmerksamkeit, sprich Luftmenge geben wollen. Also können wir die Luftmenge eines schwarzen Ballons in einen bunten Ballon umleiten, so haben wir erstens der Energie eine neue Richtung gegeben und dem schwarzen Ballon seine Wirkungskraft entzogen.

Das Neue nähren

Was heisst das nun für den Therapiebereich?

Der Therapeut hilft dem Klienten die Intensität auf das Neue zu lenken, bis das Neue stark genug ist, um selbständig existieren zu können. Somit bekommt das Alte keine einseitige Aufmerksamkeit mehr und wird mit der Zeit bedeutungslos. Das Neue gewinnt an Gewicht und das Leben beginnt sich mehr

und mehr darum zu formen. Es ist wie beim Bild einer alten Waage, wo lange nur auf einer Seite Gewicht war. Je mehr Gewicht wir auf der anderen hinzulegen, desto weniger dominant ist das Alte.

Viele Menschen, die zu uns in Behandlung kommen, beschäftigen sich allerdings einseitig mit ihren Problemen und füttern genau das, was sie eigentlich loswerden möchten, anstatt sich mit neuen Lösungen zu beschäftigen. Ihre Wirklichkeit ist geprägt von der ständigen Ausrichtung auf das, was sie krank und unglücklich macht. Sie legen also (um beim Bild mit der Waage zu bleiben) weiter Gewicht auf die schon überladene Seite mit dem Alten.

Sich selbst auf der Spur sein

Therapeutinnen und Therapeuten sind im Prinzip Botschafter, die ihren KlientInnen helfen, sich wieder an ihre tieferen inneren Ideen zu erinnern, die sie mit ihrem Ursprung und oft auch dem Lebenssinn verbinden. Es geht immer wieder darum, dass die Menschen, die uns aufsuchen, wieder vermehrt ihre wirklich eigenen Impulse erkennen und diese zum Ausdruck bringen können. Dort beginnt der Heilungsprozess.

«Krankheiten entstehen in der Gegenwart, aber sie werden stark von Energie aus der Vergangenheit genährt.»

Gesund sein ist nicht gleichzusetzen mit der Abwesenheit von Schmerzen oder Krankheitssymptomen. Gesundheit ist Harmonie in Körper, Geist und Seele und ungehindertes Fließen des Lebensstroms. Gesund sein heisst: Auf der Spur zu sich selbst zu sein!

Der Körper dient immer als ein Spiegelbild dessen, wie sich ein Mensch zum Ausdruck bringt, was und wie er lebt. Aus dieser Sicht gibt es eigentlich keinen kranken, sondern nur einen entsprechenden Körper.

Menschen, die krank sind, tragen häufig in sich fixierte Energiemuster. Als Therapeutin unterstütze ich das Entstehen von neuen Energiemustern, die geprägt sind von einem stetigen inneren Fluss. Was geheilt werden muss, ist letztlich nicht die Krankheit (darum ist unser Fokus nicht primär dort), sondern der Mensch als Ganzes. Der Mensch kann nur gesund werden, wenn er wirklich bereit dazu ist, seinen neuen Weg zu gehen. Der Therapeut oder die Therapeutin hilft ihm nur die Neuerungen zu machen, den Weg gehen muss er selbst.

Das Leben ist der Weg – und der Weg ist das Ziel

Wenn wir zum Beispiel auf einem Stuhl sitzen, der nicht sehr bequem ist und auf der anderen Seite des Zimmers einen wunderschönen, weichen Sessel stehen sehen, auf den wir uns gerne setzen würden – dann müssen wir den Stuhl verlassen, ihn also loslassen. Wir müssen uns erheben und über den Boden zur anderen Seite des Zimmers gehen. Erst dann wird es uns möglich, uns auf den gewünschten Sessel zu setzen. Wir können nicht den Stuhl festhalten und trotzdem auf den anderen Sessel gelangen.

Vielleicht ist uns aber der Stuhl sehr vertraut. Und gerade dieses Gefühl des Vertrautseins ist sehr oft der Grund, weshalb es uns schwerfällt, etwas loszulassen. Vor allem auch deshalb, weil wir noch nicht wissen, ob der andere tatsächlich so bequem ist, wie er aussieht. Doch schon allein die Tatsache, dass wir den Weg zum Sessel gegangen sind, hilft uns weiter – denn dadurch haben wir eine neue Erfahrung gesammelt, die einem Ausbruch aus dem Alten gleichkommt. Mit der Zeit entdecken wir dann, dass der Weg vielleicht wichtiger war als das Ziel selber.

Die Schwierigkeit, alte Gewohnheiten loszulassen

Leider ist oft ein Wandel von Gewohnheiten in der Lebensführung viel schwieriger zu vollziehen als das Verharren in den alten Mustern, die sich hinter einer Krankheit oft verbergen. Das Potential zur Veränderung in Richtung Gesundheit ist aber immer in uns!

Das Wiederentdecken von nährenden Ressourcen ist eine zentrale Aufgabe in der therapeutischen Praxis. Sie sind elementar auf dem Weg zurück zu einer ausgeglicheneren und vitalen Lebensweise. Die Techniken des Polarity-Behandlungsmodells sind darauf abgestimmt, Unausgeglichheiten der Energien und des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen – so dass die Person wieder im Einklang mit ihrem Körper ist.

Die Anziehungskraft des Gesundheitsmodells Polarity liegt in seiner Ganzheitlichkeit. Es führt uns zurück zu unseren Wurzeln. Polarity arbeitet als ganzheitliches

Werkzeug mit den Energiezentren (Wurzel-, Sexualchakra, Solarplexus, Herz-, Hals- und Stirnchakra), den 5 Elementen (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde), mit dem Autonomen und dem Zentralen Nervensystem, einer Ernährung mit reinigenden und aufbauenden Diäten, einem Halt gebenden, begleitenden Gespräch, sowie mit Polarity-Körperübungen.

«Sei was Du bist, entfalte Dein wahres Selbst – jetzt und hier – und nimm kann Dir im Wege stehen. So will es das Gesetz, das Gesetz des Seins.»

Richard Bach, in «Die Mäve Jonathan»



* Alexandra Förderer ist Studentin unserer Polarity-Ausbildungsklasse 7 und wird im Juni 2003 mit ihren 25 Kolleginnen und Kollegen zur Diplomprüfung antreten können. In ihrem Erstberuf arbeitete sie als Laborantin im medizinischen Bereich.

DER POLARITY-TEE UND DAS «BIOLOGISCHE ELEKTRON»

In seinem seit kurzem endlich auch in deutscher Sprache erhältlichen Buch «Gesundheit aufbauen» (Via Nova Verlag) schreibt Dr. Stone auf Seite 99: «Die nachfolgend beschriebene Reinigungsdiät sollte so lange beibehalten werden, wie Verstopfung, hoher Blutdruck, Arthritis, Rheuma, Schmerzen, Schwellung, Blutwallung, Vergiftung und Übergewicht auftreten. Der Morgen wird für die Spülung und Reinigung des Systems genutzt. (...) Anstelle eines normalen Tees nehmen Sie zwei oder mehr Tassen eines heissen Kräuter-Tees, der aus Süssholz, Änis oder Fenchel, Pfefferminz, Bockshornklee und dem Himalayischen Bergveilchen (Flachs) besteht. Geben Sie beim Servieren frischen Zitronensaft sowie für den Geschmack Ingwer und – wenn Sie wollen – noch etwas Honig dazu. Zucker sollten Sie jedoch auf keinen Fall verwenden. Von dieser Teemischung können Sie am Vormittag zwischen den Mahlzeiten mehrere Gläser voll trinken, auch zu beliebigen anderen Tages- und Nachtzeiten, wie Sie möchten [...]»



John Chitty führt zusammen mit seiner Frau Anna die «Colorado Energy Schools» in Boulder, wo seit vielen Jahren Trainingsprogramme und Weiterbildungskurse in den Bereichen Polarity und Cranio-sacrale Therapie angeboten werden. Er war lange Zeit Präsident der Amerikanischen Polarity Therapy Association (APITA) und gehört auch zurzeit deren Vorstand an. Im Jahr 2003 unterrichtet John Chitty am Polarity Therapie Zentrum Schweiz zwei Weiterbildungskurse: «Das 3-teilige Autonome Nervensystem» (6. – 8. November) und «Die Amygdala» (9./10. November).

Offensichtlich hat Dr. Stone den Kräutertee in dieser Zusammensetzung sehr gemacht, und als einer, der diesen Polarity Tee über viele Jahre genossen hat, stimme ich ihm zu: Er schmeckt gut und unterstützt auf jeden Fall die Ausscheidung.

Anfangs der 90er Jahre habe ich einen Text gelesen, der diese Kräutermischung für mich zusätzlich noch in ein ganz neues Licht gestellt und mein Interesse am Polarity Tee weiter vertieft hat. Im besagten Artikel wird die Forschung der deutschen Ärztin Dr. Johanna Budwig beschrieben. Sie hat im Verlauf ihrer eigenen Studien herausgefunden, dass Flachs und aromatische Kräuter (vor allem Pfefferminz, Änis, Bockshornklee und andere) eine spezielle Bedeutung als Heilpflanzen haben. Ihre Erkenntnisse, warum diese Kräuter so wirken, schaffen eine Verbindung zwischen den Bereichen Chemie und Energiemedizin. Zugleich sehe ich darin eine Bestätigung für den grossen Wert von Dr. Stone's Rezept.

Was ist das «Biologische Elektron»?

Dr. Budwig schreibt in ihren Forschungsberichten von einer Beziehung zwischen Menschen und «biologischen Elektronen» – die als «entgegengesetzt-entropische» Partikel zu verstehen sind und aus der Sonne strömen. «Entropisch» ist ein Begriff aus der Physik, der die Tendenz eines geschlossenen Systems beschreibt, sich zu erschöpfen/auszulaufen oder chaotisch zu werden. Wer mit dem Polarity-Modell vertraut ist, wird diese Partikel als den wissenschaftlichen Begriff für «Prana»

Dr. Stone hat als Begründer des Polarity-Modells immer wieder die Bedeutung der inneren Reinigung für eine intakte Gesundheit herausgestrichen. Eine wichtige Rolle in seinem Ernährungsteil bildet der sogenannte Polarity-Tee. John Chitty, der Leiter der «Colorado Energy Schools», hat dem Geheimnis über die Wirkung dieses Reinigungstees nachgespürt.

Von John Chitty*

«Es braucht eine harmonische Resonanz zwischen Gewebe und den biologischen Elektronen.»

wiedererkennen – also die kosmische Lebenskraft, die das menschliche Energiefeld unterstützt. Dr. Budwig lehrte, dass Menschen lebendige Antennen für diese Elektronen sind, und dass Krankheit eintritt, sobald die Verbindung zwischen dem menschlichen Gewebe und diesen «biologischen Elektronen» unterbrochen ist. Diese Erkenntnis bildet auf einer sehr tiefen Ebene eine Bestätigung für die Lehren von Dr. Stone.

Gemäss Dr. Budwig absorbiert menschliches Gewebe biologische Elektronen durch «Resonanz-Absorption». Unser Gewebe muss diesem Verständnis entsprechend auf der gleichen Frequenz schwingen wie die herein-kommenden Elektronen. Oder anders gesagt, es braucht eine harmonische Resonanz zwischen Gewebe und den biologischen Elektronen. Gewisse Nährstoffe unterstützen diesen Prozess, indem sie in unserem Körper ein spezielles Lipoprotein bilden. Seine Zweipoligkeit und die ihm innewohnende Resonanz scheinen das Gewebe auf die richtige Frequenz einzuschwingen. Dadurch wird eine Harmonie aufgebaut, welche die Aufnahme, die Lagerung und (später) die Abgabe von herein-kommenden Sonnen-Elektronen begünstigt.

Dies ist eine Art von Zellatmung, durch die freie Elektronen von jedem Atom gebunden oder gelöst werden. Die eigentliche Atmung (Anreicherung von Sauerstoff, oxidieren) spiegelt diesen Prozess wieder. Gesundes Gewebe ist empfänglich und in der Lage Sauerstoff zu binden. Krankes Gewebe wird begleitet von «freien Radikalen», diesen

ungebundenen Sauerstoff-Molekülen – die vom Gewebe nicht aufgenommen werden können. Die bedeutsamen Faktoren, welche die Aufnahmefähigkeit des Gewebes beeinflussen, sind Thema grosser Forschungsprojekte. Aber das ist eine andere Geschichte, auf die ich hier nicht im Detail eingehen will. Für diesen Zusammenhang nur so viel: Freie Radikale zeigen eine unkontrollierte Oxidation des Gewebes an, das dadurch immer anärober (sauerstoffärmer) wird. Krankheit kann so als eine Art «Rosten von innen nach aussen» gesehen werden. Diese Moleküle verätzen das Gewebe. Es ist deshalb kein Zufall, wenn in den letzten Jahren anti-oxidierende Pflanzennahrung wie zum Beispiel Knoblauch so populär geworden ist.

Die Elektronen-Sauerstoff Verbindung

Die Situation ist entsprechend umgekehrt, wenn Gewebe empfänglich ist für biologische Elektronen. Krebs ist zum Beispiel typisch anärobisch (sauerstoffarm). Mit Hilfe der Chromatographie (bei der es darum geht, ähnliche und deshalb oft schwer trennbare chemische Stoffe über unterschiedliche Wandlungsgeschwindigkeiten in einem Lösungsmittel und ihre unterschiedliche Färbung zu trennen) fand Dr. Budwig heraus, dass anärober, gelb-grüne Lipide sich in rotes, gesundes Hämoglobin umgewandelt haben, sobald der Schlüssel-Nährstoff (die Leinölsäure oder Linolsäure) zugefügt wurde. Im Mittelpunkt des Interesses stehen in diesem Zusammenhang natürlich Techniken,

wie das Gewebe mit diesen Elektronen in Kontakt kommen kann, sowie Ernährungsstrategien, die darauf hinzeln, das Gewebe aufnahmefähiger zu machen. Dr. Budwig brachte selber eine vierzigjährige Erfahrung mit dieser Idee mit – und sprach von einer 90%igen Erfolgsquote bei Krebs.

Was sind das aber nun für Ernährungsstrategien? Vegetarische Ernährung ist die Basis einer Behandlung. Es sollte darauf geachtet werden, Margarine oder hydriertes Öl, tierische Fette, erhitzte Öle, Nitrate (Konservierungsstoffe, auf den Verpackungen als E-Stoffe angegeben) als Beispiele negativer moderner Gewohnheiten im Nahrungsreich wegzulassen. Auch Bestrahlungen und Chemotherapien sollten während diesen Ernährungsumstellungen nicht stattfinden. Darm-Sanierungs-Programme werden hingegen als sehr wichtig angesehen.

Das Gewebe mit biologischen Elektronen übergossen

Um das Gewebe aufnahmefähig zu machen, werden ungesäuerte Linol- und Alpha-linolsäuren eingenommen – am besten in Kombination mit Proteinen, die Sulfhydryl enthalten. Flachs ist die beste Quelle für diese Säuren. Für eine konzentrierte Anwendung wird frisches, kaltgepresstes Leinsamenöl verwendet. Und als Protein-Quelle benutzt Dr. Budwig Rohmilchprodukte, allem voran Hüttenkäse.

Weiter werden aromatische Kräuter hinzugegeben. Auf diesem Weg soll das Gewebe mit Elektronen übergossen werden. Die Kräuter sind voll von volatilen Elektronen (deshalb sind sie aromatisch) und bilden darum eine wertvolle Ernährungs-Quelle von biologischen Elektronen. In der Aromatherapie werden sie von aussen her angewendet, die Schwingung kommt dann über den Geruchssinn in den Körper.

Nach dem intensiven Studium der Ideen von Dr. Budwig geniesse und schätze ich meinen Polarity Tee noch viel mehr. Ich habe nun ein ganz neues Referenzsystem. Der von Dr. Stone empfohlene Reinigungstees verbindet Flachs mit aromatischen Kräutern – ziemlich genau so wie es die deutsche Ärztin in ihren Schriften beschreibt. Er scheint eine direkte Anwendung von Dr. Budwig's Theorie zu sein. Zudem ist er auch noch bereichert durch verschiedene andere Kräuter-Qualitäten (siehe Kasten). Ich schliesse daraus: Dieses Getränk kann mich empfänglich für Prana machen! Obwohl die Arbeiten von Dr. Budwig schon im Jahr 1951 veröffentlicht wurden, gehe ich davon aus, dass sie Dr. Stone nicht bekannt waren. Meines Wissens hat er jedenfalls nie darüber gesprochen. Aber ich bin mir sicher, dass er über diese aus Deutschland stammende wissenschaftliche Bekräftigung seiner Thesen zufrieden lächeln würde.

Die Arbeiten von Dr. Johanna Budwig sind auch deshalb nie wirklich breitflächig verkündet worden, weil sie den Interessen der Nahrungs- und Chemie-Industrie zuwiderliefen. Ein halbes Jahrhundert später scheint nun die Zeit reif zu sein, dass sie wieder aufgegriffen und im Zusammenhang mit anderen naturheilkundlich ausgerichteten, ganzheitlichen Gesundheitssystemen gesehen werden.

Die Bedeutung der Zirbeldrüse

Von weiterem Interesse im gleichen Kontext sind die Forschungen aus dem Bereich des Elektromagnetischen Felds (EMF). Verschiedene Polarity Practitioners haben sich diesem Thema in den letzten Jahren auch gewidmet. Daraus ist die These entstanden, dass die Zirbeldrüse der zentrale Ort für das elektroma-

«Gesundes Gewebe ist empfänglich und in der Lage Sauerstoff zu binden, krankes nicht.»

gnetische Feld ist. Dort scheint das EMF im Fall von Krankheit seine Funktion einzuschränken. Im Polarity Modell von Dr. Stone ist die Zirbeldrüse einer der Schlüssel-Rezeptoren für Prana. Mit Bezug auf die Studien von Dr. Budwig könnten Probleme mit dem elektromagnetischen Feld energetisch auch als Störung des Körpers in Bezug auf Zugang und Aufnahmefähigkeit für die beschriebenen biologischen Elektronen gesehen werden. Aber auch das ist wieder eine andere Geschichte – für einen anderen Ort, zu einem anderen Zeitpunkt.

Unterdessen werde ich mir eine weitere Tasse des guten alten Polarity Tees zu Gemüte führen. Vielleicht haben Sie Lust, mitzutrinken.

Literatur:

- Roehm, Dan. C.: «Das Biologische Elektron: Eine Wiederbetrachtung der Arbeiten von Dr. Johanna Budwig», im MD Townsend Letter, Juli 1990, S. 480
- Stone, Randolph: Gesundheit aufbauen – die bewusste Kunst, gesund zu leben. Via Nova, 2002

POLARITY TEE

Der von Dr. Stone empfohlene Reinigungstees im Ernährungsteil des Polarity Modells umfasst folgende Kräuter als Zutaten:

Bockshornklee – wirkt kräftigend, lindernd, aufweichend, schleimlösend, regt die Durchblutung an. Er wird im allgemeinen gebraucht, um schleimige Verstopfung in den Lungen und im Verdauungstrakt zu lindern. Beruhigt und schmiert Magen und Darm.

Flachs, Leinsamen – wirken lindernd, schleimend, aufweichend; beruhigen gereiztes Gewebe, vor allem im Verdauungs- und Atmungsbereich; unterstützen die Ausscheidung von Schleim. Gut geeignet bei Verstopfung, Magen- und Darmgeschwüren, Hämorrhoiden und auch bei Arteriosklerose.

Fenchel ist wind-, harn- und schweisstreibend, schleimlösend und stimulierend, sowie ein beruhigendes, mildes Abführmittel, das eingesetzt wird zur Linderung von Verdauungsstörungen, saurem Magen, irritierten oder verstopften Verdauungsorganen. Fenchel wird auch gebraucht, wenn der Fluss von Muttermilch erhöht werden soll.

Anis wirkt bei Husten krampflösend und schleimverflüssigend.

Pfefferminze gilt als aromatisch, stimulierend, windtreibend, magenstärkend. Sie wird eingesetzt bei Verdauungsbeschwerden aller Art und als Heilmittel bei Erkältung, Fieber, Brechreiz, Durchfall und Grippe. Bei Gallenbeschwerden regt sie den Gallenfluss an.

Süssholz wirkt windtreibend, lindernd und aufweichend. Es wird primär als Stärkungsmittel für Blut und Lungen gebraucht, dient aber auch zur Beruhigung des Verdauungstraktes.

Dieser reinigende Kräutertee (der bei uns an der Schule bezogen werden kann) unterstützt als Ganzes optimal die Ausscheidung und hilft dem Körper, sich von Schlacken zu befreien. Zusammen mit jeder Diät wird er zur idealen Ergänzung auf dem Weg zu einem erneuerten Wohlbefinden.

Zubereitung: 1 Esslöffel Kräutermischung auf einen Liter kochendes Wasser. 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben am Schluss etwas Beiwel begeben.

«DER WIDERSTAND GEGENÜBER DEM WAS IST, KREIERT UNSERE PROBLEME»

Wer erfolgreich als Polarity Therapeutin arbeiten will, muss nicht nur intuitive und technische Fertigkeiten erlernen und die energieanatomischen Landkarten von Dr. Stone zu eigenen Orientierungsrastern werden lassen. Es braucht auch eine persönliche Entwicklung, die ein Wachstum von innen heraus möglich macht. Diese Aspekte sind miteinander verbunden und haben gleichwertiges Gewicht – auch wenn nicht alle gleich schnell greifbar sind.

Für mich persönlich gibt es drei Hauptaspekte, die eine gute Polarity-Therapeutin oder einen guten Polarity-Therapeuten ausmachen:

- ◆ das persönliche Wachstum und die damit verbundene individuelle Entwicklung
- ◆ das Faktenwissen bezüglich möglicher Techniken und theoretisch/philosophischer Informationen
- ◆ ein Set von Fähigkeiten, welches die hohe Kunst der Materie aufzulösen lässt. Polarity ist auch Heilkunst, die aus dem Moment heraus entsteht. Das Entstehen eines Bildes oder einer Skulptur bei einem Künstler hängt immer auch vom Momentum ab – das ist bei unserer Arbeit nicht anders.

Ein gutes Ausbildungsprogramm werbet und integriert diese drei Bereiche – um die Studentin oder den Studenten in ihrer Entwicklung optimal zu unterstützen. Ist das Training einmal abgeschlossen, geht es für die Praktizierenden dieser Heilkunst namens Polarity darum, sich auf diesen drei Pfaden ständig weiterzuentwickeln. Sich Polarity wirklich zu widmen, heisst gleichzeitig auch, sich einem lebenslangen Lernen zu öffnen. Dr. Stone hat bis an

Dr. Stone, der Begründer des Polarity-Modells, hat bis an sein Lebensende geforscht, experimentiert, Ideen aus verschiedenen Medizinal-Systemen miteinander vernetzt und seinen eigenen Ansatz eines Gesundheitsmodells entwickelt. Lebenslanges Lernen ist für engagierte Therapeuten und Therapeutinnen unerlässlich. Dazu gehört nicht nur die Anhäufung von Wissen, sondern vor allem auch das persönliche Wachstum – und der Tanz mit der Ebene des Neutrum, dem Ort der Fruchtbarkeit und des Wandels.

Von Cindy Rawlinson*

sein Lebensende experimentiert, Ideen entwickelt und vernetzt. Diese Ausrichtung auf immer weiteres Neues, das zum bestehenden Wissen und der persönlichen Erfahrung noch hinzugefügt werden kann, lässt uns Praktizierende dieser wunderbaren Kunst und Lebensweise inspiriert und wach bleiben.

Fähigkeiten für den Praxisalltag

Wir diskutieren die Fähigkeiten, die es für einen erfolgreichen Praxisalltag braucht, nicht oft wirklich explizit. Sie werden als Hintergrundmaterial angesehen, das sich aus dem praktischen Wirken heraus bildet und

als Mittel zum Explorieren und Untersuchen zu nutzen, verbunden mit dem Stellen der wichtigen Fragen. Gleichzeitig geht es hier

«Volle Präsenz ist eine Form von Liebe.»

auch darum, die Grenze des Widerstandes bei der behandelten Person zu finden.

• **Gespräch:** Es ist für den Aufbau einer Beziehung elementar, der Person etwas Wahrgenommenes zu reflektieren, ihr gegenüber mit Fragen oder Sagen etwas auszudrücken und einen ablaufenden inneren Prozess auch verbal zu begleiten.

• **Resonanz:** Mit der Person im gleichen Rhythmus zu sein, sich als Therapeutin also vom Tempo des Klienten oder der Klientin führen zu lassen, sie (oder ihn) dort abzuholen, wo sie (oder er) gerade ist. So fühlt die Person die Verbindung zur Therapeutin oder zum Therapeuten. Dadurch entsteht eine Basis von Vertrauen.

• **Containment:** Dieses auch im deutschen Sprachraum gut eingebürgerte Wort steht dafür, einen sicheren Rahmen zu halten. Es geht hier darum, ganz präsent zu bleiben, mit sich selber in Kontakt – während bei der Klientin etwas Bestimmtes abläuft. Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, die Unterstützung dieser Person auch in Richtung eines Verlangsamens und Titrierens hinzuleiten. Wenn sie ihre Erfahrung an Gefühlen und Körperempfindungen bewusst und ohne Angst erleben kann, nimmt sie etwas Neues in ihr Leben mit, das sie als Alternative zum nicht mehr erwünschten Alten aufbauen kann.

• **ein Profil etablieren:** Mittel- bis längerfristig ist es für den Therapieverlauf bedeutsam, ein Profil der Person zu entwickeln – damit daraus ein Bild entstehen kann. Ein Bild, das die Person in Bezug auf ihre familiären, sozialen, medizinischen und beruflichen Geschichten darstellt.

• **eine Öffnung finden:** Im Praxisalltag geht es immer wieder auch um die Fähigkeit, sich so anzunähern und in eine Behandlung hineinzuweben, dass der Klient/die Klientin sich aus dem gegebenen Moment heraus öffnen und den Weg in seinen / ihren Prozess finden kann.

• **Beobachtung:** Die Fähigkeit des Beobachtens erlaubt den Praktizierenden, die sich stetig

verändernde Organisation der behandelten Person mitzuverfolgen – über verschiedene Kanäle, wie jene der Berührung, des Sehens und des Hörens. Noch signifikanter ist bei diesem Punkt aber die Innenschau von uns Praktizierenden: Indem wir die eigenen inneren Empfindungen betrachten, können wir ebenfalls wichtige Informationen über den Prozess der Person erhalten. Ich nenne das kinästhetische «Erspüren» (sensing).

Ein sicheres, unterstützendes Umfeld kreieren

Über die Entwicklung dieser Fähigkeiten ergibt sich für die Therapeutin/den Therapeuten die Möglichkeit, eine neutrale Präsenz zu kreieren. Diese Form von Neutralität ist nicht ein Vakuum, sondern ein aktives Feld, in welchem sich eine kreative Heilungsbeziehung entwickeln und später reifen kann. Als Praktizierende bleibe ich am Rande der auftau-

gabe des Therapeuten/der Therapeutin, einen neutralen, akzeptierenden Raum zu kreieren, damit all diese Gefühle, Empfindungen und Gedanken auftauchen und sich ausdrücken können – in der schon erwähnten verlangsamen, titrierten Form. Es ist unser Widerstand gegenüber dem, was ist, das unsere Probleme kreierte. Wenn unser Widerstand anerkannt und transformiert wird, beginnt sich die Blockade zu bewegen und die Energie fliesst wieder. Dann hat die behandelte Person oft das Gefühl, «wieder nach Hause zurückzukehren.»

Gleichzeitige Arbeit auf verschiedenen Ebenen

Dieses eben beschriebene Prinzip ist in allen Bereichen gültig: im physischen ebenso wie im emotionalen und im mentalen. Obwohl wir in der Polarity Therapie, die ja nichts anderes als die klinische Anwendung des Polarity Gesundheitsmodells ist, die Techniken der körperlichen Berührung in den Vordergrund stellen, müssen wir immer das grössere Bild auch mit im Auge haben: Ein guter Therapeut, eine gute Therapeutin synchronisiert seine/ihre mentale und emotionale Aufmerksamkeit mit dem physischen Kontakt, den sie gerade halten. Er/sie arbeitet also gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen.

Das mag auf den ersten Blick als schwierig erscheinen. Wenn wir aber von unserem neutralen Kern aus handeln, dann ist es nicht mehr schwierig. Dann passiert es einfach. Die grosse Kunst besteht also darin, bei sich selber immer wieder diesen inneren neutralen Ort zu finden und ihn zu halten – egal, was um uns herum auch geschieht. Haben wir diese innere Fähigkeit mehr und mehr entwickelt, so prägt sie nicht mehr nur unser therapeutisches, sondern unser gesamtes Leben.

Diese Herausforderung mit der ständigen Ausrichtung auf das Neutrum in uns, bringt uns wieder zurück zu den aufgelisteten Fähigkeiten, die für gesuchte Therapeutinnen typisch sind. Wir müssen aber nicht darauf warten, bis wir eines Tages wirklich gut sind, um die Arbeit auf dieser Ebene zu beginnen. Wie lernen wir zu tanzen? Wir versuchen es einfach einmal, indem wir unsere ersten Gefühle und Empfindungen ohne irgendwelche Zensur erfahren dürfen. Diese volle Aufmerksamkeit ist eine Form von Liebe. In sich selber handelt es sich um eine therapeutische Handlung. Damit ein Therapeut/eine Therapeutin ganz präsent sein kann, muss er oder sie in den zuvor aufgelisteten Bereichen zu Hause sein. Dr. Stone war in dieser Art von Präsenz während seiner Arbeit mit Menschen sehr begabt. Er hatte für sich verstanden, dass über allem anderen die Liebe steht, die uns transformiert.

Mitternachtsöl verbrannt

Es ist wie schon angetönt eine lebenslange Aufgabe und Herausforderung, wenn wir unsere Polarity-Kenntnisse vervollkommen wollen. Ich erinnere mich noch gut daran, was Dr. Stone auf die Frage seiner Studentinnen («Wo haben Sie all das grosse Wissen her?») immer antwortete: Ich habe Mitternachtsöl verbrannt.« Dr. Stone war ein unermüdlicher Forscher, der oft über Mitternacht hinaus seine Studien fortführte.

Ich möchte diesen Exkurs über all das, was es für einen erfolgreichen und erfüllenden Praxisalltag im Polarity-Feld braucht, mit einem Zitat von Dr. Stone abschliessen. Es befasst sich mit den Einschränkungen der Materie – und dem grossen Wert des Neutrum:

«Ruhe und Frieden sind nur in der perfekten neutralen Balance möglich, die in der Essenz aller Dinge vorhanden ist – und nicht in ihrer Erscheinung als positive Kräfte und negative Kristallisationen, welche diese Felder der Materie bilden. Wahrlich: Glückseligkeit und Wonne sind im innersten Kern eines perfekten Gleichgewichts zu Hause. Das ist der Ort, aus dem sich die Schöpfung offenbart. Es ist auch der Ort, der im innersten Kern jedes menschlichen Wesens vorhanden ist – wie die totale Stille in den Tiefen der Ozeane. Damit Menschen diesen Zustand erreichen können, müssen sie dem Mittelweg von Wahrheit und Aufstieg folgen – über jegliche Gegensätzlichkeiten und Begrenzungen hinaus.»

*Cindy Rawlinson ist Gründungsmitglied der American Polarity Association (APTA). Sie begann ihre Studien in Körperarbeit ursprünglich bei Dr. Robert Hall, der sie in die Arbeit von Dr. Randolph Stone einführte. 1971 erfolgte der Start zu ihrer jahrelangen, persönlichen Verbindung mit dem Begründer des Polarity-Modells. Nach ihren Studien bei Dr. Stone in den USA, verbrachte sie zwei ausgedehnte Perioden mit ihm in Indien, wo er seine letzten Lebensjahre verbrachte. In dieser Zeit lernte sie ihn als Menschen und Lehrer so gut kennen, wie wohl kaum jemand anders in der Polarity-Welt. Im Kontakt mit Dr. Stone entwickelte sie auch ein Lehrkonzept für Polarity, das auf dem persönlich überlieferten Material ihres weisen Lehrers beruht – und auch ins Ausbildungsprogramm am Polarity Therapie Zentrum Schweiz eingeflossen ist. Ihre therapeutische Tätigkeit ist weiter beeinflusst von Stanley Keleman und Professor J.R. Worsley. Zusammen mit Dr. Jim Feil, Mary-Louise Muller und Teresa Dawson gehört sie zum Lehrenteam der Polarity-Ausbildung an unserer Schule. Sie lebt mit ihrer Familie im hügeligen Küstengebiet von San Francisco, wo sie eine Praxis für Polarity und Akupunktur führt.



für viele mit angeborenem Talent zu tun hat. Ausbildungsprogramme betonen am Anfang meist das Lernen von bestimmten Griffen und Techniken – in der Annahme, dass sich die intuitiven Fähigkeiten besser artikulieren können, sobald die Techniken einmal sitzen. Ich persönlich glaube, dass es äusserst wertvoll ist, die Fähigkeiten schon früh zu identifizieren und eine Sprache zu finden, wie sie wirklich erkannt, verstanden, diskutiert und bewusst weiterentwickelt werden können. Beobachtungen im Austausch mit erfahrenen Therapeutinnen und viel eigene innere Arbeit sind für diesen Prozess unabdinglich.

Die Fähigkeiten, die es für mich konkret für einen erfolgreichen Praxisalltag braucht, sind die folgenden:

• **Berührung:** Die Fähigkeiten, andere Menschen mit Achtsamkeit aufmerksam und zielgerichtet zu berühren – und dabei die Hände