

# Authentische Kommunikation



## AK Intro – Einführung ins Gesprächsmodell Polarity

Mit Dr. Urs Honauer\*, CH

**P**olarity ist als umfassendes Lebensmodell auch optimal auf den Bereich der Kommunikation anwendbar. Die Gesprächsbegleitung als eine der fünf tragenden Säulen von Polarity muss nicht länger an gut adaptierbare andere therapeutische Methoden und Ansätze delegiert werden. Polarity trägt ein eigenes Gesprächsmodell in sich, das uns wertvolle Wege aufzeigt, wie wir echt und authentisch kommunizieren können und so unser Charisma ausdrücken.

Das Polarity-Modell ist als Ganzes ein klares Inside-Out-Modell – und damit in sich klientenzentriert. Dr. Stone als Begründer von Polarity hat immer wieder betont, dass neben der Körperarbeit, der treffenden Ernährung, der inneren Achtsamkeit und den gezielten Körperübungen das richtige Denken zentral sei für ein Leben in Gesundheit. Sein Drei-Ebenen-Modell «Gedanken-Emotionen-Empfindungen» umfasst die zuletzt vor allem auch durch die Arbeit von Dr. Peter Levine bekannter gewordene

ausgebildeten TherapeutInnen verschiedenster Richtungen nicht bewusst vorhandene Unterscheidung zwischen Fühlen und Spüren klarer. Indem bestehende Vagheit auch in diesem Gebiet abgebaut wird, entsteht in einer Person das, worauf Polarity in seinem Kern hinzielt: innere Klarheit und Authentizität, dank der sich die auftauchenden energetischen Impulse in frei fließende Energieströme entwickeln und zu bewusstem, innerlich stimmigem Handeln führen können.

## Das Polarity-Modell ist als Ganzes ein klares Inside-Out-Modell – und damit in sich vom Authentischen geprägt.

Idee vom dreieinigen Gehirn (Neo-Cortex als Vernunftebene; limbisches System als Emotionalzentrum; Reptilienhirn als Körperebene). Johann Heinrich Pestalozzi hatte es in seiner pädagogischen Sprache die Dreieinigkeit von Kopf, Hand und Herz genannt.

In der Authentischen Kommunikation pendeln wir bewusst zwischen den drei Ebenen Gedanken, Gefühle und Körper – und sind so immer mit dem Ganzen im Menschen in Kontakt. Damit wird auch die selbst bei

Die 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther dienen auch im Gespräch als eine andere wertvolle Landkarte. Sie ermöglicht es uns bewusst, bestimmte energetische Qualitäten miteinander zu verbinden. Indem wir wieder innere Verbindungen herstellen, bauen wir traumatisches Material ab. Trauma ist immer auch als Verlust von Kontakt und Verbindung zu sehen. Die drei Grundprinzipien verbaler Interaktion «Begleiten – Erweitern – Stören» sind eine Umsetzung der drei Gunas (Satvisch, Rajas, Tamasisch). Wie in der Polarity Körper-

### KURSDATEN:

10. –12. April 2026  
(Freitag bis Sonntag)

### ZEITEN:

Freitag und Samstag:  
09.15 – 12.45 und  
14.15 – 17.45 Uhr

### Sonntag:

09.15 – 12.45 und  
14.15 – 16.45 Uhr  
(insgesamt 20 Stunden  
Weiterbildung)

**KOSTEN:** CHF 810.–

**KURSORT:** Zürich

**SPRACHE:** Deutsch

### KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

arbeit können wir folglich bewusst wählen, ob wir raumhaltend, raumschaffend oder mit gezieltem Widerstand verbal dabei sein und dadurch das Authentische einladen oder «kitzeln» wollen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist – nomen est omen – die gezielte Arbeit mit den Polaritäten. **Auch im Gespräch können wir den Plus- und den Minus-Pol eines Themas halten lernen** – und dabei erfahren, dass wie bei der Körperarbeit auf dem Tisch in diesem gehaltenen Energiefeld Neues und Unerwartetes auftauchen kann. **Die Authentische Kommunikation hat viel Gemeinsames mit dem Herstellen von Popcorn:** Wenn die Maiskörner in der Pfanne braten, wissen wir nicht, wann eines in die Höhe «poppt». **Auch in dieser Form der Gesprächsführung poppt häufig Unerwartetes an die Oberfläche.**

Eine wichtige Polarität, die in diesem Einführungskurs ebenfalls aufgezeigt, diskutiert und geübt wird, ist die Beziehung zwischen Pacing und dem Halten des Gegenpols. Häufig ist es sinnvoll, das Gegenüber dort abzuholen, wo es ist. Milton Erickson hat dafür den Begriff des Pacing kreiert, eine Art verkörperte Spiegelung der Klientenrealität. Es gibt aber auch Momente, wo Pacing nicht angesagt ist, sondern dem Gegenüber ein entgegengesetztes Resonanzfeld angeboten werden muss. Wir erörtern, wann was wie eingesetzt werden kann.

Wenn wir die grundlegenden Polarity-Prinzipien auf die verbale Kommunikation ummünzen, muss der verbale Teil therapeutischer Arbeit nicht länger in andere Methoden der Gesprächsführung delegiert werden. Bis heute wurde in allen uns bekannten Polarity-Ausbildungen das Gespräch als Ausbildungsinhalt auf verwandte Fachbereiche wie NLP, Voice Dialog, Ericksons Trance-Arbeit, Mindells POP-Ansatz, Rogers klientenzentrierte Gesprächsführung, Rosenbergs gewaltfreie Kommunikation oder Gendlins Focusing aufgebaut. All diese Ansätze sind wertvolle Zugänge zu einer achtsamen und körperbewussten Kommunikation. Sie sind im Sinne eines breiten Hintergrundes weiterhin empfehlenswert. Doch die zentralen Orientierungsgrundlagen für eine pulsierende Kommunikation sind systemim-

manent bereits im Polarity-Modell enthalten. Auch hier gilt: Wenn wir den Fokus erst einmal nach Innen richten und nicht immer nur im Aussen suchen, zeigen sich erstaunliche Entdeckungen, die uns selbständiger machen und systemimmanent stärken.

Wir finden bei der Authentischen Kommunikation eine Ebene von Gesprächsbegleitung, die noch kaum erschlossen ist und die uns Mittel für eine erstklassige verbale Kompetenz zur Verfügung stellt. Wir lernen in diesem Einführungskurs die drei Gunas, die 5 Elemente, Triadenverbindungen, Energiezonen oder Pendelbewegungen zwischen zwei Polen – um hier nur einige Beispiele zu nennen – als verbales Kommunikationsmittel einzusetzen. Wir bringen Gesagtes immer wieder in Beziehung zum Körper und lernen, Gespräche auf verschiedene Arten zu leiten. Wir pendeln bewusst zwischen den Ebenen des Denkens, Fühlens und Spürens, stärken innere Wahrnehmungen und Impulse, entdecken, wie Energieströme auch im Sitzen ohne Berührung zu fließen beginnen. Die Authentische Kommunikation erlaubt es, sich KlientInnen anzunähern und sie zu berühren, ohne die Hände zu gebrauchen. Das ist insofern sehr wichtig, als dadurch die Gefahr verkleinert werden kann, dass wir als TherapeutInnen mit zu schnellem oder zu direktem Körperkontakt ungewollt Übergriffserlebnisse bei den KlientInnen repetieren – und so unfreiwillig zu Tätern werden.

**Vorwissen in Polarity ist trotz der hier gebrauchten Fachterminologie nicht Voraussetzung für eine Teilnahme.**

## Der Fokus nach innen öffnet neue Kommunikations-Fenster

*\* Dr. Urs Honauer ist Schulleiter am Polarity Bildungszentrum Schweiz und Gründer des Zentrums für Innere Ökologie. Er ist Autor verschiedener Bücher (u.a. «Wasser – die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden») und bringt viel Erfahrung in der Schul- und Erwachsenenbildung mit. In Zürich führt er eine Praxis für Polarity, Traumabegleitung und Innere Ökologie.*



**Anmeldetalon:** Ich melde mich gemäss den auf der Vorderseite genannten Bedingungen verbindlich an für den Kurs **«Authentische Kommunikation»** mit Dr. Urs Honauer vom 10. – 12. April 2026:

Name..... Vorname.....  
Strasse..... PLZ/Ort.....  
Beruf..... Telefon.....  
E-Mail.....  
Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: POLARITY BILDUNGSZENTRUM SCHWEIZ, Freischützgasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch