

Tun – Lassen

Umgang mit Veränderungen

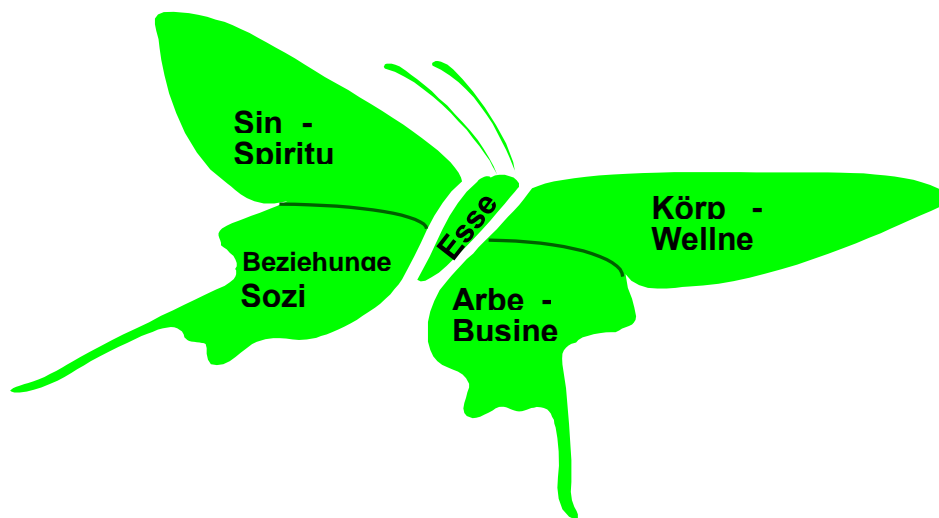
Brigitta Raimann und Andreas Ledermann Schweiz 21.09.2017

Wendepunkte im Leben bedeuten oft Chaos und Ungleichgewicht. Für uns sind dies willkommene Chancen, Menschen aus dem Dschungel eingefahrener Muster zu lotsen. Die Säule Achtsamkeit und das Element Äther ist ein ständiger Begleiter in unserem Tun aber auch im Lassen. Ein zentrales Thema ist der Anfang und das Ende, die Geburt und der Tod.

Selbsteilung

Tod und Sterben ist nicht wirklich ein hipbes Thema, weil das Sterben jenseits unserer Kontrolle ist. Der Tod ereilt uns alle früher oder später. Kann der Mensch geheilt werden vom Tod? Nein, aber es kann Selbsteilung im Nichtwahrhabenwollen, Zorn, Verhandeln und der Depression geben. Eine wichtige Aufgabe im Polarity ist es, den Kranken in der Selbstbestimmung zu unterstützen, um einen Sinn im Leben zu finden und wahrzunehmen. Im Extremfall geht es darum, das eigene Schicksal in Würde zu tragen und das Leid zu bewältigen. Selbstregulation und -heilung ist die Herausforderung, die Kontrolle loszulassen und Abschied zu nehmen von der Sehnsucht, dass man alles in den Griff bekommen könnte. Genau um das geht es im Umgang mit Veränderung bei der Geburt und beim Sterben. Tun – Lassen – Transformation.

Was für die Raupe das Ende der Welt bedeutet, ist für den Rest der Welt ein Schmetterling. LAOTSE



Work-Life-Balance

Wir investieren so viel Energie, um nicht schwach und verletzlich zu scheinen, anstatt wir selbst zu sein. Unsere Essenz verkümmert dabei völlig. Tägliches üben der Work-Life-Balance zum persönlichen Wachstum ist ein innovatives, spannendes und tiefgreifendes Vorgehen. Es basiert auf den Polarity-Ideen und umfasst neben dem Gespräch weitere Methoden wie Checklisten, kleinere Übungen, allenfalls Körperarbeit und -übungen sowie Ernährungsfragen und aktive Meditationen. Dadurch werden die Selbsteilungskräfte aktiviert, was uns lebendiger, achtsamer und bewusster macht. Diese tägliche Einstimmung ist Teil unserer Arbeit in der Praxis in Institutionen und bei Hausbesuchen. Sie ermöglicht

den Raum für Veränderungen.

Raum schaffen für die Transformation

Mit sakralem Raum meinen wir die gewaltige Energie die entsteht, wenn Menschen in einem Raum ihre Kräfte ineinander fließen lassen und sich würdigen. Kraft ist die Fähigkeit Energie für die Transformation richtig zu nutzen. So ein Raum entsteht im IPEA Gathering in Berlin im September 2017. Unsere Präsentation ist die achte von dreizehn Kongress-Beiträgen, der International namhaften DozentInnen. Wir fühlen uns privilegiert und berührt, dass dem Thema Geburt und Sterben und uns soviel Zeit und Raum zugesprochen wird. Wie von Zauberhand baut eine Präsentation auf der anderen auf und es windete sich ein roter Faden durch die Konferenz die uns an die Worte von Dr. Stone erinnert „Leben ist Energie in Bewegung.“ Mit der IPEA ist 2010 ein Netzwerk des grossen und umfassenden Polarity Wirklichkeit geworden. Als Umfassendes Polarity ist die Übertragung des Polarity-Prinzips respektive der Polarity-Idee auf Anwendungen außerhalb der Heilkunst in andere Lebensbereiche wie zum Beispiel Bildungswesen und Geschäftsleben gemeint und kann in alle Lebensbereiche übertragen werden.

Gute Worte Sprechen - Segnen

Wir haben für die Gruppe, das Gathering und die Welt einen Segenspruch in der Tradition der Schweizer Alp-Segen geschrieben und in der Mitte der Runde für die 5 Elemente vorgeführt. Das Anliegen in den Anfängen des Alp-Segens ist das behüten, bewahren und der Schutz vor Naturgewalten, dem Bär und dem Wolf. Heute geht es nicht mehr primär um die äusseren Wölfe und Bären, es werden gute Worte gesprochen. Segnen ist für uns mehr als Glück wünschen. Ziel des Segnens ist das Bewahren von Schutz und die Förderung von Glück und Gedeihen.



Savasana die Friedensstellung aus dem Yoga

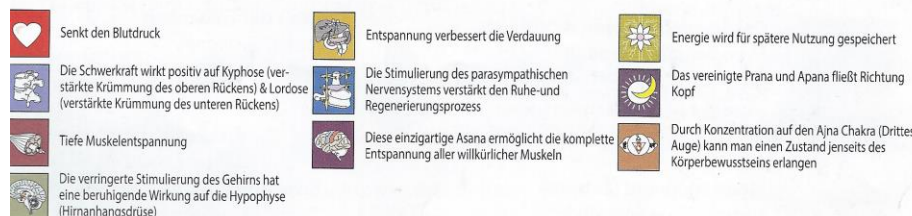
Der Sanskrit Wort Shava bedeutet Leichnam, Asana heisst Sitz oder Stellung. So gesehen ist Savasana die Stellung des Leichnams, wird aber auch Totenstellung oder Friedensstellung genannt. In diesem Asana liegt der Körper so regungslos wie der eines Toten. Der Geist ist dabei aber aufmerksam und ruhig. Savasana beruhigt die Nerven und gibt Seelenfrieden. So entspannt der ganze Körper, wenn wir buchstäblich sterben üben im Fluss des Lebens. Ganz im Sinne Stanly Keleman's dem amerikanischen Chiropraktoren und Körperpsychotherapeuten der einst proklamierte „Lebe dein Sterben“ und sogar ein

Buch darüber geschrieben hat.

Wir sind berührt und ergriffen mit welcher Achtsamkeit und Hingabe über 50 Menschen in diesem grossen Saal des Essentis Bio-Hotels, Savasana üben und sich mit ihrem Sterben befassen. – **Lassen**

**Von allen Fussabdrücken ist der des Elefanten der grösste;
von allen Meditationen ist die über den Tod die wichtigste.
Sutra**

Buddhistische



Meditation und Atem

Wir atmen seit wir leben und bis wir sterben. Wendepunkte im Leben bedeuten oft Chaos und Ungleichgewicht. Prana ist die universelle Energie oder Lebenskraft in allen lebenden Wesen. Der Atem ist ihre wichtigste Manifestation. Der Geist ist die innere Manifestation von Prana; darum können wir den Geist beherrschen, wenn wir über den Atem Prana beherrschen. Eines der wichtigsten Werkzeuge dabei ist das bewusste Atmen. Vor vielen Jahren lernten wir dies von Thich Nhat Hanh und das begleitet uns täglich.

Wenn ich einatme, beruhige ich Körper und Geist.

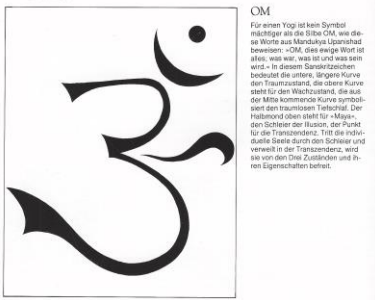
Wenn ich ausatme, lasse ich alles los.

Einatmend verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.

Ausatmend begreife ich, dass dies der einzige Moment ist.

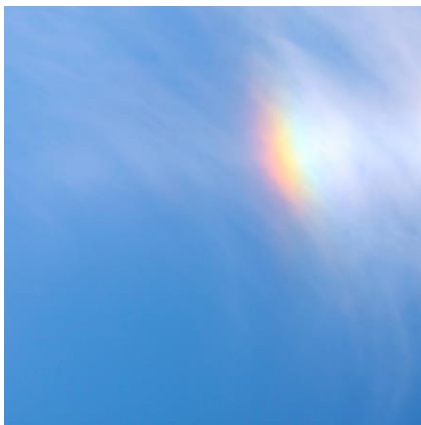
OM

Das Singen des OM und der Alpsegen ist eine Ehrerbietung an die Elemente, die Träume und den Urklang. Das Sanskritzeichen OM ist sowohl Symbol für das unendliche, reine Licht und den transzendenten Urklang. Die untere lange Kurve steht für den Traumzustand / Rajas, die obere Kurve für den Wachzustand / Satva, die aus der Mitte kommende Kurve symbolisiert den traumlosen Tiefschlaf / Tamas. Der Halbmond oben steht für „Maya“ den Schleier der Illusion, der Punkt für die Transzendenz.



Würdigung des sakralen Raumes – Gehen um unsere Mitte

Grossartig - eine Gruppe aus zwölf Ländern zu erleben, wie sie poetisch und stimmungsvoll während längerer Zeit zusammen das OM singen. Alle diese Menschen nehmen sich auch den Raum und die Zeit über den Tod zu meditieren. Dazu nutzen wir Savasana, die Totenstellung oder Friedensstellung aus dem Yoga und die Meditation im Sitzen. Es hat uns alle bewegt mit welcher Achtsamkeit und Würde die ganze Gruppe, die Mitte des Kreises mitgestaltet und geschmückt hat. So wird ein verlässlicher Boden und heiliger Raum geschaffen auf dem dann ganz viele Erkenntnisse und Erfahrungen gemacht werden dürfen - ein Geschenk. Mit heiligem Raum meinen wir die gewaltige Energie die entsteht, wenn Menschen in einem Raum ihre Kräfte ineinander fliessen lassen und sich würdigen. Kraft ist die Fähigkeit Energie richtig zu nutzen. Das Gewahr werden der fünf Elemente ist für uns selbstverständlich. Der Mensch trägt alle fünf Elemente in sich – Erde, Wasser, Feuer und Luft sowie Äther. Diese Elemente formen gemäß ihrer entsprechenden Energiefrequenz den Körper und verschaffen sich auf vielfältige Art und Weise Ausdruck. Der Ausdruck kann beispielsweise erlebt werden im Verhalten, in der Stimme oder in der Bewegung.



Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst. Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst. Jeder Schritt ist Leben; Jeder Schritt ist Frieden. Das können wir täglich üben, auch wenn wir mit Klienten arbeiten oder Einkaufen gehen. Alles was es braucht ist einen Moment Bewusstheit um in Kontakt mit uns und Mutter Erde zu kommen. – **Tun**



Polarity Tee Gast und Gastgeber; dienen und bedient werden

Wir entscheiden uns an unserem Vortrag schweigend einen Polarity - Tee zu servieren und zu trinken. Das Teetrinken gehört zu unseren Werkzeugen bei Klienten und Studenten, das verbinden viele Menschen mit den Pausen im Alltag und mit friedlicher Kommunikation. Der Geschmackssinn, ist der Sinn der uns am intensivsten in unsere Vergangenheit zurückführt. So ruft der Geruch des Tee's Erinnerungen an Reinigungskuren und Ausbildungstage wach. Das Dienen und bedient werden, gehört zur Säule Achtsamkeit und zum Element Äther. Der Geruch von mit liebe zubereitetem Tee spendet Wärme. Im Polarity wird dieser Tee meistens im Ernährungskurs zubereitet und vorgestellt. Wir mischen und vertreiben als Phytotherapeuten unseren Bio Polarity Tee seit 1988 und haben auch die Geschmacksrichtung Zimt in unser Sortiment dazu genommen, weil der Tee so auch noch krampflösend, durchblutungsfördernd und stimmungsaufhellend wirkt. So wünschen wir euch gemütliche Teestunden mit einem gesundheitlichen Gewinn.



Tee Zusammensetzung

Leinsamen (Linum usitatissimum L.)

Mildes Abführmittel, leberstärkend und entzündungshemmend.

Fenchelsamen (Foeniculum vulgare)

Krampflösend, beruhigend, blähungswidrig, unterstützt die Ausscheidung von Giften, magenstärkend, appetitanregend, schleimlösend und auswurfördernd.

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)

Regt die Peristaltik an, magenstärkend, reguliert Blutzucker, Verstopfung und Durchfall, Cholesterinspiegel-senkend und schmerzlindernd.

Süssholz (Glycyrrhiza glabra L.)

Mildes Abführmittel, gegen Müdigkeit, krampflösend, antibakteriell und schleimverflüssigend.

Geschmacksrichtungen

1. *Anis (Anisi fructus)*

Blähungswidrig, antibakteriell, steigert die Speichel- und die Magensekretion

2. *Zimtrinde (Cinnamomi zeylanici)*

Blähungswidrig, magenstärkend, krampflösend, durchblutungsfördernd und stimmungserhellend.

Wirkung

Der Polarity-Reinigungstee kann während einer Polarity-Kur oder anderen Entschlackungskuren getrunken werden. Er unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen, die durch die Reinigungskur freigesetzt werden. Durch unsere tägliche Nahrung bleiben viele toxische Abfallstoffe im Körper zurück. Diese werden primär in der Leber, später dann, wenn deren Speicherkapazität erschöpft ist, in anderen Körpergeweben gespeichert. Die Leber gilt als unser Hauptentgiftungsorgan. Durch die Entschlackungs-Kur, die Leber-Spülung und den Reinigungstee werden Giftstoffe freigesetzt, die dann über die Nieren und den Darm ausgeschieden werden. Es ist äusserst wichtig, dass diese Giftstoffe vom Körper ausgeschieden werden.

Zubereitung

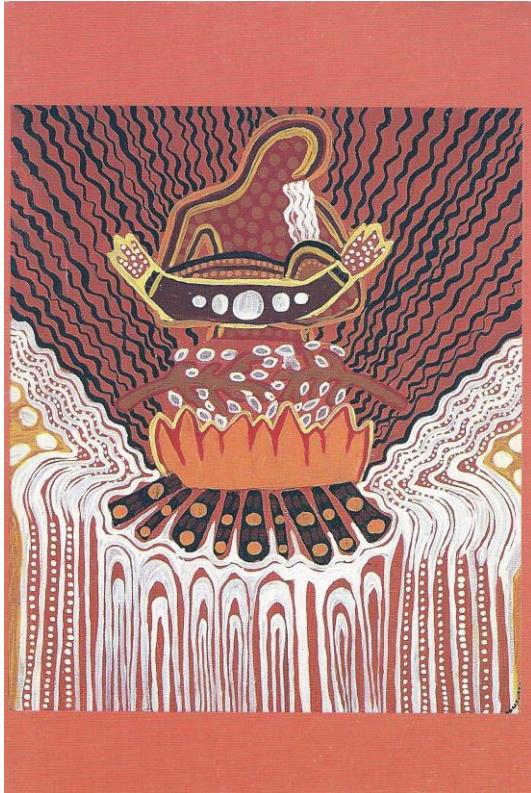
Vier dicke Ingwerscheiben (0,5 cm dick) zusammen mit einem Teelöffel Bio-Reinigungstee in einem Liter kaltem Wasser verrühren. Alles zusammen aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen und nach Belieben einige Pfefferminzblätter hinzufügen.

Während des Tages, ca. zwei Liter Polarity-Reinigungstee trinken, eventuell gesüsst mit Honig. Der Tee sollte nicht länger als über eine Zeitspanne von vier Wochen eingenommen werden.

Rezeptur frei nach Dr. Stone

Dr. R. Stone: Gesundheit aufbauen (Vianova Verlag)

John Beaulieu, Andreas Ledermann, Ronald Schnetzer: Polarity – das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch (AT Verlag)



Geburt

Frauen und Männer sollten die Schwangerschaft und die Geburt, als das Wunder geniessen und würdigen, was es ist; mit ihrer Bedeutung für die Gesundheit der nächsten Generation. Brigitta und Andreas sind an über 20 Geburten dabei gewesen. Heute gibt es für diese Tätigkeit vor allem wenn es die Frauen tun, den Namen Doula was auf Griechisch Dienerin der Frau heisst. Sie kümmert sich um das Wohlergehen der Gebärenden und spricht ihr Mut zu. Die Frauen fühlen sich mit einer Doula besser, brauchen keine oder weniger Schmerzmittel und auch die Wehen-Zeit wird verkürzt. Die drei Phasen der Geburt sind die Eröffnungsphase / Rajas, die Austreibungsphase / Tamas; die Nachgeburtsphase / Satva. Die Doula ist da während sämtlichen Phasen und den Pausen der Hebamme. Sie ist auch besonders gefragt, wenn der Vater nicht anwesend ist.



Polarity-Yoga Hocke als Übung

Die Hocke ist eine Übung welche auf alle Elemente wirkt. Sie unterstützt die Gebärende während der Schwangerschaft und dem Geburtsprozess.

Beuge die Knie und nehme die Hockstellung ein. Entspanne Hals und Schultergürtel, die Füße stehen flach auf dem Boden. Lege zur Unterstützung ein zusammengerolltes Handtuch, Kissen oder Buch unter die Fersen, wenn du nicht flach auf dem Boden stehen kannst. Wiege dich in dieser Haltung leicht vor und zurück und erzeuge Töne. Die Hocke löst Blähungen, lindert Verdauungsbeschwerden, kräftigt Unterleibsorgane und -muskulatur. Öffnet Gelenke und Wirbelsäule. Richtet die Chakras aufeinander aus und ermöglicht den freien Fluss der Energien im Körper. Die Hocke erdet, zentriert und beruhigt.



Fährfrauen

Gebären und Sterben, Leben und Tod, sind vor 200'000 Jahren keine unvereinbaren Gegensätze gewesen. Im nördlichen Irak fand man ein Skelett eines Mannes, der in der

Hockerstellung begraben wurde. In der Schweiz in Birseck BL, fand man ein frühneolithisches Hockergrab ca. 5600 v. Chr. Dies entspricht der Stellung des Embryos im Mutterleib. Die in Rorbas / ZH Schweiz tätigen Fährfrauen möchten diese alte Bestattungskultur wiederbeleben und in Frauenhände zurücknehmen, um ein achtsames und würdevolles Hinübergehen zu ermöglichen.

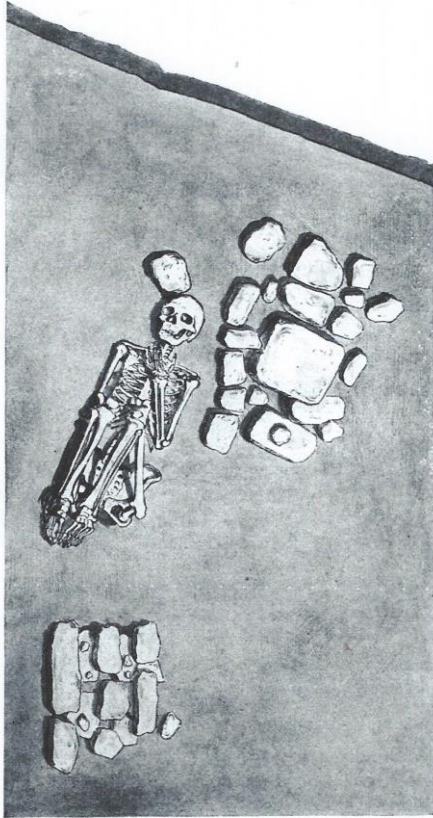


Abb. 28. Birseck. Hockergrab.

Schöpfermodus versus Überlebensmodus

Die meisten Menschen die in unsere Praxis kommen, Hilfe und Lösungen suchen, sind im Überlebensmodus wenn sie von ihren Problemen erzählen. Sie wollen Unterstützung wegen ihren Symptomen, dem Stress, dem Ungleichgewicht, dem Zusammenbruch oder ihrer Krankheit. Unser Job ist es diesen Menschen wieder den Schöpfermodus sprich Gesundheit, Gleichgewicht, Wachstum und Vertrauen näher zu bringen. Dazu sind die fünf Säulen des Polarity Modelles Achtsamkeit, Gespräch, Körperarbeit, Polarity Yoga und Ernährung sehr hilfreich und bedenkt auch wie wichtig es ist Fehler zu machen. Henning Beck der bekannte Neurowissenschaftler sagt in seinem neuen Buch „Irren ist nützlich“, dazu:

Viele glauben, dass man konzentriert, effizient und fokussiert arbeiten muss, um Probleme zu lösen und erfolgreich zu sein. Dabei ist dies genau das, was auch Maschinen können. Wir Menschen hingegen sind permanent abgelenkt, ungenau und vergesslich. Wir verrechnen uns und schätzen die Zeit falsch ein. Doch gerade diese Fehler lassen uns auf neue Ideen kommen und gute Entscheidungen treffen!

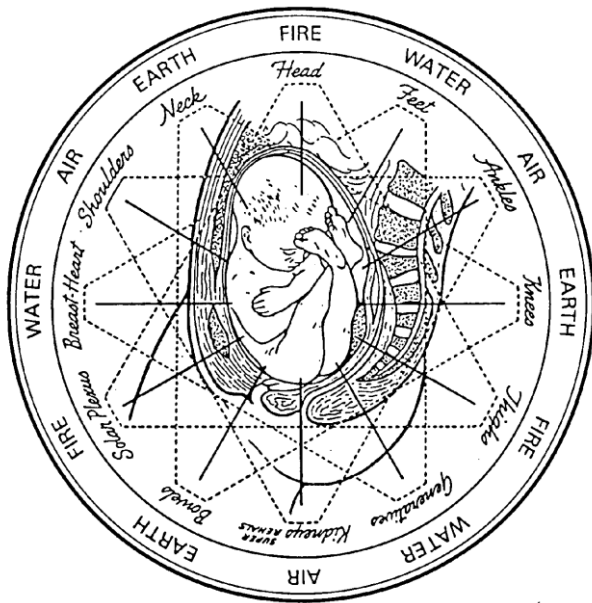
Fünf Phasen des Sterbens nach Dr. Kübler Ross

1. Nichtwahrhabenwollen
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depression

5. Zustimmung

Im Polarity Modell könnte das etwa so aussehen:

1. Nichtwahrhabenwollen > Erde; Angst / Mut
2. Zorn > Feuer - Wut / Begeisterung
3. Verhandeln > Luft - Begierde / Wohltätigkeit
4. Depression > Wasser - Anhaften / Loslassen
5. Zustimmung > Äther - Kummer / Geistigkeit



Die Sterbephasen in der Palliativmedizin

Palliativ heisst mit Mantel umhüllen oder Lindern des Leidens. In der Palliativmedizin unterscheidet man drei Phasen:

1. Rehabilitationsphase
Meist umfasst diese Phase die letzten Monate des Lebens, manchmal sogar Jahre. In dieser Phase ist die Wahrnehmung über das unaufhaltsame Ende vorherrschend. Damit verbunden ist auch der Kontrollverlust über körperliche und geistige Fähigkeiten. In dieser Phase können wir die Menschen mit Polarity Körperarbeit, Gespräch und leichten Yoga Übungen bestens unterstützen.
2. Terminalphase
Diese Phase ist die Vorstufe der Sterbephase und kann oft mehrere Wochen oder Monate umfassen. Das Interesse für Essen und Trinken nimmt deutlich ab, ebenso die Teilnahme für die Umgebung. In dieser Phase helfen Atemübungen, Savasana, Meditation, Achtsamkeit, Pflanzenheilkunde und Homöopathie.
3. Finalphase
Die Sterbephase umfasst die letzten Stunden oder auch Tage des Lebens. Die Sinne und Elemente ziehen sich langsam zurück. Achtsamkeit, rechtes Denken, lassen und nur noch das nötige tun...Unterstützen mit starkem Rücken und weichem Bauch.



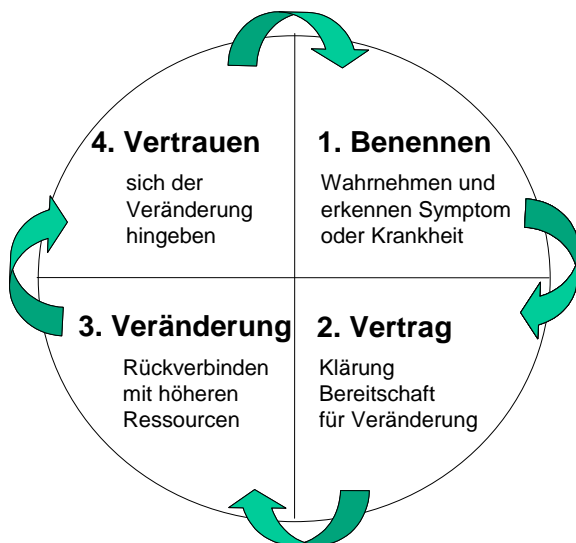
Innere Arbeit zum Thema Sterben.

Beantworte diese zwei Fragen:

1. Was ist deine schlimmste Vorstellung, wie du sterben wirst?
 - a. Wie?
 - b. Wann?
 - c. Woran?
 - d. Wo?
 - e. Mit wem?
2. Was ist deine schönste Vorstellung, wie du sterben möchtest?
 - a. Wie?
 - b. Wann?
 - c. Woran?
 - d. Wo?
 - e. Mit wem?
3. Übung Starker Rücken und weicher Bauch, zu Zweit.
 - a. Tauscht zu zweit aus, was diese zwei Fragen mit euch macht und was ihr aufgeschrieben habt.

Macht dann eine prozessorientierte Körperarbeit damit.

- a. Welche Art von Behandlung möchte die Klientin oder der Klient?
- b. Klienten erzählen Behandlungsvorschlag.
- c. 4 Stufen HP
- d. Behandeln oder nicht Behandeln



Spiralen Karten Geschenk

Auf unserer Spiralen Postkarte welche wir für das Gathering gemacht haben heisst es:

INTERNATIONAL POLARITY EDUCATION ALLIANCE GATHERING BERLIN 2017

Umgang mit Veränderung tun - lassen

Dealing with Transformation doing - not doing

Die Spirale verkörpert sowohl solare als auch lunare Mächte auf verschiedene Weise. Die Spirale kann sich ausdehnen und zusammenziehen. Sie bedeutet Wachstum und Expansion einerseits, Tod und Kontraktion andererseits. Sie bedeutet auch Auf- und Abwickeln, Geburt und Tod. Diese Wasserschnecken-Deckel haben wir auf unserer Polarity-Reise gefunden, gefasst als Hochzeits-Schmuck 1984. Als Symbol für Wachstum unserer Partnerschaft und für unsere Lebensaufgabe Menschen in ihrem Wachstum zu begleiten und zu lehren.



Zum Schluss noch drei Fragen

1. Was gibt es gerade Jetzt wichtiges zu tun für dich?
2. Was möchte ich gerade Jetzt zu Ende bringen und loslassen?
3. Wenn du willst, widme dein Leben der Beantwortung dieser Fragen!

Plato ermahnte seine Schüler: „Übt euch im Sterben!“

Lebendige Beziehungen

Lebendige Beziehungen sind für uns die Verbindungen mit Anderen und uns, also Intra- und Interpersonell. Das „Gathering“ ist für uns ein Wiedersehen mit Menschen des Polarity-Clan's. Wir treffen Menschen aus verschiedenen Zeitabschnitten unseres Polarity Weges seit 1984. Mehrere ehemalige KurteilnehmerInnen aus Zug, Zürich, Rheinfelden, Westschweiz, Bahamas, USA und Deutschland haben wir wieder getroffen. Es ist schön bekannten und neuen Polarity-Clan Members zu begegnen.

Herzlichen Dank an Dr. Stone für den das grosse Polarity sowie an Phil und dem deutschen Verband für die Organisation des „Gathering“, für eure Inspiration, Kreativität und euer DaSein. Danke auch allen engagierten Polarity-Menschen, Polarity-Lehrern und Lehrerinnen und John Beaulieu für unser Lehrer-Training.

Wir freuen uns auf das Nächste Zusammentreffen dieser Weltgemeinschaft.

„Das Feld, das eine Gruppe ist, ist wiederum eingebettet in und Teil grösserer Felder, und letztlich ist die ganze Welt ein Feld, indem alles mit allem verbunden ist. Wenn das Feld kongruent ist, ist das, was eine Gruppe glaubt, identisch mit dem, was sie tut. Innerer Frieden und eine kraftvolle schöpferische Ausrichtung sind die Folge.“
Arnold Mindell

www.ledermann-raimann.ch

Literatur

Anfang und Ende; Brigitta Raimann, Polarity Info Nr. 8 im 2006
Der Weg durch den Sturm; Arnold Mindell, Vianove Verlag
Die Geburt des Zukunftsmenschen; Die Mutter, Auroville-Verlag
Die fünf Elemente in der Naturheilkunde; Andreas Ledermann, Zur Sache
Die Hebammensprechstunde; Ingeborg Stadelmann, Stadelmann Verlag
Die Wirkung der 12 Grund-Asanas; 60 Jahre Sivananda Yoga Zeitschrift
Frauenkörper Frauenweisheit; Dr. med. Christiane Northrup, Zabert Sandmann
Frauenkörper Frauenrythmen; Brigitta Raimann Polarity Info Nr. 6 im 2004
Heilung für die Mutter Erde; Sandra Ingerman, Ullstein Verlag
Homöopathie in der Palliativmedizin; Gisela Holle, Narayana Verlag
Ich pflanze ein Lächeln; Thich Nath Hanh, Goldmann Verlag
Im Sterben dem Leben begegnen; Joan Halifax, Theseus Verlag
Interviews mit Sterbenden; Kübler Ross, Droemer Knauer Verlag München
Irren ist nützlich; Henning Beck, Hanser Verlag
Iyengar-Yoga für Anfänger; B.K.S. Iyengar, Dorling Kindersley
Landschaften der Göttin; Kurt Derungs, Edition Amalia
Lebe dein Sterben; Stanley Keleman, Isko Press Hamburg
Meditation; Sivananda Yoga Vedante Zentrum, Hans-Nietsch-Verlag
Polarity; John Beaulieu, Andreas Ledermann, Ronald Schnetzer, AT Verlag
Polarity Therapie; Volume one, Volume two, Dr. Randolph Stone
Yoga für alle Lebensstufen; Sivananda Yoga Zentrum, Gräfe und Unzer Verlag
Was kann ich selbst für mich tun?: Patientenkompetenz; Annette Bopp, Ruffer&Rub Verlag