



# Polarity

## Hilfe zur Selbsthilfe

Die Polarity Therapie ist für uns eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, in der die Patientin und der Patient im Mittelpunkt stehen. Wendepunkte im Leben führen oft zu einem Ungleichgewicht. Das sind Chancen, eingefahrene Muster zu erkennen und abzulegen.

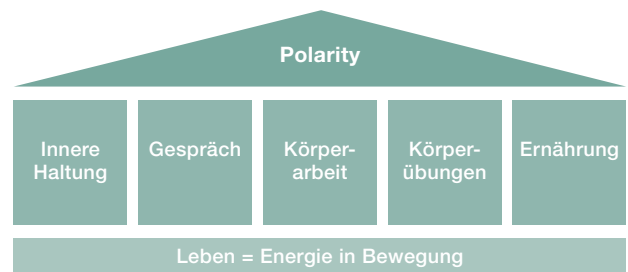
 Text: [Brigitta Raimann und Andreas Ledermann\\*](#)

**D**ie Polarity Therapie ist personenzentriert. Die Therapeutinnen und Therapeuten stärken das Selbstvertrauen und sind an einer hilfreichen Beziehung mit den Patienten interessiert. Sie suchen das Gespräch und erarbeiten Lösungen – der Hauptfokus ist dabei die Hilfe zur Selbsthilfe.

Bei jeder Person sind sie bedacht, die Patientenkompetenz zu stärken. Die Patienten und Patientinnen stehen im Mittelpunkt der Arbeit. Schon **Paracelsus** sagte: «Die Kraft des Therapeuten liegt im Patienten.»

Durch die modernen Medien wurde die Welt immer mehr vernetzt. Telefon, Radio, Fernsehen und Internet haben die Kommunikation revolutioniert. Wir erfahren fast unmittelbar, was auf der anderen Seite des Planeten geschieht. Parallel zu dieser Entwicklung hat sich auch die Patientenkompetenz entwickelt. Erhält man vom Arzt eine Krankheitsdiagnose, kann man sich dazu in kürzester Zeit über das Internet alle Informationen beschaffen. Betroffene erwerben so Kompetenz und Wissen über ihre Krankheit.

# «Die Kraft des Therapeuten liegt im Patienten.»



## Wissen aus erster Hand

Die Aufgabe der Komplementär Therapeutinnen und Therapeuten und der Alternativmediziner:innen ist deshalb die personenzentrierte Begleitung. Wir nennen das Wissen aus erster Hand. Dazu gehören innere Einkehr, Träume und Meditation. Die Konfrontation mit unseren körperlichen, emotionalen und mentalen «Baustellen» führt zu mehr Selbsterkenntnis.

Wissen aus zweiter Hand sind Ratschläge, Buchwissen, Konzepte, Meinungen und theoretisch postulierte Urteile.

## Willkommene Chancen

Wendepunkte im Leben bedeuten oft Chaos und Ungleichgewicht. Für uns sind sie willkommene Chancen, Menschen aus dem Dschungel eingefahrener Muster zu lotsen. Achtsamkeit und das Element Äther sind ständige Begleiter in unserem Tun, aber auch im Lassen. Ein zentrales Thema ist der Anfang und das Ende, die Geburt und der Tod sowie die Übergänge (Pubertät, Wechseljahre usw).

Immer wieder führen wir mit dem **traditionellen Alp-Holztrichter** einen Segensspruch durch für die fünf Elemente, alle Wesen und die Welt. So zum Beispiel 2016 im Sivananda Yoga Retreat Center Bahamas oder am IPEA Gathering 2017 vor 60 Polarity Therapeutinnen und Therapeuten. Ursprünglich diente der Alpsegen dem Behüten, Bewahren und dem Schutz vor Naturgewalten, dem Bär und dem Wolf. Heute geht es weniger um die äusseren Wölfe und Bären, sondern darum, gute Worte zu sprechen.

### Die fünf Säulen des Polarity Gesundheitsmodells

1. Die **innere Haltung** umfasst Achtsamkeit, Mitgefühl, und Akzeptanz, basierend auf Liebe. Dadurch wird ein Raum des Vertrauens geschaffen, um so die Selbstheilung zu aktivieren.
2. Das **Gespräch** unterstützt und begleitet den Bewusstseinsprozess und die Selbstwahrnehmung.
3. Die **Körperarbeit** wird gezielt mittels sanfter Berührungen, Schaukelbewegungen und spezieller Dehn- und tiefer Drucktechniken meist am bekleideten Körper durchgeführt.
4. Die **Körperübungen (Polarity-Yoga)** umfassen vitalisierende Körperhaltungen, leichte Streckungen und einfache Bewegungsabläufe. Dadurch wird auch eine wirksame Selbsthilfe vermittelt.
5. Die **Ernährung** umfasst als wichtiger Faktor täglich die bewusste Wahl von Nahrungsmitteln, welche die Gesundheit aufbauen, sowie eine regelmässige Reinigung zur Entschlackung des Körpers.

Segnen ist mehr als Glück wünschen. Ziel des Segnens ist, Schutz zu bewahren und Glück und Gedeihen zu fördern. So entsteht ein sakraler Raum, in dem Menschen ihre Kräfte ineinanderfliessen lassen und sich würdigen. Kraft ist die Fähigkeit, Energie für die Transformation richtig zu nutzen.

## Den Schöpfermodus stärken

Die meisten Menschen, die in unsere Praxis kommen, um Hilfe und Lösungen zu suchen, sind im Überlebensmodus, wenn sie von ihren Problemen erzählen. Sie brauchen Unterstützung wegen ihren Symptomen, dem Stress, dem Ungleichgewicht, dem Zusammenbruch oder ihrer Krankheit. Unsere Aufgabe ist, diesen Menschen wieder den Schöpfermodus – Gesundheit, Gleichgewicht, Wachstum und Vertrauen – näherzubringen. Dazu sind die fünf Säulen des Polarity Modells (siehe Box und Bild) sehr hilfreich.

Der Neurowissenschaftler Henning Beck sagt in seinem Buch «Irren ist nützlich»: «Die meisten von uns wollen perfekt sein». Viele haben die Idee, gesund könne nur jemand sein, der seine negativen Emotionen verwandelt hat und fehlerfrei ist. Tatsache ist, dass wir nur lernen, wenn wir bereit sind, Fehler zu machen. Letzten Endes geht es immer um die Frage, wie man zu einer inneren Ruhe findet. Es gibt so viele verschiedene Wege, dorthin zu gelangen, und es ist ein langer Weg.

\* Brigitta Raimann und Andreas Ledermann haben die Praxis und S.H.N. Schule für holistische Naturheilkunde und die holistic Arts / ganzheitliche Künste GmbH gegründet. Sie sind Buchautor:in und unterrichten seit über 30 Jahren Polarity Essenzen, in Zug im Herzen der Schweiz.  
[www.ledermann-raimann.ch](http://www.ledermann-raimann.ch)  
Verband: [www.polarity-schweiz.ch](http://www.polarity-schweiz.ch)

Die Grafik und die Box stammen aus:  
**John Beaulieu, Andreas Ledermann, Ronald Schnetzer. Polarity das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch; AT Verlag.**