

John Beaulieu   Andreas Ledermann   Ronald Schnetzer

# Polarity

Das große Grundlagen- und Arbeitsbuch

AT Verlag

# Vorwort der Polarity-Verbände und Polarity-Schulen

Lange war Polarity ein gutgehütetes Geheimnis erfolgreicher Therapeuten. Wenn sie gefragt wurden, was Polarity sei, gaben sie oft die Antwort, dass es eigentlich nicht eine Therapie sei, sondern eine Integration von mehreren Therapien. Polarity erlaube ihnen, mehrere Methoden und Ansätze mit einzubeziehen. Dr. Randolph Stone, der Begründer von Polarity, sagte, dass Polarity viele Wissensfelder mit dem Kern »Energie« integriere: »Über vierzig Jahre habe ich ein Prinzip gesucht, das alle Formen von Therapien zum Inhalt hat und als intelligente Antwort und Gefäß für diese zahlreichen, auch widersprüchlichen Theorien von heute gelten kann.«

Die Integration von verschiedenen Wissensfeldern wird heute allgemeine »Systemwissenschaft« genannt. So gesehen ist Polarity eine Anwendungsform davon.

Die folgende Parabel soll den Unterschied zwischen der konventionellen Wissenschaft und der Systemwissenschaft illustrieren. Der Elefant steht symbolisch für Polarity, und die Teile des Elefanten stehen für die verschiedenen, getrennt erscheinenden Wissens- und Heilansätze:

Eine Gruppe von Wissenschaftlern wurde unabhängig voneinander beauftragt, einen Elefanten zu erforschen, ohne allerdings zu wissen, dass es sich um einen Elefanten handelte. Einer von ihnen untersuchte nur das Bein, ein anderer befasste sich nur mit dem Ohr und wiederum ein anderer nur mit dem Rüssel. Jeder der Gelehrten veröffentlichte seine Ergebnisse in einer anderen wissenschaftlichen Publikation. Sie wussten nicht, dass ihre Arbeiten einen Zusammenhang hatten – jeder war Spezialist in seiner eigenen Disziplin. Eines Tages hatte einer der Wissenschaftler einen Traum, in dem er den Elefanten als Ganzes sah. Er verstand die

Beziehungen der Teile zum Gesamtbild und wie diese zusammenhängen. Er wachte auf und publizierte den Artikel »Der ganze Elefant«. Seine Kollegen dachten zunächst, er sei verrückt geworden. Viele ignorierten ihn, einige versuchten sogar, ihn unglaubwürdig zu machen, und wenige diskutierten mit ihm über den Elefanten. Über die Jahre hinweg begannen jedoch mehr und mehr Wissenschaftler den Elefanten zu sehen – bis eines Tages der ganze Elefant dastand. Und viele bis dahin isolierte Forschungsbereiche konnten schließlich dank des Gesamtbilds erklärt werden.

Auch heute noch ist es eine Herausforderung, »den ganzen Elefanten« zu sehen – weil sich sowohl die Wissenschaft als auch die Gesellschaft lieber auf Teile als auf das Ganze fokussiert. In diesem Buch nehmen wir die Herausforderung an, »den ganzen Elefanten« darzustellen. Wir zeigen ein holistisches Verständnis, das Polarity erstens als Therapie zum Inhalt hat, zweitens als Gefäß für andere Therapien einschließt und drittens mit umfassenden Prinzipien beschreibt, die sich auf andere Lebensbereiche übertragen lassen.

Polarity ist nicht länger ein gehütetes Geheimnis. In diesem Buch wird gezeigt, wie es alles oder das Ganze ist und gleichzeitig Beruf eines professionellen Polarity-Therapeuten sein kann. Polarity ist ein Satz von Prinzipien, der auf der Bewegung von Energie durch das universelle Energiefeld basiert, und zur gleichen Zeit ein Konzept, das verschiedene Therapien impliziert. Polarity zeigt uns, wie dieses universelle Energiefeld genutzt werden kann. Es wird auch gezeigt, wie Polarity und seine Energieprinzipien auf verschiedene Branchen außerhalb der Therapien angewendet werden können. So können Polarity-Prinzipien auf Bereiche wie Architektur,

Musik, Sport, Bildung und sogar auf den Geschäftsbereich übertragen werden, wo sie auch ihre kraftvollen Auswirkungen zeigen.

Das Buch führt interessierte Personen in Polarity ein und bietet Studenten und Therapeuten fundierte Anleitungen und Erkenntnisse. Dazu enthält das Buch im ersten Teil eine kompakte und verständliche Einführung und im zweiten Teil eine umfassende, anschauliche Arbeitsanleitung sowie im Anhang weitere Informationen wie Adressen von Verbänden und Schulen.

Die folgenden deutschsprachigen Polarity-Verbände und -Schulen sowie Autoren und Dozenten begrüßen und unterstützen das Erscheinen dieses Buches:

Schule für Holistische Naturheilkunde, Zug,  
Brigitta Raimann  
Polarity Bildungszentrum Schweiz PBZ, Zürich,  
Dr. Urs Honauer  
Akademie für ganzheitliche Heilkunst, Basel,  
Peter Wydler  
Polarity & Cranio Schule Aargau, Wohlen,  
Ursula Lemm  
Polarity-Verband Schweiz, Sonja Krenger Prchal

Polarity-Verband Deutschland, Lily Merklin  
Freiburger Polarity-Schule, Michael Schubert  
Polarity Institut Frankfurt, Kornelia Kilb  
Polarity-Zentrum Gütersloh, Oliver Bansmann  
Weg der Mitte Berlin, Astrid Kleinke  
Polarity Schule Berlin, Sonja Becker

Polarity-Verband Österreich, Sarah Haslinger  
Polarity Center Wien, Sigrid Wieltschnig  
Polarity Institute Haslinger-Schulz, Wien,  
Sarah Haslinger  
PolaritySüd, Leibnitz, Dr. Marion Reinhofer  
Polarity Ausbildungen, Wien, Michaela Zwieauer

Dr. James Feil, Dozent, Schweiz, Spanien

Dr. John Beaulieu  
Andreas Ledermann  
Dr. Ronald Schnetzer

## Vorwort der Autoren

*»Der Verstand schafft überall Vielfalt,  
um die Einfachheit in der Natur zu verhüllen.«*

DR. RANDOLPH STONE

In diesem Buch möchten wir unsere langjährige Praxis und Erfahrung als Berater, Therapeuten, Naturärzte, Coachs und Referenten in einer kompakten und verständlichen Form weitergeben sowie fundierte Behandlungsabläufe darstellen.

Das Buch richtet sich an (Polarity-)Therapeuten, aber auch an Interessierte, die sich über Polarity informieren möchten. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Übersichtlich gestaltet führen wir in das Thema ein und unterlegen es mit einigen eindrücklichen Fallbeschreibungen. Im vertiefenden zweiten Teil werden dann die Techniken und Behandlungsabläufe detailliert und reich bebildert beschrieben.

Es ist möglich, einzelne Kapitel direkt zu lesen, um sich so einen ersten Eindruck zu verschaffen. Zum tieferen Verständnis ist allerdings die Lektüre der Grundlagen und im Teil II der erläuternden Texte erforderlich. Im Anhang stehen Ihnen ein Glossar und ein Stichwortverzeichnis zur Verfügung, daneben weitere Informationen, Adressen und Hinweise. Der zweite Teil des Buches mit den Arbeitsabläufen richtet sich überwiegend an (Polarity-)Studenten und -Therapeuten.

Polarity gibt es seit Jahrzehnten weltweit, vor allem im englischsprachigen und seit über 25 Jahren auch vermehrt im deutschsprachigen Raum. Auf den Publikationen des Polarity-Begründers Randolph Stone basieren unterdessen etliche Schulen und Weiterbildungseinrichtungen bzw. -maßnahmen.

Mehr und mehr werden in der Schulmedizin die Komponenten aus sogenannten alternativen Heilmethoden, wie es

auch Polarity ist, als gleichwertig oder sogar höherwertig erkannt. So wird eine solche Behandlung von den meisten Schweizer Krankenkassen mit einem entsprechenden Alternativzusatz übernommen. (Mehr zur Situation auch in Deutschland und Österreich erfahren Sie im Anhang auf Seite 239.) Mit diesem Buch möchten wir zum gegenseitigen Verständnis und zu dieser erfreulichen Entwicklung beitragen.

Gleichzeitig wollen wir auch aufzeigen, dass Polarity nicht nur ein sehr wirksames Heil- und Gesundheitskonzept ist, sondern dass hinter der Polarity-Idee eine ganzheitliche Lebensphilosophie steht, die unterdessen auch in anderen Gebieten wie in Wirtschaft und Führung sowie in der Kunst und Musik, bei der Kindererziehung und im Bildungswesen eingesetzt wird. Hier spricht man vom »Umfassenden Polarity«.

Wir wünschen Ihnen auf der Reise zur Entdeckung der faszinierenden und wirksamen Idee des Polarity viel Vergnügen.

Last, but not least möchten wir das Engagement aller beteiligten Personen, Lehrer und Lehrerinnen, Studenten und Studentinnen, Therapeuten und Therapeutinnen und Coachs sowie unserer Partnerinnen und Kinder erwähnen. Ohne sie wäre das Buch nicht in dieser Form erschienen. Vielen Dank!

*New York, Zug, Zürich, im Februar 2009*

*John Beaulieu, Andreas Ledermann, Ronald Schnetzer*

# TEIL I: GRUNDLAGEN

Andreas Ledermann  
Ronald Schnetzer

# Einleitung

Um sich einen ersten Überblick über Polarity und den Aufbau des Buchs zu verschaffen, empfehlen wir die nachfolgend beschriebene einleitende Fallstudie und die anschließende Beschreibung des Aufbaus zu studieren. Danach kann das Buch sequenziell von Kapitel zu Kapitel durchgelesen werden. Es ist ebenso gut möglich – je nach Vorkenntnissen und Bedürfnissen –, direkt in einzelne Kapitel zu springen. Manchmal hilft es auch, nach dem einleitenden Fallbeispiel noch ein bis zwei weitere Beispiele aus dem »Praxis«-Kapitel zu lesen, bevor Sie sich die weiteren Abschnitte anschauen.

Die Kapitel sind so aufgebaut, dass sie möglichst für sich allein gelesen werden können. Sollte darin ein unbekannter Begriff vorkommen, so ist es wahrscheinlich, dass dieser entweder im Glossar (Anhang) oder in anderen Kapiteln genauer beschrieben ist. In diesem Zusammenhang ist der Blick ins Stichwortverzeichnis hilfreich.

Erfahrene Polarity-Therapeuten können sich im Bedarfsfall direkt punktuell in die dargestellten Behandlungsabläufe im zweiten Teil einlesen.

## Einleitendes Fallbeispiel

Das folgende Beispiel, bei dem es sich um einen Fall aus der Praxis handelt, zeigt anhand einer realen Situation, wie Polarity in einer Therapie angewendet werden kann. Es schafft damit auch eine Verbindung zu den folgenden Kapiteln und erleichtert schließlich mit Polarity noch nicht vertrauten Lesern den Einstieg ins Thema. In Klammern wird jeweils auf die Kapitel im Buch verwiesen, die in der Fallstudie eine Rolle spielen, und wo Sie bei Bedarf weitere Informationen erhalten. Wir empfehlen Ihnen, als Erstes diese Fallstudie einmal ganz durchzulesen.

Nicht alle Menschen haben ein solch einschneidendes Erlebnis hinter sich wie im Folgenden geschildert, doch ist es immer wieder erstaunlich, welche Zusammenhänge durch Polarity erkannt und welche Energien gelöst werden.

### Fallbeschreibung Schlafstörungen und Trauma

Claudia ist sechzig Jahre alt und leidet seit sieben Jahren an Schlafstörungen. Sie hatte schon ein halbes Dutzend, zum Teil auch komplementäre Therapien durchlaufen. Keine brachte bisher den erwünschten Erfolg.

Claudia hatte schließlich einen Artikel über Polarity gelesen und war begeistert vom ganzheitlichen Ansatz. Sie kam mit großen Erwartungen in die Praxis. Die Lehrerin ist geschieden und war alleinerziehende Mutter. Ihr Sohn ist inzwischen erwachsen. Im 52. Lebensjahr hatte sie ihre Menopause. Bei der Bestandsaufnahme, der Anamnese, wurde klar, dass die Schlafstörungen begannen, als in der Nähe ihres Hauses eine Handyantenne installiert wurde. Sie zog an einen anderen Ort um, wo es praktisch keine Strahlungsbelastungen mehr gab. Die Schlafstörungen blieben dennoch.

Polarity geht von einer ganzheitlichen Idee aus (siehe Seite 16, »Das Polarity-Prinzip und die Polarity-Idee«). Daher sind auch auf den ersten Blick belanglosere Informationen bedeutsam (siehe Seite 36–38, »Fallbeschreibungen Selbstvertrauen, Rückenschmerzen und Beziehung«). So erzählte Claudia weiter, dass sie im Verlauf ihres Lebens drei Hirnerschütterungen hatte: durch einen Snowboard-, einen Auto- und einen Unfall im Haushalt. Beim Snowboarden verletzte sie sich auch das rechte Knie.

Ich erläuterte ihr im Gespräch (siehe Seite 26 sowie 49–51, »Gespräch«), dass die anderen Therapeutinnen und Therapeuten sicher gute Arbeit geleistet haben (siehe Seite 21, »Her-

kunft«). Es brauche etwa zehn bis zwölf Behandlungen, wobei ich allerdings nicht wisse, ob die Schlafstörungen behoben würden. Es war offensichtlich, dass es für ihre Beschwerden nicht so etwas wie eine monokausale oder einfache Ursache wie eine Handyantenne gab (siehe Seite 18, »Gesundheit«). Polarity arbeitet ganzheitlich, und ein Ziel ist es, dass die Menschen ein hohes Niveau des Wohlbefindens wahrnehmen können (siehe Seite 23, »Polarity-Positionierung«). Das ist nicht nur das Verdienst des Therapeuten oder der Therapeutin (siehe Seite 25, »Innere Haltung«), sondern primär die Selbstregulation der Menschen, die uns aufsuchen. Die Selbstregulation oder -heilung ist die Herausforderung, die Kontrolle loszulassen und Abschied von der Sehnsucht zu nehmen, dass man alles in den Griff bekommen kann (siehe Seite 22, »Selbsteilung und Selbstregulation«).

Die erste Sitzung beschränkte sich auf die Anamnese und prozessbegleitende Gesprächsführung (siehe Seite 30, »Einzelsitzung«). Die nächste Sitzung umfasste eine Kombination von Gespräch, Körperarbeit und Ernährungsberatung (siehe Seite 20, »Fünf Polarity-Säulen«). Ich arbeitete jeweils mit den Polaritäten im Körper, im Gespräch oder in der Ernährung (siehe Seite 18, »Polaritäten und Lebensenergie«). Die Körperarbeit (siehe Seite 26, »Körperarbeit«) enthielt verschiedene sanfte, aktivierende und verteilende Berührungen über dem bekleideten Körper (siehe Seite 34, »Behandlungsabläufe – Körperzonen«), und Seite 34 »Sterne – das weibliche und das männliche Prinzip«. Im Teil der Ernährungsberatung haben wir uns über ihre Essgewohnheiten unterhalten und gespürt, welche Zusammenhänge mit dem Wohlbefinden bestehen (siehe Seite 28, »Ernährung«).

Claudia erklärte mir, dass sie auch Yoga macht. Ich ließ mir die Übungen zeigen und sah, dass sie ähnlich waren wie im Polarity-Yoga (siehe Seite 27, »Körperübungen«). Sie war bei den Übungen achtsam und ruhig. Daher empfahl ich ihr, sie weiter auszuführen. Weil ich dann Urlaub hatte, gab es eine zwei Wochen dauernde Pause.

Als ich nach Hause kam, lag eine Nachricht von ihr im Briefkasten: »Die erste und zweite Nacht konnte ich nicht schlafen, hatte jedoch das erste Mal kein dumpfes Gefühl im Kopf. Die dritte Nacht schlief ich so halbwegs, und in der vierten Nacht schlief ich total gut, ohne aufzuwachen, das erste Mal seit Jahren. Was für eine Erholung! Mein Kopf ist irgendwie befreit. 100 000 000-mal danke ...«

Das hielt aber nicht an, in der nächsten Sitzung klagte sie wieder über Schlafstörungen, die allerdings nicht mehr so schlimm gewesen seien (siehe Seite 31, »Formativer Prozess«). Sie sagte auch, sie komme im Kopf nicht zur Ruhe und habe vor allem im Hinterkopf Spannungen (siehe Seite 21, »Konstitutionstypen und Blockaden«). Die Polarity-Körperarbeit tue ihr sehr gut. Durch die Körperarbeit und das begleitende Gespräch sind tiefe Erlebnisse bzw. Traumata aus der Vergangenheit hochgekommen. Der Scheidungsgrund war die Zugehörigkeit ihres ehemaligen Mannes zu einer sektenartigen Gemeinschaft. Er wurde so extrem, dass er ihr ge-

meinsames Kind entführte, als es drei Monate alt war. Nur durch größte Anstrengungen hat man es gefunden und ihr zurückgegeben. Sie war danach jahrelang mit ihrem Kind untergetaucht und lebte in großer Angst vor einer erneuten Entführung (siehe Seite 37, »Fallbeschreibungen Trauma und Stress«).

Während des Erzählens wurde ihr bewusst, wie sehr sie all die Jahre immer hatte wach und bereit sein müssen. Sie fasste dabei genau an die Stelle im Nacken, wo die großen Spannungen sind. Der Nacken wie auch die Angst haben einen Bezug zum Erdelement. Im Polarity werden oft die Eigenschaften der sogenannten Elemente einbezogen (siehe auch Seite 33, »Die Fünf Elemente« und Glossar, Seite 245ff.). Ich ermunterte sie dazu, sich selbst anzuerkennen für diese große Leistung als alleinerziehende Mutter, und versicherte ihr, dass diese Wachheit in der vergangenen Phase zum Schutz ihres Sohnes ganz bestimmt ihre Richtigkeit gehabt hatte. Nun aber sei die Gefahr vorüber.

Viele Spannungen fielen von ihr ab. Etliches wurde ihr klar, und sie konnte dies alles auch in ihren Alltag integrieren. Ich zeigte ihr, wie sie in gewissen Situationen einige Berührungen selbst oder mit einem Partner ausführen kann (siehe Seite 40, »Selbsthilfe«). Schon nach wenigen Sitzungen hatte sie die grundlegenden Polarity-Prinzipien verstanden und machte sich bereits Gedanken darüber, wie diese auch in anderen Lebensbereichen eine Rolle spielen (siehe Seite 17, »Umfassendes Polarity«, Seite 38, »Polarity-Coaching – auch in der Geschäftswelt« und Seite 39, »Polarity in Kunst und Musik«). Der Prozess geht weiter ...

## Ziel und Aufbau

Ziel des ersten Teils in diesem Buch ist es, Sie systematisch und fundiert, aber trotzdem kompakt und verständlich zum Erkennen des Potenzials von Polarity zu führen. Die 24 Schritte sind in folgende fünf Bereiche gegliedert:

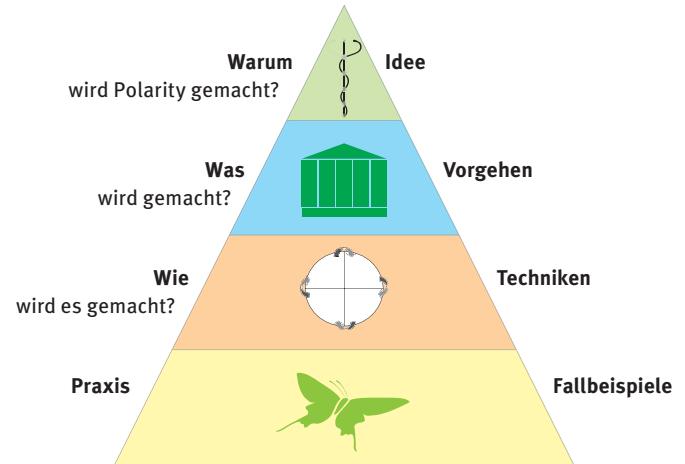
1. *Begriff*: Hier werden die grundlegenden Begriffe vorgestellt. Im Zentrum stehen dabei das Polarity-Prinzip als Teil der Polarity-Idee und das Umfassende Polarity. Zudem wird die Bedeutung der Gesundheit hervorgehoben. Damit wird die begriffliche Ausgangslage geschaffen. In den folgenden vier Bereichen wird gezeigt, wie Polarity umgesetzt werden kann. Die Polarity-Pyramide zeigt die vier Stufen zur Umsetzung von Polarity auf. Die nachfolgenden Teile des Buchs sind gemäß dieser Pyramide aufgebaut. Die Pyramide ist so gestaltet, dass zuerst das »Warum?« (die Idee des Polarity), dann das »Was?« (das Vorgehen) und schließlich das »Wie?« (die Techniken) beschrieben werden. Es sind dann Fälle beschrieben, in denen die Polarity-Ideen im Sinne des Umfassenden Polarity in andere Lebensbereiche übertragen und angewendet werden.

2. **Idee** (»Warum?«): Warum wird Polarity gemacht? Hier werden die fünf Säulen des Polarity (insbesondere der Polarity-Therapie) vorgestellt. Zudem werden interessante und grundlegende Hintergründe wie die Herkunft von Polarity oder die Quellen für Blockaden sowie die Selbstheilung und Selbstregulation beleuchtet. Schließlich wird Polarity – beispielsweise in Bezug auf die Schulmedizin – positioniert.
3. **Vorgehen** (»Was?«): Was wird beim Polarity gemacht? Das Vorgehen beschreibt die fünf Arbeitsweisen im Polarity. Dabei beziehen sich diese Vorgehensweisen auf die Polarity-Therapie, da diese momentan das verbreitetste Gebiet der Anwendungen darstellt. Was ist gemeint mit der inneren Haltung? Wie spielen Gespräch und Körperarbeit sowie Körperübungen zusammen? Und wie wird die Ernährung einbezogen? Die darin aufgezeigten Grundideen können aber auch in anderen Anwendungen und Bereichen übernommen werden.
4. **Techniken** (»Wie?«): Wie wird Polarity konkret gemacht? In diesem Bereich werden als Beispiele einige hilfreiche und fundamentale Ideen und Techniken von Polarity vorgestellt. Auch sie beziehen sich wie die Vorgehensweisen primär auf die Polarity-Therapie, wobei diese Grundideen ebenso in weiteren Gebieten eingesetzt werden. Auch zeigen wir die Idee und den Ablauf einer Einzelsitzung auf. Der dabei ablaufende formative Prozess oder Heilprozess steht als Symbol für die Techniken. Die Techniken werden dann im Teil II in Form von detailliert dokumentierten Behandlungsabläufen und Körperübungen vertieft.
5. **Praxis (Fallbeispiele)**: Wie sieht Polarity in der Praxis aus? Die Beschreibungen zeigen im ersten Teil abschließend eindrücklich das nachhaltige Potenzial von Polarity. Einzelne Fallstudien sollen einen Einblick in die Arbeitsweise und die Erfolge von Polarity geben. Dabei werden sowohl Fallbeispiele aus der Polarity-Therapie als auch Anwendungen und Strömungen aus anderen Gebieten (Umfassendes Polarity) beschrieben.

In Teil II werden die fünf Säulen des Polarity dann ausführlicher beschrieben. Nach einleitenden Worten zum Gebrauch dieses Abschnitts und Richtlinien für Studenten und Therapeuten wird im Kapitel über die erste Säule unter anderem dargelegt, warum die Patientenkompetenz ein wichtiger Faktor des Heilungsprozesses ist, und wir sprechen über die Bedeutung der Lebensenergie bzw. Vitalkraft.

Das Kapitel über das Gespräch, die zweite Säule des Polarity, behandelt die Themen kognitives und emotionales Gehirn sowie prozessorientierte Kommunikation.

Die Beschreibung der dritten Säule des Polarity, der Körperarbeit, beginnt mit dem Ablauf der allgemeinen Behandlung. Es folgen die Elemente- und die Reflexzonen-Behandlung, die strukturelle Ausrichtung sowie spezielle Behandlungsabläufe. Alle diese Abläufe sind jeweils in einer bebilderten



Vorgehenspyramide

Übersicht zusammengefasst, der dann die einzelnen Abbildungen und Beschreibungen folgen.

Entsprechend aufgebaut und reich bebildert ist auch das Kapitel über die Körperübungen (Polarity-Yoga), die vierte Säule des Polarity. Hier finden Sie viele Möglichkeiten, wie Sie selbst zu Hause oder mit Ihrem Klienten/Ihrer Klientin üben können.

Im Kapitel über die Ernährung, die fünfte Säule des Polarity, erfahren Sie mehr über die Kunst der kreativen Ernährung und wie eine Reinigungsdiät gestaltet werden kann.

Im Anhang finden Sie abschließend noch Wissenswertes zum Thema Polarity, unter anderem Kontaktadressen von Polarity-Verbänden und -Schulen.