

# Begriff

»Leben ist Energie in Bewegung.«

DR. RANDOLPH STONE

## Das Polarity-Prinzip und die Polarity-Idee

Das Polarity-Prinzip ist die Dynamik, dass sich das Leben in einem Raum von Energien zwischen zwei Polaritäten abspielt und dort im neutralen Pol in der Mitte zu Neuem führt.

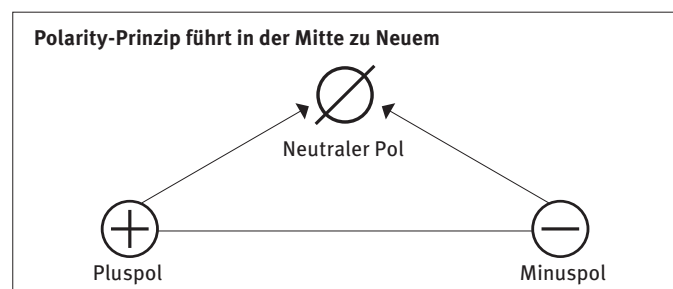
Polarity fördert ganzheitlich die Gesundheit. Polarity ist innovativ sowohl als Wissenschaft wie auch als Heilkunst. Nach natürlichen Prinzipien stärkt es ein harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Der Quantenphysik entsprechend geht es darum, blockierte Energien wieder spürbar ins Fließen zu bringen: Leben ist Energie in Bewegung. Damit ist der wohltuende Boden zur Selbstheilung und zum persönlichen Wachstum bereit. Polarity baut auf fünf Säulen auf: innere achtsame Haltung, begleitendes Gespräch, Körperarbeit mit gezielten Berührungen, einfache Körperübungen und die Gesundheit aufbauende Ernährung.

Polarity unterstützt die Balance von Visionen, Beruf, Haushalt, Familie und Körper. Es hilft bei Migräne, Stress, Verspannungen und Schmerzen sowie nach Unfällen und Krankheit. Polarity kann auch als Vorbeugung gegen Krankheit oder zur Begleitung persönlicher und emotionaler Prozesse eingesetzt werden. Die Polarity-Idee wird vermehrt auch als Umfassendes Polarity in größerem Zusammenhang gesehen (siehe rechts). Im Bildungsbereich findet sie Anklang in Erziehung, Sport, Musik und Kunst. Im Geschäfts-

bereich wird sie bei der Führung, Mitarbeiterförderung und zur Ablaufoptimierung eingesetzt.

Es sind einige Begriffe, Anwendungen und Strömungen im nächsten Kapitel dargestellt, die aus der einfachen und mächtigen Polarity-Idee entstanden sind. Dabei handelt es sich um Abwandlungen und Weiterentwicklungen in verschiedene Richtungen, die sich im Kern auf das Polarity-Prinzip<sup>1</sup> beziehen.

Der Begriff »Polarity« lässt sich nicht einfach ins Deutsche übertragen. Übersetzungen wie »Polaritäten« oder »Pole« enthalten zwar Teile von Polarity, treffen aber den Kern der Idee nicht. Übersetzungen wie »Polarisieren« im Sinne von Konfrontation sind noch weiter von der Polarity-Idee entfernt. Polarity oder Polarität ist das Gesetz der Anziehung und Abstoßung in jedem Lebensfeld. »Es ist nicht nur die Grundlage der Chemie, es ist die überall vorhandene Chemie des Lebens.«<sup>2</sup> Auch Einstein sagte: »Alles ist Energie.« Innerhalb dieses Feldes entsteht zwischen den Polen in der neutralen



Das Polarity-Prinzip

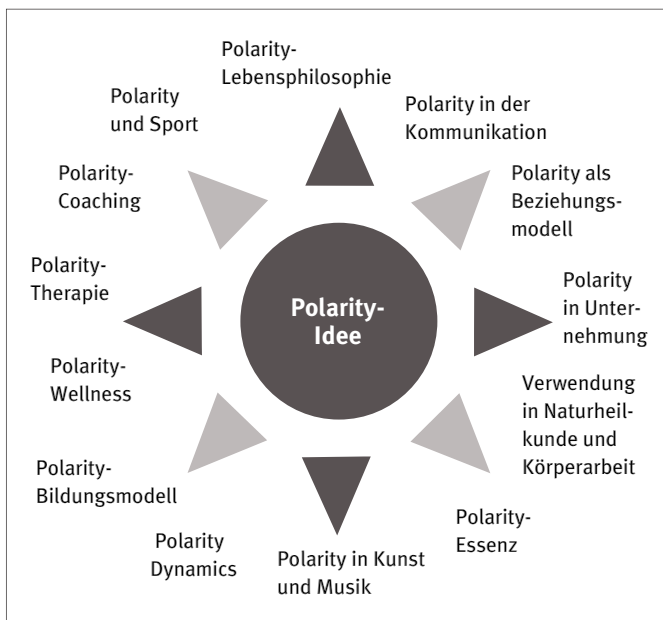
<sup>1</sup> Stone 2006, S. 159ff.

<sup>2</sup> Ebenda, S. 164.

Mitte das Neue. Das Polarity-Prinzip ist daher die Dynamik, dass sich das Leben in einem Raum zwischen zwei Polaritäten abspielt und dort im neutralen Pol in der Mitte zu Neuem führt. Dieses grundlegende Wissen kann zur (Selbst-)Heilung von Menschen, Teams oder Unternehmen führen.

Wir möchten primär die Grundidee und das Polarity-Prinzip weitergeben, wie sie von Dr. Stone vermittelt wurden. Wegen der Verbreitung gehen wir insbesondere in den Kapiteln über die Idee, das Vorgehen und die Techniken auf Polarity als Therapie ein. In den Praxisfällen sind zusätzliche Anwendungsbeispiele aus anderen Gebieten beschrieben.

## Umfassendes Polarity/Polarity-Anwendungen



Polarity-Idee und Beispiele entstandener Anwendungen im Sinne des Umfassenden Polarity

Als Umfassendes Polarity ist die Übertragung des Polarity-Prinzips respektive der Polarity-Idee auf Anwendungen außerhalb der Heilkunst in andere Lebensbereiche wie Bildungswesen und Geschäftsleben gemeint.

Die Polarity-Idee kann als Konzept<sup>3</sup> des Umfassenden Polarity in alle Lebensbereiche übertragen werden. Wir haben diese allgemeinen und übertragbaren Ideen wie folgt herausgeschält:

Leben ist Energie in Bewegung und findet zwischen zwei Polaritäten statt. Diese Energien haben unterschiedliche Qualitäten. Der ungehinderte Fluss der Energien kann gestört werden. Diese Störungen oder Blockaden können aktiv durch den Gegenpol oder neutralen Pol angegangen werden. Dies aktiviert die vorhandenen Selbstheilungskräfte und führt zur natürlichen Balance. Dazu berücksichtigt Polarity

als ganzheitliches Konzept verschiedene Ansätze und Methoden. Dahinter stehen die universalen Regeln, dass alles eins ist und alles in allem vorkommt.

Im Anhang finden Sie eine Zusammenfassung der übertragbaren Polarity-Ideen. Wir haben diese aufgrund der jeweiligen Anfangsbuchstaben »Pegasus« genannt (siehe Seite 240). Wir hoffen, damit zu weiteren Polarity-Anwendungen anzuregen. Dabei werden drei Stufen der Anwendung der Polarity-Idee unterschieden:

1. Die Polarity-Idee wird momentan vor allem als Gesundheitsmodell bei der Polarity-Therapie angewendet.
2. Die Vision des Polarity-Begründers ist außerdem, dass diese Polarity-Idee ein Gefäß für Heil- und Therapieformen<sup>4</sup> ist. Damit ist gemeint, dass alle Methoden im Grunde auf denselben Ideen basieren. Beispiele sind die Anwendung der Polarity-Idee in Tanz-, Klangtherapien oder Therapiearbeiten mit Tieren.
3. Die allgemein gültige Polarity-Idee kann zudem auf Anwendungen außerhalb der Heilkunst übertragen werden (Umfassendes Polarity).

In der Schweiz ist die rechtliche Lage kantonal unterschiedlich, aber so, dass Polarity-Therapeuten offiziell nicht heilen dürfen; dies ist nur Ärzten und Psychiatern erlaubt (mehr zur Situation auch in Deutschland und Österreich finden Sie im Anhang auf Seite 239f.). Ein Polarity-Therapeut, der Arzt oder Psychiater ist, kann jedoch mit Polarity behandeln.<sup>5</sup> Das Wort »Therapie« ist oft der Psycho- und Physiotherapie vorbehalten. Vom Wortstamm her bedeutet »therapieren« so viel wie »begleiten, dienen«, was auch durch ein Coaching oder andere Arten von Kontakten geschieht, womit eine klare Abgrenzung schwierig wird. Leider sind in unserer mitteleuropäischen Kultur Coaching und Therapien im privaten Bereich nach wie vor oft noch verpönt. Polarity setzt daher bei einer unterstützten Selbstheilung an, ohne dass es rechtlich eine therapeutische Heilung ist.

<sup>3</sup> Ein Konzept ist allgemein gültig; dies im Gegensatz zum Modell, das eine bestimmte Anwendung ist.

<sup>4</sup> Stone 2006, Beaulieu 2007.

<sup>5</sup> Dabei gilt wohl immer der Satz »Der Arzt pflegt, die Natur heilt« (»Medicus curat, natura sanat«). Nach Hippokrates ist es effektiv die Natur selbst, die heilt.

## Gesundheit

*»Bei der Suche nach der wahren Gesundheit geht es eigentlich um die entscheidende Frage, was das Leben ist. Wo liegt unser persönliches Ziel, das heißt, wofür setzen wir diesen Körper und Geist ein – wozu gibt es das existenzielle Geschenk des menschlichen Lebens? Keine Schmerzen zu haben, das ist nicht immer gleichbedeutend mit geistiger Zufriedenheit. Uns steht mehr zu; unser Dasein in dieser Welt hat ein höheres Ziel. Wir alle suchen das innere Glück, das nicht auf äußeren Leistungen beruht, sondern aus der Harmonie in unserem Innern stammt.«*

DR. RANDOLPH STONE

- *Gesundheit* ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist ein umfassendes Wohlbefinden von Körper (Empfinden), Geist (Denken) und Seele<sup>6</sup> (Fühlen). Gesundheit ist Energie in Bewegung.
- *Heilung* ist der Prozess der Natur, um Gesundheit zu erlangen.
- *Therapie* ist die Begleitung und Unterstützung des natürlichen Heilungsprozesses durch einen Arzt oder Therapeuten.

Alle möchten gesund sein. Doch was bedeutet das? Was ist Gesundheit genau? Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von Krankheit. Es ist nicht nur die Körperebene gemeint. Gesundheit ist ein umfassendes Wohlbefinden von Körper (Empfinden), Geist (Denken) und Seele (Fühlen/soziale Einbindung).<sup>7</sup> Wahre Gesundheit ist die Harmonie des Lebens in uns, die aus geistigem Frieden, Glück und körperlichem Wohlbefinden besteht. Es geht darum, alle Lebensbereiche ausgeglichen zu gestalten und in Balance zu leben.

Alles Leben ist Energie in Bewegung – ihr ungehindertes Fließen die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Polarity macht sich dieses Wissen zunutze, um den gestörten Fluss der Lebensenergie mit gezielten Einwirkungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei geht Polarity davon aus, dass allen Lebensvorgängen das Grundprinzip der Polarität zugrunde liegt. Polarität ist das Gesetz der Gegensätze, die sich von Zentrum zu Zentrum, auf immer differenziertere Weise anziehen. Alles im Leben unterliegt diesem Gesetz. Dies gilt nicht nur für Magnete, sondern auch für Menschen, die Gegensatzpaare männlich–weiblich, Tag–Nacht, heiß–kalt, Yin–Yang, Arbeit–Freizeit, hinten–vorne oder innen–außen.

<sup>6</sup> »Seele« ist nach wie vor kein wissenschaftlicher Begriff und nicht einheitlich definiert. Oft wird daher das Wort »Psyche« benutzt, weil es einheitlicher und wissenschaftlicher definiert ist. Wir verwenden in diesem Buch hauptsächlich aus zwei Gründen durchgehend den Begriff »Seele«: zum einen, weil er momentan noch weiter verbreitet ist, und außerdem, weil der Begriff »Psyche« nicht das gesamte Bedeutungsfeld des Begriffs »Seele« umfasst.

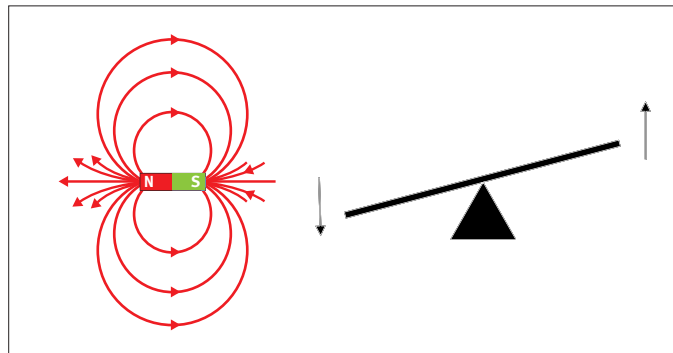
<sup>7</sup> Siehe Stone 2002, S. 18.

Polarity ist eine ganzheitliche Unterstützung der Selbstheilung und des persönlichen Wachstums. Dieses umfassende Bildungs- und Gesundheitskonzept kombiniert auf einzigartige Weise östliche und westliche Weisheiten und Erkenntnisse. Das Ziel besteht darin, durch die Aktivierung der Selbstheilung im Energiefeld des Menschen einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie im und um den Körper zu ermöglichen. In der Praxis wird dies durch verschiedene Methoden unterstützt.

Die Meinung, was eine Krankheit ist und was als Gesundheit gilt, entspricht einem allgemeinen Konsens. Diese Konsensusrealität ist im Wandel, insbesondere auch über Kulturen und Generationen. Neue Erkenntnisse und wachsende Einsichten, wie dass beispielsweise Fieber in gewissen Fällen für den Körper gut ist, lassen scheinbar fixe Vorstellungen schmelzen.

Dr. Randolph Stone unterstreicht: »Wir wissen sehr viel über Krankheit, aber nichts über Gesundheit. Behandelt nicht die Krankheit, sondern den individuellen Menschen.« Und man könnte seinen Satz »Leben ist Energie in Bewegung« auch ändern in »Gesundheit ist Energie in Bewegung«.

## Polaritäten und Lebensenergie



Polaritäten an Magneten sowie die Darstellung eines Ungleichgewichts anhand einer Waage

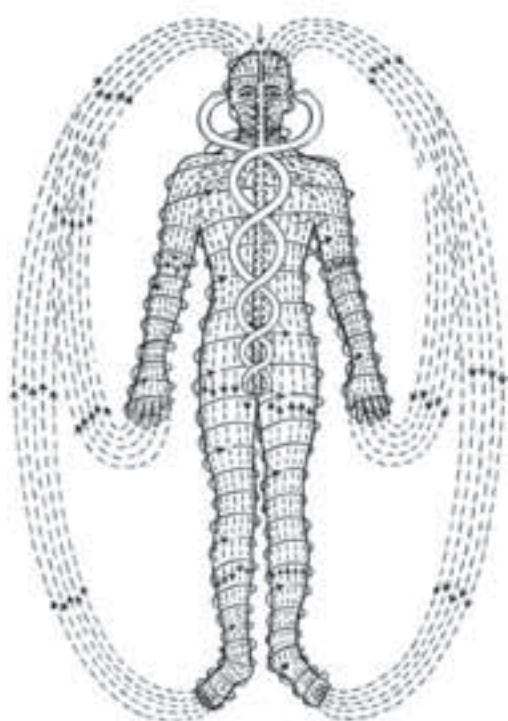
»Polarität« als zentraler Polarity-Begriff ist ein Ausdruck der Naturphilosophie. Im angelsächsischen Sprachraum erschien der Ausdruck »Polarity« erstmals im 17. Jahrhundert in Theorien über Phänomene des Magnetismus mit zwei gegensätzlichen Polen und einem neutralen Ort dazwischen.

Das Leben besteht aus Polaritäten (Polarity-Prinzip). Energie bewegt sich gemäß der Quantenphysik<sup>8</sup> im Spannungsfeld zweier Pole wie aktiv–passiv, innen–außen, männlich–weiblich, Vision–Realität. Wenn diese Energien in unserem Körper ungehindert fließen, fühlen wir uns wohl, ausgeglichen und gesund. Störungen im Energiefluss wie ein Ungleichgewicht oder eine Energieblockade wirken sich auf der

<sup>8</sup> Arntz/Chasse/Vicente 2006, S. 54; als Beispiel zu Gender (weiblich/männlich) siehe Raimann 2007.

körperlichen, geistigen oder seelischen Ebene aus. Das Leben spielt sich innerhalb dieser Dynamiken ab.

Polarity ist nicht mit dem Begriff des Gegensatzes oder Konflikts zu verwechseln. In gewissen Kulturen kämpft das Licht mit der Finsternis, das Leben mit dem Tod, das Gute mit dem Bösen.<sup>9</sup> So kam es, dass in weiten Teilen der Welt das eine zu bejahen und das andere zu verneinen sei. Polarity geht hingegen davon aus, dass Positiv und Negativ gleichwertige Aspekte ein und desselben Systems sind. Das Verschwinden des einen Aspekts würde sonst bedeuten, dass das System sich als Ganzes auflöst.



Energie-Anatomie<sup>10</sup>

Die Bezeichnung »Polarity« bezieht sich auf eine angemessene Körper- oder Lebensenergie<sup>11</sup> des Menschen. Im Menschen manifestiert sich Energie in Form von Gedanken, Gefühlen und in ihrer höchst verdichteten Form als greifbarer Körper. Der Ausdruck »Polarity« spielt darauf an, dass menschliches Leben sich in Polaritäten abspielt: zwischen Aktivität und Passivität, Plus und Minus. Es geht darum, die Energien dieser Polaritäten individuell zu harmonisieren, um ein ausgewogenes und gesundes Leben zu erhalten.

Das Herzstück im Polarity bildet die Energie-Anatomie, die eine umfassende Landkarte des menschlichen Energiesystems mit pulsierenden und zirkulierenden Energien zwischen positiven und negativen Polen darstellt. Wird dieser

Energiefluss behindert, entsteht ein inneres Ungleichgewicht. Es kommt zu Blockierungen auf der energetischen Ebene. Die Selbstregulation funktioniert nicht mehr. Dies kann nicht nur zu Beschwerden wie Verspannungen, Stress oder schlechter Laune, sondern auch zu Schmerzen und Krankheiten führen.

Polarity stellt die Verbindung zwischen zwei Polen her und bringt blockierte Lebensenergie zum Fließen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gestärkt, sodass tiefgreifende Veränderungen möglich werden. Die gute Nachricht dabei lautet, dass es nie zu spät ist, damit zu beginnen.

#### Fazit Begriff

Dieses Kapitel hat sich mit folgenden Themen befasst:

- Die Polarity-Idee umfasst das zentrale Polarity-Prinzip sowie weitere allgemein übertragbare Ideen.
- Gesundheit umfasst Körper, Geist und Seele.
- Alles im Leben spielt sich im Spannungsfeld zweier Pole ab (Polarity-Prinzip).
- Die Polarity-Ideen können auf andere Lebensbereiche übertragen werden, sei es Musik, Kunst, Familie, Beruf oder zum persönlichen Wachstum.
- *Fazit: Leben = Energie in Bewegung.*

<sup>9</sup> Vgl. beispielsweise Watts 2003.

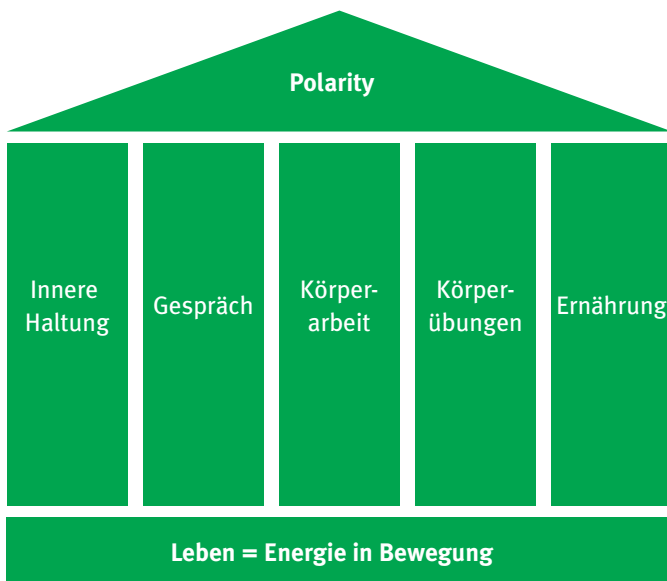
<sup>10</sup> Stone 2006, S. 74.

<sup>11</sup> Den Begriff »Lebensenergie«, der in der alten Diskussion zwischen Schul- und Naturmedizin immer wieder auftaucht, findet man zum Beispiel bereits im 14. Jahrhundert in der Theorie von William of Ockham.

# Idee

»Der Mensch ist krank, weil er nie zur Ruhe kommt.«  
PARACELSUS

## Fünf Polarity-Säulen



Die fünf Säulen des Polarity<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Siehe zu den fünf Säulen zum Beispiel Pannetier 1977 (mit den damaligen Begriffen 1. Liebe, 2. Gedanken und Einstellungen, 3. Körpermanipulationen, 4. leichte Streckhaltungen, 5. Diät und Ernährung) oder die Definition des Polarity Verband Schweiz. Die fünf Säulen können auch als eine aufbauende Reihenfolge verstanden werden: Ausgangspunkt ist die innere Haltung; darauf basieren die weiteren vier Säulen. Als Nächstes erfolgen ein Gespräch und allenfalls Körperarbeit und Körperübungen. Schließlich werden die Säulen durch das Ernährungsthema abgerundet. Alle fünf Säulen bauen auf der Energie in Bewegung auf.

Aus seinen umfassenden Studien über das menschliche Energiefeld hat Dr. Stone zahlreiche praktische Anwendungsmöglichkeiten entwickelt, um Störungen und Blockaden im Energiefluss zu erkennen und zu lösen. Dazu gehören die fünf Säulen<sup>13</sup> des Polarity:

1. Die *innere Haltung* umfasst Achtsamkeit, Empathie 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 sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- und tiefen Drucktechniken meist am bekleideten Körper durchgeführt.
4. Die *Körperübungen* (Polarity-Yoga<sup>14</sup>) umfassen vitalisierende Körperhaltungen, leichte Streckungen und einfache Bewegungsabläufe. Dadurch wird auch eine wirksame Selbsthilfe vermittelt.
5. Die *Ernährung* umfasst als wichtigen Faktor täglich die bewusste Wahl von Nahrungsmitteln, welche die Gesundheit aufbauen, sowie eine regelmäßige Reinigung zur Entschlackung des Körpers.

Mehr zu den fünf Säulen finden Sie weiter unten im Kapitel über das »Vorgehen« (siehe Seite 25ff. und im Teil II ab Seite 46.

<sup>13</sup> Stone 2002 und 2006, Beaulieu 2007, Young 1993, Sills 1993, Guay 2002, Siegel 1993, Campbell 2004.

<sup>14</sup> Siehe dazu auch Muller und Chitty 2003 oder Beaulieu 2007.





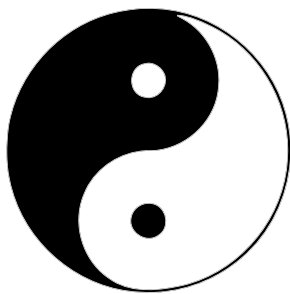
Dr. Randolph Stone, aufgenommen in Indien, als er in den Achtzigern war.

## Herkunft

Polarity wurde begründet von dem österreichisch-amerikanischen Arzt und Osteopathen Dr. Randolph Stone (1890–1981), der als Kind mit seinen Eltern in die USA gegangen war. Er hieß ursprünglich Rudolf Bautsch, änderte aber später seinen Vornamen und nahm den Nachnamen seiner Frau an. In Chicago studierte Stone Chiropraktik, Osteopathie, Naturheilkunde und Neuro-pathologie. Mit folgenden Fragen im Gepäck bereiste

er die ganze Welt: »Was wirkt hinter den Erscheinungen? Was ist der Urquell des Lebens und wo liegen die tieferen Ursachen von Gesundheit und Krankheit?« Dadurch lernte er viele traditionelle Heilverfahren und ihre spirituellen Hintergründe kennen. Er erwarb auf diesem Gebiet ein großes Wissen und verstand es, die Erfahrungen für seine Arbeit auszuwerten. Viele Antworten fand er in folgenden Ansätzen:

- *wissenschaftliche Erkenntnisse* aus der Schulmedizin bzw. schulmedizinisch anerkannten Methoden wie Anatomie, Pathologie und Physiologie, Chiropraktik, Osteopathie, Physio- und Phytotherapie,
- *traditionelle chinesische Medizin (TCM)* mit der polaren Denkweise, oft dargestellt als Yin und Yang, und den Fünf Wandlungsphasen (Fünf Elementen),
- *Ayurveda* mit den Prinzipien der Ernährung, der Elemente, Reflexzonen, feinstofflichen Energiezentren (Chakras) und des Yoga,
- *ägyptische Heilkunst* oder *Hermetik* mit den Körperzonen, Reflexpunkten, den Arbeiten mit Sternverbindungen (männlich, weiblich) sowie der Alchemie,
- *traditionelle europäische Naturheilkunde (TEN)* mit Symbolhaftem und Signaturenlehre, Astrologie, Ernährung, Heilpflanzen (beispielsweise Paracelsus, Kneipp) und der alten griechischen Heilkunst (Hippokrates).



Yin-Yang-Symbol

So gesehen ist Polarity auch eine Regenbogenmedizin, was eine andere Bezeichnung für multidimensionale Ansätze in der Medizin ist. Die Regenbogenmedizin beinhaltet klassische und alternative Medizin, Physik, spirituelle Erfahrungen und veränderte Bewusstseinszustände (siehe auch Arnold Mindell, »Quantengeist und Heilung«, Verlag Via Nova, Seite 30).

Aus all jenen Quellen, Ansätzen und Ideen sowie eigenen Erfahrungen schuf Dr. Stone die Synthese von östlichem und westlichem Heilwissen: Polarity ist somit sowohl Wissenschaft wie auch Heilkunst. Polarity strebt nach klar vorgegebenen Prinzipien, den Energiefluss im Menschen zu stärken und so Gleichgewicht und Harmonie im physischen wie im psychischen Bereich wiederherzustellen. Denn der Körper ist nichts »Festes«, sondern ein Muster miteinander koordinierter Energieströme.



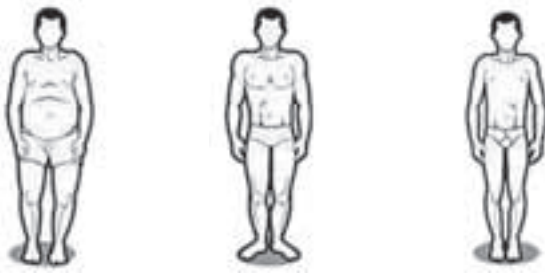
Caduceus – Symbol für Energien im Menschen

Die Abbildung oben zeigt den Caduceus, auch »Baum des Lebens«, »Äskulap-« (mit einer Schlange), »Hermes-« oder »Merkurstab« genannt. Er symbolisiert den feinstofflichen Energiefluss im Menschen. Er stellt den Energieweg im Rückenmark dar, die beiden Flügel die Gehirnhälften, der Knauf oben die Zirbeldrüse und die beiden Schlangen die duale Energie des Geistes, auch »Kundalini-Kraft« genannt, mit den feinstofflichen Energiezentren (Chakras) bei den Kreuzungspunkten.

## Konstitutionstypen und Blockaden

Jeder Mensch ist eine genetische Kombination der drei (nicht nur körperlichen) *Konstitutionstypen*,<sup>15</sup> denen auch Farben zugeordnet sind. Diese Betrachtung geht auf eine ganz frühe Phase der Zellteilung zurück, und zwar wenn sich beim Embryo die drei Keimblätter entwickeln. In der Abbildung sind verschiedene Gegenüberstellungen der Denk-, Arbeits- und Lebenseinstellungen aufgeführt. Diese sollen grobe Orientierungen sein und die Grundidee der Konstitutionen ver-

<sup>15</sup> Keleman 2002 und 1999, auch als »Struktogramm« besonders in der Geschäftswelt verbreitet.



Grün Endomorphe	Rot Mesomorphe	Blau Ektomorphe
Genießer	Macher	Denker
Gesellig	Begeisterungsfähig	Aufmerksam
Launisch	Kampflustig	Erregbar
Kontakt	Dominanz	Distanz
Gespür für Menschen	Natürliche Autorität	Zurückhaltung
Fantasie	Improvisation	Präzision
Sympathie	Mitreißen	Überzeugen

Die drei grundsätzlichen Konstitutionen und ihre Auswirkungen<sup>16</sup>

deutlichen. Jeder Mensch hat alle drei Keimblätter und somit alle Eigenschaften, bei den meisten ist allerdings eine klare Dominanz feststellbar. Was hat dies für Folgen?

Unser traditionelles Schulsystem trainiert uns ziemlich direkt auf das »blaue« Muster hin (mechanistisches Einhämmern nach der Methode des »Nürnberger Trichters«). Alles muss gelernt sein und gewusst werden – es ist sehr verstandeslastig. Ein Beispiel: Ich agiere und reagiere mit »blauer Verhaltensweise« (eher rational), obwohl ich genetisch eine »grüne« Anlage habe (eher gefühlsmäßig). Das führt zu einem nicht stimmigen, nicht authentischen Verhalten, das in Unwohlsein und schließlich in Verformungen resultieren kann.

Diese angelernten *Verhaltensmuster* (Konditionierungen) stehen vielfach in Widerspruch zu dem, was ein Mensch gemäß seiner Grundkonstitution tun würde. In der Kindheit wurde auf aktiven Widerstand gegen diese kognitive Dissonanz verzichtet – aufgrund des Bedürfnisses nach Nahrung, Unterkunft und Obhut. Die damalige Reaktion wird als »Schutzmechanismus« oder »Überlebensstrategie« bezeichnet. Die nicht ausgesprochenen und nicht gelebten Gefühle speichern sich in Form von Energien im Körper ab. Dies hat drei wesentliche Auswirkungen:

1. *Emotionen*: Das emotionale Hirn kennt weder Personen noch Zeiten. Taucht eine ähnliche Situation auf wie damals in der Kindheit, so wird eine emotionale Reaktion ausgelöst.
2. Die auf den Körper wirkenden und gespeicherten Energien führen zu sogenannten *Verformungen*, die für kundige Beobachter optisch erkennbar sind.

<sup>16</sup> Schnetzer 2009.

3. Die im Körper gespeicherten energetischen *Blockaden* führen mittel- und langfristig zu Unwohlsein, Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten. 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten sind auf solche Blockaden zurückzuführen!<sup>17</sup>

Das bewusste Feststellen, Fühlen sowie Spüren der eigenen Konstitution und der gelebten Verhaltensmuster ist nicht einfach. Es kann aber wertvolle Hinweise auf vorhandene körperliche, seelische oder mentale Schmerzen geben. Polarity arbeitet hier bei der Auflösung von Blockaden, Verformungen oder im Umgang mit Emotionen achtsam, behutsam und einfühlend.

### Selbsteilung und Selbstregulation

Wir geben der Krankheit aus verschiedensten Gründen eine Bedeutung oder eine Wertung. Warum habe ich diese Krankheit? Warum gerade jetzt? Warum ausgerechnet ich? Was bedeutet diese Krankheit? Wir könnten uns auf eine praktisch endlose Suche nach Gründen für die Krankheit begeben, bis in früheste Kindheitserlebnisse. Mit welchem Sinn?

- Die Haltung, die eine Kultur oder Gesellschaft einer Krankheit gegenüber einnimmt, ist mit Mythen, Ängsten und Urteilen behaftet. Dieser Teil des Krankseins kann »das *Leiden*« genannt werden.<sup>18</sup>
- Die eigentliche Krankheit hingegen ist in sich wertfrei, sei es nun Krebs, eine Herzerkrankung oder eine Brustfellentzündung. Dabei handelt es sich um die effektive *Krankheit*.

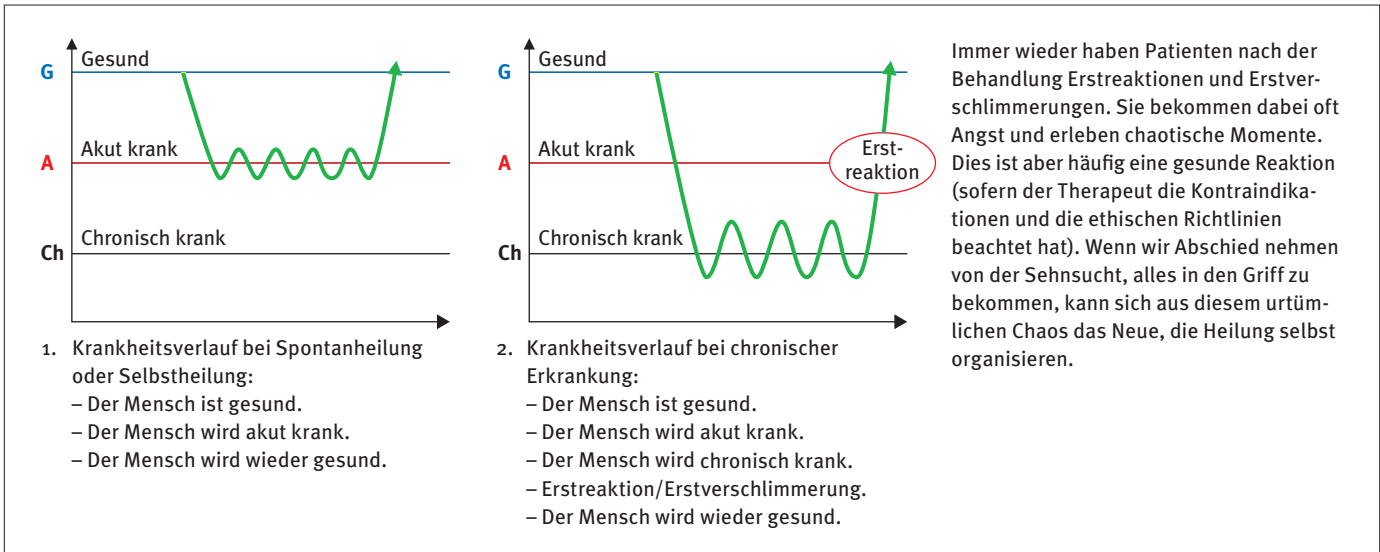
Eine wichtige Aufgabe im Polarity ist es, den Kranken dabei zu unterstützen, dass er einen Sinn im Leben findet und wahrnimmt, auch wenn es im Extremfall darum gehen könnte, das eigene Schicksal in Würde zu tragen und Leid zu bewältigen. Eine andere wichtige Aufgabe ist es, einen möglichst wertungsfreien Umgang mit dem Leiden zu finden. Diesen wertungsfreien Umgang mit dem Leiden nennen die Zen-Buddhisten auch den »Anfänger-Geist«. *Der Anfänger-Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten nur wenige.*<sup>19</sup>

Es gibt zahlreiche Berichte über Mystiker und Weise, die einige Zeit einsam in der Wildnis lebten, die dort das innere Chaos und die dunkle Nacht der Seele erfuhren. Um Körper und Geist zu heilen, ist es in vielen traditionellen Kulturen notwendig, sich in die Dunkelheit, in das Chaos zu begeben. Genau das geschieht oft im Polarity, wenn die Betroffenen loslassen, frei assoziieren und sich auf das im Unbewussten Vergrabene einlassen. Im Wörterbuch von Wahrig steht, Heil bedeute Glück, Segen, Wohlergehen, Hilfe, Besserung. Heilen heißt gesund werden. Heilen heißt auch, von falschen

<sup>17</sup> Stone 2002.

<sup>18</sup> Wilber 1996, S. 60.

<sup>19</sup> Suzuki 2000.



Krankheitsverläufe

Vorstellungen wie Angst, fixen Ideen, Irrtum und Wahn befreit zu werden. Regulieren heißt regeln, ordnen, steuern und ausgleichen. Das Selbst ist die Person als Ganzes mit ihren Eigenschaften, Wünschen und Fähigkeiten. In der Systemtheorie und Kybernetik bezeichnet Selbstregulation die Fähigkeit eines Systems, sich durch Rückkopplung selbst innerhalb gewisser Grenzen in einem stabilen Zustand zu halten. Mit anderen Worten ist Selbstregulation und -heilung die Herausforderung, die Kontrolle loszulassen und Abschied zu nehmen von der Sehnsucht, dass man alles in den Griff bekommen könnte.

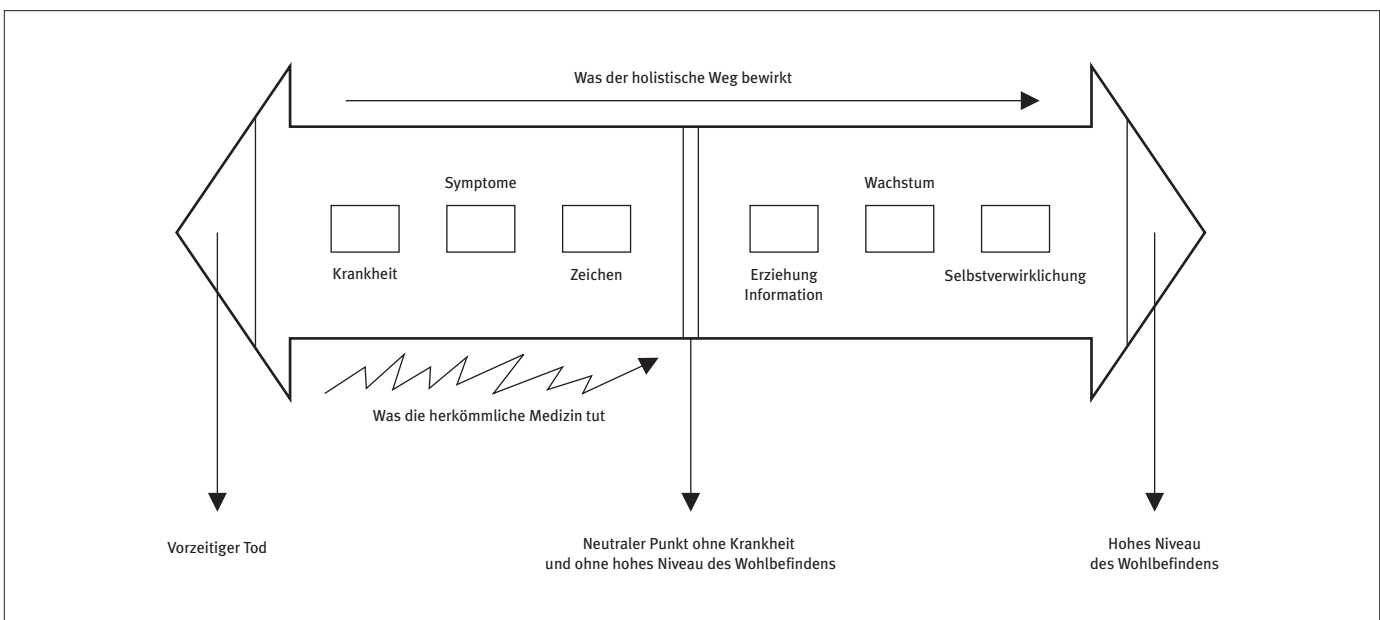
Jede unserer Zellen hat die Informationen in sich, wie ihre ursprüngliche Form (Blueprint) ist. Polarity stellt den achtbaren und liebevollen Raum zur Verfügung, damit die Zellen –

im Sinne einer Selbstregulation und Selbstheilung – wieder in die ursprüngliche Form zurückfinden. Damit können sich Verformungen, Schmerzen und Anspannungen auflösen.

### Polarity-Positionierung<sup>20</sup> (Schul- und Komplementärmedizin)

Die Grafik unten zeigt, was die bei uns praktizierte herkömmliche Medizin umfasst. Es ist dies vor allem die Behandlung von Zeichen, Symptomen und Krankheiten. Das ganzheitliche Polarity hingegen impliziert auch Erziehung, Information, Wachstum und Selbstverwirklichung.

<sup>20</sup> Travis 2004.



Positionierung Polarity



Die *Schulmedizin*, wie wir sie kennen, ist etwa 200 Jahre alt. So gesehen ist die Naturheilkunde, Naturmedizin oder Alternativ-<sup>21</sup> bzw. Komplementärmedizin eben keine Alternative, sondern eine uralte traditionelle Heilkunst, die sich schon vor der Schulmedizin bewährte. Letztere hat ihre Wurzeln in der uralten traditionellen Heilkunst und hat sich spezialisiert. Durch diese Spezialisierung auf die Materie entfernte sie sich von der Natur.

Mit viel Respekt berufen wir uns auf das vorhandene Wissen der Naturmedizin. Dieses Wissen ist schon seit Tausenden von Jahren verfügbar. Die ganzheitliche, holistische Betrachtungsweise sowie die Einheit von Körper, Seele und Geist waren während Jahrhunderten etwas Selbstverständliches. Im 19. Jahrhundert fand ebenjene wissenschaftliche Spezialisierung der heutigen Schulmedizin statt, und die ursprüngliche Einheit wurde langsam in den Hintergrund gedrängt. Die Schulmedizin ist jedoch auf dem besten Weg, diesen Standort zu verlassen. Der Begriff »Krankheit« befindet sich im Wandel. Die Krankheit hat in der heutigen Zeit nicht mehr nur ein eindimensional-organisches Konzept.<sup>22</sup>

Es ist unbestritten, dass die Schulmedizin, beispielsweise im Bereich akuter Schmerzen oder bei Unfällen, hervorragend und wirksam helfen kann. Eine Stärke der alternativen Heilmethoden ist aber beispielsweise die Behandlung von chronischen Schmerzen, solchen, die immer wieder und seit längerem auftreten. Meist liegt hier eine mentale oder emotionale Ursache zugrunde, die auf bestimmte Ereignisse oder Erlebnisse zurückzuführen ist. Mit ganzheitlichen alternativen Heilmethoden wie Polarity werden solche Zusammenhänge zwischen erkennbaren Symptomen und oft verdeckten Ursachen einbezogen.

### Fazit Idee

Dieses Kapitel hat sich mit folgenden Themen befasst:

- Polarity baut (insbesondere für die Polarity-Therapie) auf fünf Säulen auf: innerer Haltung, Gespräch, Körperarbeit, Körperübungen und gesunder Ernährung.
- Polarity setzt sich aus östlichen und westlichen Erkenntnissen, Forschungen und Erfahrungen zusammen.
- Erlebnisse und Ereignisse können Emotionen auslösen, die möglicherweise zu jahrelangen Verformungen und energetischen Blockaden führen.
- Der natürliche Heilprozess kann eine Erstverschlimmerung verursachen.
- *Fazit: Polarity unterstützt die Selbstheilung ganzheitlich (holistisch).*



<sup>21</sup> Die Begriffe »Alternativ-« oder »Komplementärmedizin« sind daher unpassend; wegen ihrer großen Verbreitung verwenden wir sie hier dennoch.

<sup>22</sup> Ledermann 2003 oder Monte 1985.