

Polarity, Einheit und Trennung

ANDREAS LEDERMANN*



Im Leben gibt es Momente der Trennung, Zeiten der Reinigung und der Erfahrungen von Einheit. Dr. R. Stone sagte einmal: «Alles im Leben ist dreifach, und nichts steht für sich alleine.» Im Polarity-Gesundheitsmodell geht es nicht nur um Einheit. Wir anerkennen möglichst alle Bewegungen zwischen Trennung, Reinigung und Einheit.

Ohne Gefühle hat das Leben keinen Sinn. Was gibt unserer Existenz die Würze? Die Liebe, die Schönheit, die Gerechtigkeit, die Würde, die Ehre, die Einheit. Für viele Menschen ist die Ausrichtung nach diesen Werten wie ein Kompass und gibt dem Leben eine sinnvolle Richtung. Wir streben nach mehr Liebe, mehr Ordnung und mehr Einheit. Wir versuchen, uns vom jeweiligen Gegenpol Hass, Chaos und Trennung zu entfernen, diese von uns abzuspalten. Dabei verdrängen wir diese Emotionen – mit manchmal fatalen Auswirkungen. Es kann dann passieren, dass wir all unserer Gefühle beraubt werden. Stress, Angstzustände und Depression können die Folge sein. Gefühle sind jedoch die wichtigsten Orientierungspunkte, um Herz-Entscheidungen zu treffen.

Klinische Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass hinter 50 bis 75 Prozent aller Arztbesuche vor allem Stress steht. Demnach ist Stress gar der grössere Risikofaktor als Rauchen. Die meisten Medikamente, die in den westlichen Ländern am häufigsten von Ärzten abgegeben werden, sind Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlafmittel.

Im Leben gibt es Momente der Einheit und Liebe, aber eben auch Zeiten der Trennung und Reinigung. Der Psychiater David Servan-Schreiber sagt in seinem neuen Buch: «Die neue Medizin der Emotionen»: Probleme, die das Gefühlsleben betreffen, wie zum Beispiel Stress und Angstzustände, sind die Folge von Funktionsstörungen des emotionalen (limbischen) Gehirns. Ursprung davon sind oft schmerzliche Erlebnisse in der Vergangenheit. Sie beziehen sich in keiner Weise auf die Gegenwart, sind jedoch unauslöschlich im emotionalen Gehirn eingepägt. Die Hauptaufgabe ist es, das emotionale Gehirn «umzuprogrammieren», damit es sich der Gegenwart anpasst statt auf Situationen der Vergangenheit zu reagieren. Zu diesem Zweck empfiehlt er Methoden der Körperarbeit. Die Körperarbeit beeinflusst das emotionale Gehirn unmittelbarer als Methoden, die über die Sprache gehen. Als Polarity-Therapeut und Naturheilpraktiker kann ich das bestätigen. Das Polarity-Gesundheitsmodell hat viel zu bieten. Vor allem, wenn es darum geht, sich dem Gegenpol von Liebe, Ordnung und Einheit zu nähern. Eine wichtige Dimension in der therapeutischen Arbeit scheint mir, alles, was geschieht, anzunehmen und zu prozessieren, eben auch Eifersucht, Neid, Begierde, Hass, Chaos und Trennung.

Ich behandelte vor Jahren eine 45-jährige Frau, die seit einem Unfall Drehschwindel hatte. Sie bewegte sich kaum mehr und wurde immer depressiver. Medizinisch und psychologisch wurde sie seit 2 Jahren betreut, ohne grossen Erfolg. Nach einer genauen Befunderhebung wusste ich, welche Behandlungen bei ihr kontraindiziert waren. Dann fragte ich sie, ob sie bereit sei, den Schwindel leicht zu verstärken. Anfänglich konnte sie mich nicht verstehen, da sie ja den Schwindel weghaben wollte. Ich erklärte ihr, dass ich mit der Methode «Ähnliches mit Ähnlichem» wie in der Homöopathie arbeite und dass sie mit dieser Aktion eventuell hinter den Sinn des Schwindels komme. Da sie die Homöopathie kannte, war sie

damit einverstanden. Sehr achtsam arbeitete ich mit prozessorientierter Polarity-Körperarbeit. Nach einer gewissen Zeit machte sie Bewegungen wie ein Pfau und bewegte sich frei und stolz im Raum. Als ich sie darauf aufmerksam machte, brach sie in Tränen aus. Der Pfau schien ihr ein negatives Bild, denn ihr Vater sagte ihr oft, sie sei aufgeblasen wie ein Pfau. Trotzdem realisierte sie in diesem Moment, wie schön es ist, stolz zu sein und bewundert zu werden wie früher, als sie oft als Tänzerin auf der Bühne stand. Daraufhin wurde ihr bewusst, dass sie vermehrt als Dozentin arbeiten könnte. Nach der Behandlung hatte sie keinen Drehschwindel mehr. Erst nach einem Jahr sah ich sie wieder. Der Drehschwindel war seit der Körperarbeit weg und nicht wieder gekommen. Sie hatte viel Erfolg als Dozentin. Trotzdem war es in ihrem Leben ziemlich chaotisch. Eine Beziehung ging in die Brüche, und sie ist wieder neu verliebt. Kurz gesagt erlebte sie in diesem Jahr Trennung, Reinigung und Einheit. *«Alles im Leben ist dreifach, und nichts steht für sich alleine.»*

R. Stone



Zeichnung: Cuz Costé

Im Workshop vernetzt Andreas Ledermann die drei Prinzipien von Polarity mit der Naturheilkunde, der TCM, dem Ayurveda und der Phytotherapie.

* Andreas Ledermann ist Leiter der Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. sowie Polarity-Therapeut und Naturarzt in Zug. Ausserdem ist er Dozent am Heilpraktiker-Institut iih in Luzern und am Institut für Kunst-Therapie in Frankreich.