

# Moderne Therapie mit alter Tradition

**Polarity fördert mit spezifischen manuellen Behandlungstechniken die Selbstheilungskräfte und unterstützt Bewusstseinsprozesse. Diese befähigen die Klienten, Gesundheitsstörungen auf der körperlichen wie auch auf der psychischen Ebene aktiv anzugehen. Polarity kann bei verschiedensten Krankheiten eingesetzt werden und hat sich in Zusammenarbeit mit der Schulmedizin bewährt.**

*Dr. oec. Hans-Peter Studer, freier Journalist*



manuelle westliche Arbeitstechniken mit seinem Wissen der energetischen Vorgänge aus erfahrungsmedizinischen Methoden aus Indien, China und anderen alten Heilsystemen.

In der Schweiz wird Polarity seit über 30 Jahren angewandt und seit 25 Jahren gelehrt. Der Polarity Verband Schweiz feierte 2009 sein 15-Jahr-Jubiläum und hat gegenwärtig rund 300 Aktivmitglieder. Zusammen mit anderen Verbänden strebt er die eidgenössische Berufsankennung in Komplementärtherapie an.

## Polares Berühren

Am Beginn einer Polarity-Therapie steht eine sorgfältige Anamnese. Dabei spielen die Körperhaltung, die Bewegungsmuster, die Persönlichkeit und das Temperament einer Klientin bzw. eines Klienten ebenso eine Rolle wie die gegenwärtige Stressbelastung bei der Arbeit, das soziale

Umfeld, die Familie oder der momentane psychische und emotionale Zustand. Die Vorgeschichte der Beschwerden, wie Unfälle und Traumata sowie ärztliche Abklärungen werden ebenfalls miteinbezogen. Aufgrund dieser Befragung erstellt der Therapeut ein Behandlungskonzept, das regelmässig überprüft und wenn nötig angepasst wird.

Die manuelle Behandlung erfolgt meist am bekleideten Körper und ist nicht zu vergleichen mit einer klassischen Körpermassage. Die Berührungsqualitäten von Polarity sind: Halten, Schaukeln, Vibrieren, Dehnen und Drücken. Oft befinden sich dabei die Hände der Therapeutin oder des Therapeuten – entsprechend dem Polaritätsprinzip, das der Therapiemethode ihren Namen gab – an zwei verschiedenen Körperstellen. Es wird mit Reflexpunkten und -zonen gearbeitet, mit allen Körpergeweben und den Gelenken. Die Berührungsqualitäten lösen unterschiedliche, oft tiefgreifende Körperreaktionen bis hin zu emotionalen Empfindungen oder einer tiefen Entspannung aus.

## Bewusstsein schaffen

Die manuelle Behandlung geht einher mit Ressourcenarbeit: Im Gespräch mit dem Klienten werden die persönlichen Kraftquellen ausgelotet: «Womit können Sie sich erholen, was macht Ihnen Freude, haben Sie Zeit und die Möglichkeit, selber Kräfte zu schöpfen?» Indem sowohl auf der Körper- als auch auf der Gefühls- und Gedankenebene Bewusstseinsprozesse angeregt werden, werden die Klienten zusätzlich befähigt, einschränkende Muster zu erkennen, zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. Fortschritte und positive Veränderungen werden im Gespräch immer hervorgehoben.

Das Gespräch zusammen mit den während der manuellen Behandlung gemachten Erfahrungen dient somit dazu, eine Rückverbindung der behandelten Person mit ihren Körperwahrnehmungen, der Atmung und dem eigenen Fühlen zu erreichen. Ergänzt wird die Therapie durch Ernährungsberatung und der Anleitung zu Selbsthilfemassnahmen. Dazu gehört auch Polarity Yoga mit einfachen Dehn- und Stärkungsübungen, die mit bewusster Atmung verbunden werden. Sie unterstützen die

therapeutische Arbeit zwischen den einzelnen Therapiesitzungen.

## Breites Einsatzspektrum

Polarity kann bei vielfältigen Beschwerdebildern eingesetzt werden, die von akuten und chronischen Schmerzen, muskulären Verspannungen, Fehlstellungen an Gelenken und Wirbelsäule, eingeschränkter Beweglichkeit, Schleudertaumata bis hin zu psychosomatischen und stressbedingten Beschwerden wie Burnout, Erschöpfung, depressiver Verstimmung, Konzentrations- und Schlafproblemen reichen.

Aber auch bei Beschwerden unklaren Ursprungs, die vorgängig organisch abgeklärt wurden, als unterstützende Massnahme in der Rehabilitation nach Operationen oder Unfällen sowie in der Palliativmedizin eignet sich Polarity als Therapiemethode.

Zurückhaltung ist geboten bei organischen und insbesondere entzündlichen

Erkrankungen, bei Verdacht auf Neoplasie wie auch bei schweren degenerativen Veränderungen am Bewegungsapparat.

Aus dem breiten Spektrum möglicher Einsatzmöglichkeiten ergeben sich gute Synergieeffekte vor allem mit den Fachrichtungen Allgemeinmedizin, Gynäkologie, Rheumatologie, Kinderheilkunde – Kinder reagieren sehr schnell und positiv auf Polarity – sowie mit Psychologie und Psychiatrie. Wie zum Beispiel eine langjährige Studie am Medizinischen Zentrum der amerikanischen Universität Rochester gezeigt hat, eignet sich Polarity aber auch als wirksame Unterstützung während einer onkologischen Chemo- oder Strahlentherapie (siehe [www.polarityverband.ch](http://www.polarityverband.ch) – Presse). Polarity wird bereits an mehreren grösseren Kliniken und in HMO-Praxen angewendet. Zudem entdecken immer mehr frei praktizierende Ärzte, dass eine begleitende Polarity-Therapie den Gesundheitszustand und das Gesundheitsbe-

wusstsein mancher ihrer Patienten nachhaltig verbessert.

## Fundierte Ausbildung

Die Polarity-Ausbildung dauert zweieinhalb bis drei Jahre. Sie umfasst 500 Stunden berufsbegleitenden Klassenunterricht, davon 60 Stunden Supervision. Zusätzlich zum Unterricht sind 60 Stunden Eigenthherapieerfahrung mit der Methode erforderlich, weiter müssen 100 Therapiesitzungen erteilt, protokolliert und mit Schulassistenten besprochen werden. Zusätzlich werden 150 Unterrichtsstunden zu schulmedizinischen Grundkenntnissen vorausgesetzt. Die Auszubildenden haben vorgängig bereits eine abgeschlossene Berufsausbildung oder ein Studium. Viele kommen aus Pflegeberufen. Aktivmitglieder des Berufsverbandes müssen jährlich zwanzig Weiterbildungsstunden nachweisen. Polarity-Therapien werden von den meisten Krankenversicherern als Zusatzversicherungsleistung anerkannt. □