

Leben in gutem Fluss

Ein ungehindertes Fliesen von Energie bedeutet nicht nur auf der körperlichen Ebene Gesundheit. Energie ist Leben. Davon geht Polarity aus.

VON ANGELICA SCHORRE UND HANS GRABER

Wir wissen sehr viel über Krankheit, aber nichts über Gesundheit. Behandelt nicht die Krankheit, sondern den individuellen Menschen», sagte Randolph Stone (1890 – 1981), der Begründer der Polarity-Therapie. Und Stone, ausgebildet in Osteopathie, Chiropraktik, Naturheilkunde und Neuro-pathologie, sagte auch: «Leben ist Energie in Bewegung.» Nach Ansicht von Polarity ist die Energie die Grundlage aller Lebensprozesse. Auf unterschiedlichen Ebenen: Gedanken sind Energie, Gefühle sind Energie und unser Körper ist höchst verdichtete Energie.

Blockaden lösen

Fließende Energie bedeutet Gesundheit und Harmonie. Diese Energie ist über die Polaritäten wie zum Beispiel heiss-kalt, oben-unten, plus-minus, innen-aussen wahrnehmbar. Durch Angst oder Schock kann sich die Energie stauen, in ihrem Fluss blockiert werden. Diese Blockaden können Unwohlsein, Schmerzen oder Krankheiten auslösen. Sie zu lösen, damit die Energie wieder frei zwischen den Polen fließen kann und Selbstheilungskräfte aktiviert werden, ist Aufgabe der Polarity-Therapie. Dazu gehört aber auch, das Gleichgewicht der Lebenskräfte, das Fliesen der Energie zu erhalten, präventiv zu wirken und ganz allgemein «das Positive zu stützen», wie die Rothenburger Polarity-Therapeutin Marlis Noetzli sagt. Gesundheit wird dabei nicht allein als das Fernbleiben von Krankheit, sondern auch als Lern- und Wachstumsprozess verstanden.

Chakren und Elemente

«Meine Arbeit ist wie Spurenlesen», sagt Marlis Noetzli, die einst medizinische Praxisassistentin gelernt hat, sich dann aber von der klassischen Schulmedizin etwas distanzierte: «Ich spürte, dass da noch etwas mehr sein muss, etwas anderes hinter einem Krankheitsbild liegt.» Nach einem längeren Abstecher in die Marktforschung und als zweifache Mutter zog es sie vor ein paar Jahren zurück – Richtung Alternativmedizin. Zunächst lernte sie Homöopathie, dann absolvierte sie die dreieinhalbjährige Ausbildung zur Polarity-Therapeutin. «Es gibt sehr wohl andere taugliche Heilmethoden, aber Polarity ist für mich die herausragendste, nicht zuletzt, weil der Begründer Arzt war.» Er verstand es, die westliche klassische Medizin und die östliche Heilkunst miteinander zu verbinden, und so das Wissen um die Ganzheit des Menschen optimal zu fördern.

Schmerzen, Nervosität

In die helle, offene Praxis von Marlis Noetzli im Flecken Rothenburg kommen Menschen mit ganz unterschiedlichen Beschwerden: «Zum Beispiel mit Schlafstörungen, Verspannungen, chronischen Schmerzen, Menstruationsproblemen, psychosomatischen Beschwerden», zählt sie auf, «aber auch bei Stress, Erschöpfung, Nervosität.» Nach Operationen, Traumata und bei schwerer Krankheit werden regelmässige Behandlungen (im Schnitt rund 15 Sitzungen zu je 75 Minuten) als stärkende Unterstützung erfahren. Rund die Hälfte ihrer Klienten komme aus eigenem Antrieb in die Praxis, die andere Hälfte werde von Naturärzten zugewiesen. Nicht bei ihr in Rothenburg, aber in der Stadt, wo Ärzte



Mit den Händen Energie spüren: Polarity-Therapeutin Marlis Noetzli und ihr Klient, Ruderer André Vonarburg.

BILD ALEXANDRA WEY

wahrscheinlich offener gegenüber Alternativmedizin sind, gebe es regelmässig auch Überweisungen von Schulmedizinern, zumal Polarity-Behandlungen bei EMR-anerkannten Therapeuten von der Krankenkasse getragen werden. Umgekehrt ist es für Polarity-Therapeuten selbstverständlich, bei schweren Fällen mit Ärzten zusammenzuarbeiten oder Klienten bei unklaren Symptomen zur Abklärung an diese weiterzuempfehlen.

Gespräch

Am Anfang einer jeden Behandlung steht ein therapeutisches Gespräch. «Man fragt nach Lebensgewohnheiten und -geschichte, nach Ressourcen, nach Problemen, aber auch nach positiven Empfindungen.» Die Therapeutin sammelt Indizien, stösst auf Spuren. «Die Befunderhebung – wir stellen keine Diagnose – wird dann mit den Händen überprüft.» Dazu legt sich der Klient hin, die Behandlung

geschieht immer über den Kleidern. «Energieröme spürt der geschulte Therapeut weit über den Körper hinaus, zudem fühlt sich so der Klient nicht in jeder Hinsicht entblösst.» Einiges von sich preis gibt er während einer Sitzung ohnehin. «Polarity ist nicht einfach ein Konsumieren wie etwa eine Massage, man muss auch etwas geben, über seinen Körper, über das Gespräch», sagt Ruderer André Vonarburg, der bei Marlis Noetzli ein halbes Dutzend Behandlungen machen liess (siehe Kasten).

ben, eine Richtung gezeigt werde. «Wir spüren mit den Händen, wo die Energie fliesst und wo sie blockiert ist. Dieses Sensorium, welches in uns allen schlummert, wird in der Polarity-Ausbildung geschult – nichtsdestotrotz braucht es viel Übung dazu.» Hat sich die Befunderhebung verifiziert, beginnt die Körperarbeit: sanfte Berührung bis hin zu tiefen Behandlungen in Geweben und Körperstruktur. Wenn die Energien in Fluss kommen, unterstützt das begleitende Gespräch den Bewusstseinsprozess auf verschiedensten Ebenen.

Ernährung und Übungen

Polarity stützt sich nicht nur auf die Körperarbeit und das prozessbegleitende Gespräch ab, sondern auch Ernährung und Körperübungen sind wichtig. In der Ernährung spielt auch die Auswahl der Nahrungsmittel eine wichtige Rolle, denn belastende Ernährung kann die Energie blockieren. Eine individuell zusammengestellte Reinigungsdiät unterstützt die Entschlackung des Körpers wirkungsvoll. Die Körperübungen, die Stone entwickelte, sind einfach und sollen den Energiefluss unterstützen und die Vitalität steigern.

Zentral ist auch die innere Einstellung des Therapeuten. «Präsenz, Verantwortung, wertfreies Zuhören und der Respekt für die Einzigartigkeit des Gegenübers», sagt Marlis Noetzli. «Zu 90 Prozent» würden ihre Klienten «gute Erfahrungen» mit Polarity machen – hin zu mehr Ausgeglichenheit, zu einem stress- und beschwerdefreieren Leben. «Stimmt jedoch die Chemie zwischen Therapeut und Klient nicht, dann wird es schwierig», sagt sie, genauso, wie wenn jemand einer solchen Heilmethode negativ gegenüberstehe und sich versteift oder auf irgend etwas fixiert sei. «Wenn jemand Polarity macht, braucht er eine gewisse Weichheit, eine Bereitschaft, loszulassen, um für Körper, Seele und Geist Entspannung, aber auch neue Wege im eigenen Leben zu finden.»

HINWEIS

► Polarity wird seit zehn Jahren von verschiedenen Therapeutinnen und Therapeuten in der Zentralschweiz angeboten. Aus Anlass des Verbandsjubiläums gibt es am Samstag, 18. September, da und dort einen «Tag der geöffneten Praxis»: Urs Borer, Banschmatt 5, Buttisholz; Josefina Bucher, Oberfeldstrasse 9, Reiden; Katja Furrer, Stationsstrasse 11, Rothenburg; Margrit Haene, Bergstrasse 109, Kriens; Ruth Hätti, Hirschengraben 35, Luzern; Gabriela Müller, Lindenstrasse 17a, Sarnen; Marlis Noetzli, Flecken 24, Rothenburg; Brigitta Raimann, Bundesplatz 6, Zug; Marika Rosko, Hertensteinstrasse 40, Luzern; Yvonne Schilling, Blumenweg 8, Luzern; Othmar Schlüssel, Kostastrasse 6, Kriens; Erna Tanner, Hirschengraben 35, Luzern; Pia von Wyl, Löwencenter, SanaCare HMO, Luzern; Regula Zehnder, Bundesplatz 6, Zug. Mehr zu Polarity: www.polarityverband.ch ◀

POLARITY-BEISPIEL

Ruhe für Ruderer Vonarburg



Man könnte nun ketzerisch sein und sagen, dass ihm Polarity im entscheidenden Moment ja doch nicht viel gebracht hat. Der Sem-pacher Spitzenruderer André Vonarburg erreichte an den Olympischen Spielen in Athen den 8. Rang – nicht schlecht zwar, aber trotzdem ein wenig enttäuschend. Und das, obschon sich der Skiffier zuvor sechs Polarity-Behandlungen bei Marlis Noetzli in Rothenburg unterzogen hatte. Er war für einen entsprechenden Versuch von der Zentralschweizer Polarity-Regionalgruppe angefragt worden, war offen, machte mit. Vor allem, um zur nötigen Spannung, die ein Spitzensportler vor einem Rennen braucht, auch die wieder ebenso wichtige, aber ihm mitunter fehlende Entspannung zu finden. «Ich bin skeptisch gegenüber solchen Heilmethoden und war es am Anfang auch gegenüber Polarity», sagt Vonarburg. Als aber Marlis Noetzli bereits in der ersten Sitzung einen Energiestau im linken Knie registrierte, ohne dass im einleitenden Gespräch auch nur mit einer Silbe angedeutet worden war,

dass sich Vonarburg bei einem Pilatus-Lauf das Knie überdehnt und nun Beschwerden hatte, da war das Eis gebrochen. «Doch, ich glaube, an Polarity ist etwas dran, die Behandlungen haben mir etwas gegeben und mir geholfen, lockerer und ruhiger zu werden.» Dass es in Athen nicht wunschgemäss geklappt hat, sei nicht auf Polarity zurückzuführen. «Erstens kann die Therapeutin nichts dafür, wenn ich die Ruder falsch einstelle, und zweitens sind sechs Sitzungen wohl zu wenig, um gewisse Handlungsweisen verinnerlicht zu haben.» Er habe vor den Rennen jeweils schon daran gedacht, was ihm Marlis Noetzli mit auf den Weg gegeben habe, aber eben: «Ich musste mir zuerst überlegen, in welcher Situation zu tun ist, das wurde nicht quasi automatisch abgerufen und umgesetzt.» Dies, so sagt die Therapeutin, könne sich mit der Zeit tatsächlich einstellen.

Ob André Vonarburg weiter in die Polarity-Therapie gehen wird, ist noch offen, obwohl: «Es ist ein Ansatz, der etwas für sich hat, bezüglich Entspannung habe ich einiges profitieren können.» Bis hin zu einem versöhnlicheren Umgang mit seinem Pechrennen und der Verarbeitung der Tatsache, dass es im Leben nicht nur Siege gibt. **h a g**

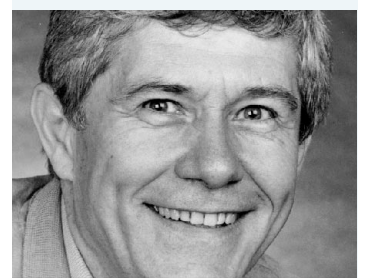
Fortsetzung von Seite 45

Ärger mit der Psyche

Liegt es nicht auch im Trend, zum Psychiater zu gehen?

Bürgin: Es gibt Situationen, in denen die Konsultation beim Psychiater zu einer Art Modedroge wird und damit fast einem Missbrauch gleichkommt.

Täuscht es, oder nehmen immer mehr Menschen Psychopharmaka ein? Was ist



«Der reale Terror heute hat wegen seiner Unfassbarkeit zweifellos etwas Angst Erregendes.»

DIETER BÜRGIN, PSYCHOANALYTIKER

Ihre Erfahrung?

Bürgin: Das stimmt, viele Menschen nehmen diese Medikamente ein. Das ist vielleicht ein Teil unserer gesellschaftlichen Haltung, zu versuchen, mit einer chemischen Substanz ein Unbehagen aus der Welt zu schaffen. Eine Pille schlucken ist natürlich einfacher als die seelische Arbeit in einer langjährigen Psychotherapie. Sie löst aber vorhandene Probleme nicht. Es gibt allerdings auch Krankheiten, die kriegt man psychotherapeutisch ohne Psychopharmaka nicht in den Griff. Das sind aber nicht sehr viele.

Professor Dieter Bürgin ist Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Universitäts- und Poliklinik Basel und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Psychoanalyse.

WEIN DER WOCHE

Die Spanier kommen



Eigentlich stimmt der Name nur ein ganz bisschen: Finca Antigua heisst «Antikes (Wein-)gut», und das trifft nun wirklich nicht zu: Bei der in der Mancha gelegenen Finca handelt es sich um eines der modernsten Weingüter, nicht nur Spaniens, sondern der Welt, dessen topmoderne Installationen, verpackt in eine atemberaubende Architektur, erst letztes Jahr eingeweiht wurden. Nur schon die Zahlen sind imposant: 283 der fast 1000 Hektaren sind mit Reben bestockt (Cabernet, Sauvignon, Tempranillo, Merlot und Syrah), im voll klimatisierten

Barriquekeller finden 4000 Fässer Platz, im Flaschenlager 1,5 Millionen Bouteillen.

Hinter dem Projekt steht die bekannte spanische Weindynastie Martinez-Bujanda, die schon mit Bodega Conde Valdemar und Finca Valpiedra im Rioja gezeigt hat, dass sie nicht kleckert, sondern klotzt. Dass sie ausgerechnet in der Mancha, der grössten spanischen Appellation, die bisher eher für Quantität als für Qualität bekannt war, seit 1998 Millionen Euro investiert hat, hängt mit der besonderen Lage der Finca zusammen: Die Weinberge liegen zwischen 840 und 880 m. ü. M., die kargen Böden sind ideal für den Weinbau. Der Crianza 2001 ist eine modern gekelterte Assemblage (CS, Tempranillo und Merlot), mit samtigen Tanninen und rotbeeriger Frucht. Ein guter Begleiter zu Käse oder mageren Steaks, aber auch zu saftigen Schweinskoteletts.

HINWEIS

► Der Crianza 2001 Finca Antigua ist erhältlich bei Eter Söhne AG, Chollerstrasse 4 in 6300 Zug. An der Spanien- und Portugaldegustation vom 13. bis 15. September, jeweils von 17.30 bis 21.30 Uhr, kostet der Crianza nur Fr.10.50 statt Fr.13.50. ◀