

Mit Polarity wieder Tritt gefunden

Dr. med. Gerhard Ernst ist in Nunningen im Kanton Solothurn als Allgemeinpraktiker tätig. Er legt als Arzt Wert auf eine ganzheitliche Erfassung der Beschwerden und eine entsprechende ganzheitliche Behandlung. Er ist zudem offen für Therapiemethoden aus dem Bereich der Komplementärmedizin. Persönlich hat er unter anderem bereits interessante Erfahrungen mit der Therapiemethode Polarity gemacht.

Kontakt: Dr. Gerhard Ernst, 061 791 92 11
gernst@bluemail.ch

Herr Ernst, was hat dazu geführt, dass Sie eine komplementärmedizinische Therapiemethode in Anspruch genommen haben?

Der Berufsstress wurde über die Jahre prägnanter und präsenter. Mein Beruf, den ich mit Leib und Seele ausübe, nahm mich in den letzten Jahren zunehmend im Übermass in Anspruch.

Wie wirkte sich das aus?

Ich war – und dies wurde mir immer bewusster – auf dem direkten Weg in ein Burnout. Die Freude an meiner Arbeit drohte verloren zu gehen. Die Energie schwand bedenklich. Körperlich bemerkte ich zunehmend Verspannungen im Bereiche des Rückens. Ich hatte öfter als früher Magenbeschwerden.

Wie sind Sie dann auf Polarity gestossen?

Vor vier Jahren erfuhr ich erstmals von dieser Heilmethode. Meine jüngste Toch-



Durch die Verbindung zweier Pole kann Polarity Energieblockaden lösen.

ter bereitete sich damals auf die eidgenössische Matura vor. Die Mutter einer Freundin befand sich in Ausbildung zur Polarity-Therapeutin. So kam sie in den Genuss dieser Behandlung. Auf Grund ihrer positiven Erfahrung empfahl sie mir, damit einen Versuch zu starten. Sie liess nicht locker, bis ich einen ersten Termin vereinbart hatte.

Was ist Polarity?

Polarity will – wie viele andere Heilmethoden – Gesundheit erhalten oder mit-helfen, diese wiederherzustellen. Gesundheit bedeutet dabei körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Ziel ist somit, mehr Lebensqualität zu erlangen. Der Einstieg in diese körpertherapeutische Methode auf der Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes sind die körperlichen Beschwerden des Patienten.

Was wird da therapeutisch gemacht?

Nach einem kurzen, einführenden Gespräch legt man sich zur Behandlung auf eine Liege. Über Berührung, sanften Druck und leichte Druckmassage werden zuerst die betroffenen, dann weitere Körperstellen behandelt. Auf die gleiche Weise wird nicht nur das Bewegungssystem, das heisst die Muskulatur und Gelenke, behandelt, sondern es werden auch die inneren Organe, wie Leber, Magen oder Nieren, miteinbezogen.

Weil sie zueinander in Beziehung stehen?

Ja. Wichtig ist hier auch zu verstehen, dass die verschiedenen Organsysteme mit verschiedenen seelischen, emotiona-

len und geistigen Werten des Menschen verknüpft sind. So können Körper, Seele und Geist wieder in Übereinstimmung, ins Gleichgewicht gebracht werden.

Wie haben Sie die Behandlung erfahren?

Die Behandlungen waren sehr entspannend, beruhigend und immer aufbauend. Ich war nach der Behandlung so entspannt, dass ich vor dem Aufstehen eine Weile sitzen bleiben musste. Das gesamte Kreislaufsystem war völlig auf Ruhe und Erholung eingestellt, und musste zuerst wieder reaktiviert werden.

Wie haben Sie sich danach gefühlt?

Wunderbar! Meine Bewegungen schienen mir danach harmonischer, sicherer, leichter, manchmal fast schwebend.

Hat Ihnen die Therapie geholfen?

Ja, sehr. Während der Behandlung blieb auch Zeit für Gespräche und Reflexionen. Ich nahm viele, teils auch sehr praktische Hinweise und Hilfestellungen mit nach Hause in den Alltag.

Den begleitenden Gesprächen kommt also zusätzlich eine wichtige Bedeutung zu?

Die begleitenden Gespräche waren sehr hilfreich. Ich habe meine Position in meiner täglichen Arbeit wieder gefunden. Es hat sich eine gesunde Distanz zu den Problemen eingestellt, ohne dass ich dabei mein therapeutisches Engagement verloren hätte. Im Gegenteil sind wieder Kräfte frei geworden. Ich habe aber auch meine „persönliche Mitte“ wieder besser spüren gelernt. Meine Position innerhalb meiner Familie, meiner Umgebung und in der Gesellschaft.

Ich muss also als Klient bereits sein, mich auf einen Prozess zu einlassen und mich auch mit mir selber zu beschäftigen?

Sich auf ein Problem einlassen zu können und zu wollen scheint mir zentral zu sein. Es erscheint mir wie der Schlüssel zur Kammer, in der irgendwo die Lösung zu finden ist. Diese liegt oft nicht obenauf, sondern muss Schritt für Schritt gesucht



Das Gespräch spielt in Polarity eine wichtige Rolle. Es hilft, eigene Verhaltensmuster zu reflektieren.

werden. Der Weg kann durchaus auch beschwerlich sein. Dafür ist diese Art der Problemlösung nachhaltiger.

Werden Sie allenfalls wieder einmal eine Polarity-Therapie in Anspruch nehmen?

Ja, sicher.

Haben Sie Polarity auch schon Ihren Patientinnen und Patienten empfohlen, und welche Auswirkungen haben Sie dabei beobachtet?

Ja. Hilfreich war der körperorientierte Ansatz der Behandlungen. Im Verlauf blieb dann soviel Platz für Reflexionen und Gespräche über die gesundheitliche Situation und die möglichen Lösungen, wie der Patient im Moment gerade bereit war einzusetzen. Schrittweise waren so eine Intensivierung und Vertiefung möglich. Meist waren die Patientinnen und Patienten sehr zufrieden. Sie empfanden diese Behandlung als eine wichtige Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung.

Herzlichen Dank für diese interessanten Antworten und Erfahrungen!

Weiterführende Informationen zu Polarity und zu anderen KomplementärTherapien erhalten Sie beim Dachverband Xund in Basel, Tel. 061 331 14, Fax 061 811 39 49, info@xund.ch www.xund.ch