



Polarity

Die Macht der Stille

Die Polarity-Therapie arbeitet mit einer Mischung aus Techniken und Nachspüren, Gespräch und Stille. Denn auch in der Stille liegt ein enormes Potenzial zur Heilung.

■ Text: Raphael Schenker*

Seligkeit finden wir im tief innersten Kern jedes Menschen, wie die Stille in den Tiefen der Ozeane.

Randolph Stone

Mit 24 Jahren hatte ich ein persönliches Erlebnis mit der Macht der Stille, als ich mich im Spital von einer Operation erholen musste. Ich hatte

mehr als genug Schlaf und irgendwann mochte ich nicht mehr Bücher lesen, Musik hören oder Rätsel lösen. Da sich mein Zimmer im 8. Stock befand, mit einer herrlichen Aussicht über Zürich, setzte ich mich in einen Lehnstuhl und schaute einfach aus dem Fenster hinaus. Dieses Nichtstun war mir zwar lästig, aber mangels echter Alternativen verharrte ich im Sitzen. Nach einer Weile geschah plötzlich etwas Unerwartetes: Zum einen schien die Zeit stehen zu bleiben. Zum anderen senkte sich wie ein Vorhang sanft eine zauberhafte Stille auf mich herab und zwar innerlich wie äusserlich gleichzeitig. Diese war begleitet von einem Frieden und einem so grossartigen Gefühl, dass ich wünschte, dieser Moment würde nie vergehen. Da ich noch nie etwas von Meditation gehört hatte, konnte ich dieses Erlebnis zunächst nicht einordnen.

Vermutlich erlebte ich damals, was **Paracelsus**, der grosse Alchemist, vor vielen Jahrhunderten folgender-

massen beschrieben hatte: «In den ruhigen Tiefen des Raumes lässt sich grossartige Heilung finden, aber der Mensch stimmt sich nie darauf ein, indem er selber einmal still ist.» Oder in Kurzform: «Der Mensch ist krank, weil er nie still ist.»

Dr. Randolph Stone, der Begründer der Polarity-Therapie, zitierte diese Worte von Paracelsus oft und wusste: «Das Geheimnis, das es hier zu lernen gilt, ist das «Stillhalten» des Bewusstseins, des Kerns des Seins, in seiner ewigen Essenz. Dann richtet sich alles von selber aus.» Die Bibel beschreibt das in einfachen Worten: «Sei still und wisse, ich bin Gott.» (Psalm 46,10)

Welche Worte wir auch immer dafür verwenden, diese Erfahrungen und Beschreibungen zeugen davon, dass in der Stille ein enormes Potenzial liegt. Dieses «Sich-von-selber-Ausrichten» nennen wir heute in der Komplementärtherapie etwas moderner «Selbstregulation». Das Ziel jeder Therapie ist letztlich, diese Selbstregulation zu stärken, damit sich der Körper selber wieder in Ordnung bringen kann. Denn genau genommen weiss nur diese Intelligenz in uns, welche Schritte zum Heilwerden zum jetzigen Zeitpunkt nötig sind. So sprechen wir auch vom «inneren Arzt». Die Stille spielt also für die Gesundheit und Genesung eine zentrale Rolle.

Die Magie des «Nichts-Tuns»

Dieser alchemistischen Weisheit folgend, gibt es in jeder Polarity-Sitzung immer wieder Momente der Stille. Die Polarity-Körperarbeit ist nicht eine Abfolge von sorgfältig einstudierten Griffen und Techniken, die einigermassen mechanisch abläuft. Dies allein kann bereits wunderbare Resultate wie tiefe Entspannung hervorbringen. Doch die Polarity-Therapeutin hält immer mal inne, spürt nach, wartet ab und horcht mit allen Sinnen. Gerade dieses «Nichts-Tun» im richtigen Moment entfaltet eine magische Wirkung und – ein wohltuender, sanfter Vorhang beginnt, sich niederzusenken. Als Antwort darauf erfolgt manchmal ein besonders tiefer Atemzug bei der Klientin, eine hartnäckige Verspannung löst sich doch noch oder ein Klient beginnt eine Geschichte zu

erzählen, für die er Jahre lang keine Worte fand. Auf diese Weise offenbart sich die geheimnisvolle Macht der Stille immer wieder, manchmal ganz unerwartet. Eine Stille übrigens, die nicht Abwesenheit von etwas wie Lärm, Geräusche oder Töne bedeutet, sondern eine ureigene, reale, wirksame Kraft, die uns zu berühren und verändern vermag.

Silber und Gold

In der Polarity-Therapie wenden wir uns, «nomen est omen», auch immer dem Gegenpol zu: Das könnte für die Stille zum Beispiel das Gespräch sein. Die richtigen Worte im richtigen Moment vermögen ganz klar mehr auszurichten als Stille im Sinne von Schweigen. Gleichwohl wissen wir, dass gerade beim Gespräch das gute Zuhören und damit eine Art aktives Stillsein eine entscheidende Rolle spielt. Und ich erlebe immer mal wieder Gespräche, die in eine beredete Pause und ein stilles Gleichschwingen münden, sodass Worte überflüssig werden. Umgekehrt schafft ein Übermass an Worten eher Distanz und dient manchmal auf diese Weise als Schutzpanzer. In diesem Sinne ist Reden doch eher Silber und Schweigen Gold, wie der Volksmund weiss.

Stille und Ruhe werden in der Polarity-Therapie dem Element Äther zugeordnet, das auch Raum, Weite und Platz beinhaltet. Diesem Element kommt in der heutigen Zeit von Schnelligkeit, Leistung und Stress eine besonders wichtige Bedeutung zu. Eines der besten Mittel zur Stärkung des Äthers ist die Meditation: Wir nehmen uns Zeit, in die Stille zu gehen, nichts zu tun und einfach zu sein (idealerweise freiwillig und nicht erst, wenn man im Spital quasi dazu gezwungen wird). Dadurch kommen wir unserem neutralen Kern immer näher, wo wir den Überblick und die Fülle der Wahlmöglichkeiten haben. Stille hilft also nicht nur aufzutanken, sondern sie schafft eine innere Ausrichtung und ist damit Quelle von Inspiration und Weisheit.

.....
*Der Autor ist Präsident des Polarity Verbands Schweiz.
www.rschenker.ch, www.polarity-schweiz.ch