

Polarity und Schleudertrauma

Susanne Küng, Dipl. Polaritytherapeutin RPP

Entwickelt wurde Polarity von Dr. Randolph Stone (1890-1981), der Osteopathie, Chiropraktik, Nervenheilkunde und Naturheilkunde studierte, ehe er längere Reisen nach Asien, hauptsächlich Indien und China, unternahm, um die östliche Medizin kennenzulernen. Er schuf eine Synthese aus westlicher und östlicher Heilkunde und integrierte eine ganzheitlichere Sicht in die westliche, symptomorientierte Arbeitsweise.

Polarity ist eine ganzheitliche Heilmethode, die hauptsächlich auf energetischer Körperarbeit basiert. Gesprächsbegleitung, Polarity-Yoga und Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien ergänzen diese umfassende Therapieform.

Nach Polarity-Verständnis besteht der Mensch nicht nur aus dem physischen Körper. Geist und Seele sind ebenso Teil des Ganzen. Vereinfacht gesagt, ist der physische Körper das Gefäss, in dem Geist und Seele wohnen.

Diese verschiedenen Ebenen sind durch den Energiekörper untrennbar miteinander verbunden.

Wir sind energetische Wesen. Wie Batterien haben wir einen positiven (Kopf), einen neutralen (Körpermitte) und einen negativen Pol (Füsse). Ausserdem besteht unser ganzer Körper aus vielen verschiedenen, elektromagnetischen Feldern, die wiederum je einen positiven, einen neutralen und einen negativen Pol aufweisen. Alle diese Felder korrespondieren untereinander und senden energetische Wellen durch den ganzen Körper. In einem gesunden, mental und seelisch ausgeglichenen Menschen fliessen die verschiedenen Energieströme unaufhörlich und harmonisch ineinander.

Unser Energiekörper reagiert auf alle Erlebnisse im Alltag- auf kleine wie auf grosse und lebensverändernde. Er könnte die Geschichte aller unverarbeiteten Erfahrungen und Traumata unseres Lebens erzählen.

Könnte man den Energiefluss sichtbar machen, sähe man Strudel, Knoten, Stauungen in unseren natürlichen Energieströmen.

Der physische Körper reagiert auf Energiestauungen mit Verhärtungen und Verkrampfungen im Gewebe. Dies kann Schmerz entstehen lassen.

Wie ein Fluss in der Natur, suchen sich auch die Energieströme unseres Körpers einen neuen Weg um ein Hindernis, eine Blockade herum. Die Muskelstränge folgen den Energieströmen. Dadurch wird auch die natürliche Körperbewegung eingeschränkt.

Der physische Körper gleicht die Disharmonie aus, indem er den schmerzenden Bereich schont und dadurch ein weiteres Ungleichgewicht erschafft. So kann es zum Beispiel vorkommen, dass der Schmerz im Rücken von den Schwierigkeiten mit dem Knie kommt, die ihren Ursprung in einer Fussverletzung haben.

Es lohnt sich also, auf die Sprache unseres Körpers zu lauschen und zu verstehen, was er uns zu sagen hat.

Nicht selten liegt darin die grösste Herausforderung und auch die Lösung.

Wenn Körper, Geist und Seele ein bedrohliches Erlebnis wie einen Unfall erfahren, sind sie grundsätzlich überfordert. Zu viele Eindrücke, zu heftig, zu schnell, zu beängstigend. Das vegetative Nervensystem ist überlastet. Als Reaktion auf diese Reizüberflutung, speichert der Körper Eindrücke als Erinnerung im Gewebe ab.

Beim Schleudertrauma entsteht also nicht nur eine physisch spürbare Blockierung im Nacken, sondern auch eine energetische Blockade und ein empfindlicher Punkt am Körper, der alle bedrohlichen Gefühle und Emotionen enthält, die mit dem Unfall im Zusammenhang stehen und nicht verarbeitet werden konnten. Das Gewebe „erinnert sich“ an das Ereignis.

Es leuchtet ein, dass dies für den Moment eine gute Lösung ist. Das vegetative Nervensystem hat einen automatischen Sicherungsschalter eingebaut, der in Notfällen das ganze System für einen Moment lahmlegt und alles, was zu viel ist, für später speichert. So verhindert das System „Körper-Seele-Geist“ einen Totalzusammenbruch und ermöglicht eine spätere, schrittweise Bewältigung.

Jedes traumatische Erlebnis hinterlässt Spuren in unserem Energiekörper und somit auch im physischen Körper.

Ein Schleudertrauma- wie jedes Trauma- schränkt ein, behindert, begrenzt.

Was kann passieren, wenn direkt am Trigger Point (Auslöser-Punkt) gearbeitet wird?

Viele Betroffene lernen mit der Zeit, dass sie ihre Symptome in Schach halten können, indem sie sich mit den damit verbundenen Einschränkungen abfinden und den Nackenbereich möglichst schonen.

Wird jedoch an diesen Wirbeln manipuliert, massiert, herumgedrückt, kann dies mit einem Schlag alle Gefühle und Emotionen freisetzen, die dort gespeichert sind.

Schwindel, Nackenschmerzen, Migräne, Sehstörungen, schmerzhaftes Verkrampfen in Verbindung mit der Todesangst, die möglicherweise beim Unfall entstand, können Panikattacken und Herzrasen auslösen.

Da diese körperlichen und seelischen Reaktionen meistens in keinem Verhältnis zur momentanen Situation stehen, ängstigen die unkontrollierbaren Reaktionen des Körpers noch zusätzlich.

Wie nähert sich Polarity dem Thema Schleudertrauma?

Die Polarity-Körpertherapie geht sehr achtsam mit besonders empfindlichen Bereichen um. Nur Berührungen, die sich gut und stimmig anfühlen, nur so viel Bewegung und Druck, dass die Energie wieder ins Fließen kommt, werden angewendet.

Wenn viel Energie im Gewebe gehalten wird - und das ist bei Trauma-Zonen immer der Fall - braucht es sehr wenig, um eine Reaktion auszulösen. Es wird also nie direkt auf dem Trauma-Punkt gearbeitet.

Oft ist es sinnvoller, erst das vegetative Nervensystem zu beruhigen, damit der Klient in der Lage ist, sich wieder einmal richtig zu entspannen.

Bei der Polarity-Körperarbeit wird immer darauf geachtet, dass der Klient mit dem Therapeuten und mit seinem eigenen Körper in Kontakt ist.

Nach und nach kann blockierte Energie freigesetzt werden. Schmerzhaftes Verspannen lösen sich, Bewegungsfreiheit wird dazugewonnen, manchmal werden Farben wieder leuchtender gesehen, allfällige Hör- oder Sehstörungen können nachlassen - Lebensqualität wird zurückgewonnen.

Im Gespräch, das auch während der Körperarbeit weitergeführt wird, werden Ressourcen bewusst gemacht und Wege gesucht, die ermöglichen, rechtzeitig aus der Trauma-Spirale herauszutreten.

Das Vertrauen zum eigenen Körper kann wieder hergestellt werden, indem verstanden wird, was er tut und warum er so reagiert.

Muster und Fixierungen, die zum Trauma-Erlebnis hinführen und unangenehme Reaktionen im Körper auslösen können, werden erkannt.

Polarity hilft, die Sprache des eigenen Körpers zu verstehen und das Vertrauen zu ihm wiederherzustellen.

Schleudertrauma ist kein endgültiges Urteil. Wer bereit ist, mit seinem Körper statt gegen das Trauma zu arbeiten, schenkt sich selbst eine neue Chance und kann lernen mit den Nachwirkungen eines Schleudertraumas konstruktiv umzugehen.

Das Gefühl des „Ich kann nicht“ wandelt sich mit wachsendem Vertrauen wieder zum „Ich kann“ und zu mehr Lebensqualität, Selbst-Sicherheit und innerer sowie äusserer, physischer Flexibilität.



Susanne Küng, Dipl.Polaritytherapeutin *RPP
Mitglied im Polarityverband Schweiz (www.polarityverband.ch)
Praxis: Huebbrunnenstrasse 2, 8627 Grüningen
Homepage: www.polarity-heilpraxis.ch
Mail: info@polarity-heilpraxis.ch
Kontakt: 079 845 11 19

Polarity ist eine anerkannte Heilmethode. Die Kosten werden von den Zusatzversicherungen der meisten Krankenkassen übernommen.

(*Registered Polarity Practitioner)