

Dr. Hans Peter Weidinger

Holotropes Atmen – Die heilende Kraft veränderter Bewusstseinszustände

Vortrag OeGPP 2009

29. April 2009

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich freue mich sehr über die Einladung, Ihnen im Rahmen Ihrer Gesellschaft für Parapsychologie das „Holotrope Atmen“ näher bringen zu dürfen. Ich hatte das Glück, diese Methode sowohl für mich selbst auch für die mir anvertrauten KlientInnen und PatientInnen als sehr wertvollen Erfahrungsweg kennenzulernen. Ich werde im ersten Teil meines Vortrags einige Worte zum dahinterliegenden Menschenbild sagen und auf die Heilkraft von Zuständen erweiterten Bewusstseins eingehen. Dabei werde ich auch physiologische Vorgänge im Gehirn bzw. im Gesamtorganismus berücksichtigen, soweit sie derzeit bekannt sind. Im zweiten Teil werde ich dann die Methode des Holotropen Atmens und mögliche Erfahrungen, die in diesen Sitzungen gegenwärtig werden können, beschreiben. Speziell für Sie interessant dürften auch Erfahrungen sein, die man dem Bereich der Parapsychologie zuordnet.

„Holotrop“ bedeutet „zur Ganzheit hinführend“, „sich zum Ganzen hinbewegend“ und weist somit auf die Ganzheitlichkeit dieses Ansatzes hin. Das Holotrope Atmen wurde von Stanislav und Christina Grof in den 70er Jahren in den USA (Esalen, CA) begründet und entwickelt. Man rechnet es der sog. Transpersonalen Psychotherapie zu. Ganzheitlich im trans-personalen Sinn meint, dass alle Dimensionen der menschlichen Seele, des menschlichen Bewusstseins im Holotropen Atmen eine Berücksichtigung finden.

Lassen Sie mich zu Beginn meines Vortrags einige Worte zur Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie sagen, die den ideologischen und psychologischen Hintergrund des Holotropen Atmens darstellt:

Der Begriff „**Transpersonale Psychologie**“ wurde in den USA in den sechziger Jahren von den humanistischen Psychologen Abraham Maslow, Anthony J. Sutich und dem Psychiater und Psychoanalytiker Stanislav Grof geprägt. Maslow (Bedürfnispyramide, peak experience) spricht auch von trans-humanistisch und postuliert bereits damals eine vierte Kraft in der Psychologie (nach Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und den humanistische Methoden), als eine umfassende Psychologie des menschlichen Bewusstseins. Die Transpersonale Psychologie *"bezieht die spirituelle und religiöse Dimension der menschlichen Psyche mit ein, ohne sich auf eine bestimmte Religionsform festzulegen"* (Grof, 1985). Es geht dabei nicht um Dogmen und Glaubenssätze – wie in den meisten Hochreligionen, sondern um persönliche spirituelle Erfahrung. Der eigenen Erfahrung und den dadurch gewonnenen Einsichten wird die höchste Autorität zugewiesen. Die Transpersonale Psychologie bezieht sich daher in ihrer spirituellen Dimension auf die sog. mystischen Erfahrungswege, die es in allen Hochreligionen gibt (z.B. Sufismus, Yoga, Zen, Kabbalah, christliche Mystik etc.).

Den gemeinsamen Kern der spirituellen Erfahrungen, wie sie die Heiligen, Weisen und Suchenden aller Hochreligionen und schamanischen Traditionen der Welt überraschend ähnlich berichten, so unterschiedlich ihre Wege und Herangehensweisen auch sein mögen, bezeichnen Leibnitz, Aldous Huxley und Ken Wilber als „philosophia perennis“ – die „ewige Philosophie“. Dieser Kern wird als Erfahrung *und* Erkenntnis beschrieben, dass das eigene innerste Wesen, der 'Funken Gottes in uns' (Meister Eckart) eins ist mit dem Göttlichen im Kosmos. Diese Einheit als Grund, Ursprung und Ziel menschlicher Existenz erfahren und erkennen zu können und sein Leben danach auszurichten, ist das Ziel einer spirituellen Entwicklung. Die Transpersonale Psychologie umfasst in ihrer Theorie und Praxis somit die herkömmliche Psychologie *und* die Erkenntnisse spiritueller Wege.

Die Transpersonale Psychologie ist in Theorie, empirischer Forschung und therapeutischer Praxis auch Bewusstseinspsychologie und arbeitet mit veränderten Bewusstseinszuständen. Veränderte Bewusstseinszustände – so die Annahme - sind nicht pathologisch, sondern unterstützen unsere Gesundheit. Nach James (1982, S. 366) ist der alltägliche Wachbewusstseinszustand, das rational - empirische Bewusstsein „...nur ein besonderer Typ von Bewusstsein, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewusstseinsformen sind, die ganz andersartig sind...“ Jenseits dieser Grenze erwarten uns außergewöhnliche Erfahrungen, die unser Sein tief beleben können.

Die Transpersonale Psychologie plädiert dafür, diese Erfahrungen in eine Seelenkunde einzubringen und sich nicht irritieren zu lassen, falls sie für Außenstehende verrückt wirken. Es kann vorkommen, dass wir, in Zuständen veränderten Bewusstseins, uns plötzlich außerhalb unseres Körpers erleben, zukünftige Ereignisse vorhersehen, Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen erleben, in den Bereich der kollektiven Mythen eintauchen, uns nicht mehr als absolut abgegrenzt erleben, sondern durchlässig und transparent, verbunden mit allem, was uns umgibt.

Bekannte Autoren der Transpersonalen Psychologie sind neben Stanislav Grof, Ken Wilber, Charles Tart, Ram Dass, Ralph Metzner, Roger Walsh, Frances Vaughan, Carlfried Graf Dürckheim und Arnold Mindell.

Die **Transpersonale Psychotherapie** bedeutet die praktische Umsetzung der Erkenntnisse der Transpersonalen Psychologie auf die Psychotherapie. In Europa entwickelte der Schweizer C.G. Jung schon Anfang des Jahrhunderts seine Analytische Psychologie - er gilt allgemein als Pionier und Klassiker der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie. Wenig später folgen der Italiener Assagioli mit der Psychosynthese, nach dem zweiten Weltkrieg der Österreicher Viktor Frankl mit der Logotherapie, die Schweizer Boss und Binswanger mit der Daseinsanalyse und die Deutschen Graf Dürckheim und Maria Hippius Gräfin Dürckheim mit der Initiatische Therapie, um nur die wichtigsten zu nennen. Das Holotrope Atmen hat – wie schon erwähnt – seinen Ausgang in den USA genommen.

Das Ziel der Transpersonalen Psychotherapie ist – wie auch in allen anderen tiefenpsychologischen und humanistischen Verfahren - die Entwicklung einer reifen Persönlichkeit und die Ausbildung von genügend Ich-Stärke zur Bewältigung der Anforderungen des Lebens. Sie geht davon aus, dass an diesem Punkt die seelische und geistige Entwicklung des Menschen jedoch noch nicht zu Ende ist. Sie strebt, soweit die Bedürfnisse und Erlebnisse des Klienten und der persönliche Erfahrungs- und Erkenntnisstand des Therapeuten es zulassen, das Ziel der ‚ewigen Philosophie‘, wie ich es weiter oben skizziert habe, an. Die Transpersonale Psychotherapie ist also offen für spirituelle Entwicklungen. Sie stellt den Rahmen zur Verfügung, dass, wenn sich spirituelle Öffnungen ereignen, diese auch ernst genommen und begleitet werden können. Die Transpersonale Psychotherapie ist allerdings kein spiritueller Weg und kann ihn auch nicht ersetzen. Das bleibt den spirituellen Traditionen vorbehalten. Sie ist aber der Überzeugung – wie Abraham

Maslow betont - dass, wer die spirituelle Seite in sich nicht lebendig werden lässt, auf einen Teil seiner Entwicklungsmöglichkeiten verzichtet.

Heilung der Seele durch veränderte Bewusstseinszustände

Wir haben bereits festgestellt, dass die Transpersonale Psychotherapie – und hier im Besonderen das Holotrope Atmen – mit veränderten bzw. erweiterten Bewusstseinszuständen arbeitet. Die sog. veränderten Wachbewusstseinszustände (VWB), wie sie durch das Setting in holotropen Atemsitzungen induziert werden, haben seit jeher in den verschiedensten Kulturen eine große Bedeutung, um tiefliegende und existentielle Aspekte des Seins erfahrbar zu machen. Seit Jahrtausenden kennt die Menschheit bewusstseinsweiternde Praktiken (mit und ohne Drogen), um das Heilpotenzial der Seele für den Einzelnen und für das Kollektiv zugänglich zu machen. „Priester, Schamanen und Zeremonienmeister genossen hohes Ansehen. Sie repräsentieren die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Sie waren und sind Heiler, Begleiter und geistige Lehrer. Die ritualisierten und institutionalisierten VWB dienen zur Wiederherstellung einer inneren Balance zwischen Körper, Seele, Geist, Gesellschaft, Natur und Kosmos. Sie beleben ausdrucksvoll kollektive Archetypen, wie Schattenaspekte, das Weibliche, das Männliche, und integrieren sie in der Einzelseele.“ (Walch 2002/S 178)

Die Suche nach veränderten Bewusstseinszuständen scheint durch eine der menschlichen Natur innewohnenden Sehnsucht nach Vertiefung und Transzendenz des menschlichen Daseins genährt zu werden. Leider verfügen wir in unserer westlichen aufgeklärten Welt kaum mehr über das Wissen, wie wir solche Rituale für das Wohl der Menschen einsetzen können. Der Wildwuchs an Drogen unter den jugendlichen Menschen und die starke Neigung zu Suchtverhalten in unserer modernen Welt sind wahrscheinlich auf einen groben Mangel an Möglichkeiten zurückzuführen, Ekstase und Transzendenz zu erfahren. Die anonymen Alkoholiker haben diese Ansicht in ihr Behandlungskonzept mit eingebaut.

Den therapeutischen Wert veränderter Bewusstseinszustände hat Stanislav Grof für die (westliche) Psychotherapie neu entdeckt. Er arbeitete jahrelang mit Patienten, denen er LSD in unterschiedlichen Dosierungen verabreichte und in einem geschützten Setting den sich so entfaltenden Erfahrungsprozess unterstützte (Grof 1983). Dabei kam es oft zu beachtlichen Heilerfolgen. Darüber hinaus berichteten die Patienten immer wieder von Erfahrungen, die

sich mit unserem Wachbewusstsein nicht in die herkömmliche Auffassung unserer Psyche einordnen ließen. Grof sammelte die Erfahrungen und verglich sie mit den Berichten von Schamanen, Heilern, Priestern, Meditierenden und spirituellen Meistern. So entwickelte er eine neue bzw. umfassende Kartografie der Psyche, die auch die transpersonale und spirituelle Dimension der Psyche mit einschließt. Die damit verbundene Heilkraft geht somit über das persönliche hinaus und verbindet sich mit einer kollektiven und kosmischen (göttlichen) Dimension.

Sylvester Walch widmet in seinem Buch „Dimensionen der menschlichen Seele – Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen“ dem Bewusstsein und seinen verschiedenen Aspekten ein sehr umfangreiches Kapitel (Walch 2002/S 152-309). Er unterscheidet hier eine „horizontale“ und eine „vertikale“ Transzendenz des Bewusstseins. Zur horizontalen Transzendenz zählt er die veränderten Wachbewusstseinszustände (VWB), wie sie im Holotropen Atmen, durch psychoaktive Substanzen (z.B. LSD, Psilocybin), psychologische Interventionen (tiefende Prozesse) und über- (Trommeln, Rasseln) bzw. unterstimulierende (stille Meditation, Samadhi-Tank) Methoden hervorgerufen werden können. Der „schamanische Bewusstseinszustand“ (hervorgerufen z.B. durch Rasseln, Trommeln und die Einnahmen von bewusstseinsweiternden Drogen) und die Schamanenreise, Nahtodeserfahrungen und Erfahrungen, die man der Parapsychologie zurechnet (z.B. Telepathie, Hellsehen, Präkognition etc.) zählt Walch ebenfalls zur „horizontalen Transzendenz“. Mit vertikaler Transzendenz meint er das spirituelle Erwachen, den Aufbruch auf einen spirituellen Weg. Es ist der Weg nach innen, der Weg in die Tiefe, den wir am besten mit der Frage „Wer bin ich?“ charakterisieren können. Mystiker, Heilige und spirituelle Meister geben uns Zeugnis davon und unterstützen uns auf diesem Weg. Spirituelle Öffnungen können jederzeit passieren, wenn wir dazu bereit sind. Sie sind ein Akt der Gnade.

Der holotrope Bewusstseinszustand

Stanislav Grof beschreibt diese Erweiterung des Bewusstseins, die er „holotroper Bewusstseinszustand“ nennt, mit folgenden Worten: Es handelt sich dabei um „...die erlebnismäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewusstseins über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkungen von Raum und Zeit.“ (Grof 1987/S 64) Für unsere Alltagsrealität und unser normales Wachbewusstsein verwendet er den Begriff

„hilotrop“. Das holotrope Bewusstsein schließt das hilotrope mit ein und geht über es hinaus. Im holotropen Bewusstseinszustand kann man Zugang zu allen Aspekten der Existenz gewinnen. Weiters meint er: „Damit sind nicht nur die individuelle biologische, psychologische, soziale, rassische und spirituelle Vorgeschichte sowie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der gesamten phänomenalen Welt gemeint, sondern auch viele andere Bereiche und Ebenen der Realität, die von den großen mystischen Traditionen der Welt beschrieben worden sind.“ (Grof, 1987 S. 65)

Dabei treten die Gesetze der Logik und das linear-kausale Denken in den Hintergrund, die Denkprozesse werden primärprozesshafter mit analogen und assoziativen Elementen (wie im Traum). Widersprüche und Paradoxien treten zusammen auf und können konfliktfrei nebeneinander stehen bleiben. Das Zeiterleben ist verändert, es kann beschleunigt oder deutlich verlangsamt sein. Es kann auch zu massiven Veränderungen des Körperschemas und der Körperwahrnehmung kommen, Grenzen können sich auflösen, Körperbezirke vergrößert und verändert erscheinen. Die Subjekt-Objekt-Schranke kann sich auflösen, außergewöhnliche Wahrnehmungen (Halluzinationen, Synästhesien) können auftreten und das Bedeutungserleben kann sich stark verändern. Für den Erfahrenden ordnen sich diese Phänomene gemeinsam mit den Erfahrungsinhalten zu einem sinnvollen Ganzen. Der holotrope Bewusstseinszustand ist somit kein pathologischer Zustand (obwohl wir viele Phänomene auch von psychotischen Erkrankungen her kennen), sondern ein umfassender Erlebnisvorgang, der die Wahrnehmungen im normalen Wachbewusstsein bei weitem überschreitet.

Im holotropen Bewusstseinszustand, so meint Grof, verlagert sich die Regie „... von der kognitiven Vorherrschaft auf die innere Weisheit, aus der die Tiefe der eigenen Existenz wahrnehmbar wird. Bewusste, unbewusste und überbewusste Themen können nebeneinander auftreten, sich miteinander verschränken oder sich ergänzen.“

Die „Innere Weisheit“

Lassen sie mich ein paar Worte zum eben verwendeten Begriff der „Inneren Weisheit“ sagen: Eine der Grundannahmen im Holotropen Atmen ist, dass es einen unzerstörbaren Kern in uns gibt, eine formgebende Kraft, eine innere Instanz, die unser tiefstes innerstes Wesen repräsentiert, mit allem verbunden. Eine Quelle, aus dem alles entspringt, unsere Gedanken, Gefühle, Stimmungen etc. und auf die letztendlich alles hinausläuft. Wir nennen sie in unseren Seminaren gerne die „Innere Weisheit“.

Beim Holotropen Atmen wenden wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und übergeben wie in einem Ritual die Regie für den sich entfaltenden Erfahrungsprozess an die innere Weisheit. Sie stärkt unser Vertrauen in die Sinnhaftigkeit dessen, was aus der Tiefe des Bewusstseins an die Oberfläche dringt, auch wenn die damit verbundenen Prozesse und Inhalte im Moment oft unverstanden oder schwierig sein mögen. Sie unterstützt uns, indem sie uns Einsichten bereitstellt, die wir benötigen, um zu lernen. Sie stellt uns Erkenntnisse zur Verfügung, die wir brauchen, um den nächsten Entwicklungsschritt gehen zu können. Sie unterstützt Heilungsprozesse, indem sie uns hilft, Blockaden zu lösen und uns tiefsitzenden Ängsten zu stellen. Wir vertrauen uns in transpersonalen Erfahrungsprozessen dieser inneren Weisheit an. Ihr übergeben wir die Regie für das, was ins Bewusstsein tritt und sich zeigen möchte, was auch immer es ist. Wir gehen tiefer hinein in das was ist und lassen alles zu, was an die Oberfläche kommt, drücken es aus, geben ihm eine Stimme, eine Bewegung oder Geste und lassen Bilder auftauchen. Dadurch lernen wir uns anzuvertrauen. Und dieses Vertrauen lässt uns tiefer gehen.

In der Transpersonalen Psychologie wird die „Innere Weisheit“ im Konzept des personalen und transpersonalen Selbst beschrieben. Unter personalem Selbst verstehen wir die sog. „Selbstrepräsentanzen“ (Begriff aus der Psychoanalyse), die wir uns im Laufe unserer biografischen Entwicklung aneignen und uns ein Gefühl von gleichbleibender Identität, Konsistenz und Stabilität inmitten der Veränderungen des Lebens vermitteln. Das Selbst zeigt sich jedoch nicht allein auf die Persönlichkeit bezogen, sondern ist offen zum Überpersönlichen. Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das sog. „transpersonale Selbst“ hindurch scheint: Es trägt nach Leibniz den „Funken des Kosmos“ in sich und wird von C.G. Jung folgendermaßen beschrieben: *„Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein*

virtueller Mittelpunkt von geheimnisvoller Konstitution, ...Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet. Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Konstruktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht erfassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen, wie schon aus der Definition hervorgeht. Sie könnte ebenso wohl als der 'Gott in uns' bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrtbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“

Wir können hier nahtlos an die bereits erwähnte „philosophia perennis“ anschließen. Im Christentum heißt es: „Das Reich Gottes ist in Dir“, im Buddhismus: „Schau nach innen, Du bist der Buddha“, im Yoga: „Gott wohnt in Dir als Du“, im Hinduismus: „Atman (das individuelle Bewusstsein) und Brahman (das universelle Bewusstsein) sind eins“, im Islam „Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn“. Dem „transpersonalen Selbst“ nähert man sich, wenn man sich nach innen wendet und allmählich die Identifizierung mit dem, was wir sind und was wir haben, loszulassen bereit sind (Egotransformation). Weise Menschen sagen, dass das Selbst immer bei uns ist, weder geboren, noch sterben wird, unzerstörbar und unverwundbar ist, und von den Zeitläufen unbeeindruckt bleibt.

Eine Erfahrung, die für mich persönlich das Wesen dieses innersten Kerns enthüllt hat, erlebte ich während einer Atemsitzung, nachdem ich mich bereits seit einigen Jahren intensiv mit Spiritualität beschäftigt hatte: Ich lag auf der Matte und wurde von plötzlich überfließender Liebe durchströmt, so wie ich das noch nie in meinem Leben erfahren hatte. Ich hatte das Gefühl, mein Herz würde zerspringen, da es so viel Liebe gar nicht fassen konnte. Ich weinte sehr lange und intensiv und in mir war die Gewissheit, dass diese Liebe mein eigentlicher Kern ist, mein eigentliches Wesen und dass ich mich bis jetzt davon meist getrennt gefühlt hatte. Wieder dorthin zu finden, dorthin heimzukehren, blieb als einziger Wunsch nach dieser Erfahrung.

Bevor ich Ihnen nun das Holotrope Atmen und das mögliche Erfahrungsspektrum im Detail schildern werde, möchte ich gerne mit Ihnen eine kleine Übung machen, um Sie auf das Bewusstseinsfeld einzustimmen, in das wir in und um die Atemsitzungen herum eintauchen.

Bequeme Haltung, Augen schließen, Klangschale, Musik: Tamboura

Entspannungsanweisung: Atem, Körper, Gedanken

Nehmen Sie dann für einen Moment wahr, welche Frage oder welches Problem Sie zurzeit im Leben am meisten beschäftigt. Jetzt registrieren Sie, wie Sie sich damit fühlen, darüber normalerweise denken, damit umgehen... Antworten, Lösungsvorschläge o. ä. Jetzt legen Sie allmählich das alles zur Seite, sodass nur noch die Frage übrig bleibt. Mit dem Einatmen gleiten Sie nach innen und mit dem Ausatmen lassen Sie bitte alles los, was Sie im Augenblick beschäftigt oder anspannt. Jetzt gehen Sie bitte noch etwas tiefer, um vielleicht bei einem Ort anzulangen, von dem Sie sagen können, das ist im Augenblick mein tiefstes Inneres... Bleiben Sie für kurze Zeit dort.... Und jetzt..... Stellen Sie die Frage nochmals. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihrem Innersten diese Frage oder das Problem anvertrauen... Und jetzt registrieren Sie einfach, was passiert und nehmen wahr, was auftaucht.... Vielleicht ist es eine direkte Antwort, vielleicht ein Symbol, ein Bild, ein innerer Klang oder ganz was anderes... Nehmen Sie es bitte so an, wie es sich im Augenblick zeigt.... Wenn es nicht gleich verständlich ist, dann bewahren Sie es einfach auf, irgendwann werden Sie es vielleicht verstehen können...

Die Methode des Holotropes Atmens

Ich möchte nun im Weiteren auf die Methode des Holotropen Atmens näher eingehen und mögliche Erfahrungsdimensionen skizzieren.

Das Holotrope Atmen wurde von **Stanislav Grof** gemeinsam mit seiner Frau Christina begründet. Grof wurde 1931 in der Tschechoslowakei geboren, studierte Medizin und Philosophie an der Karls-Universität in Prag und absolvierte eine Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und zum Psychoanalytiker. Er experimentierte mit bewusstseinsverändernden Drogen (LSD, siehe Grof 1983) und untersuchte deren therapeutische Wirksamkeit. 1967 ging er in die USA, wo er u.a. als Leiter der Psychiatrischen Forschungsabteilung im Maryland Psychiatric Research Center in Baltimore und als Assistenzprofessor für Psychiatrie an der Henry Philips Klinik der John Hopkins University tätig war. Von 1973 bis 1987 lebte Grof im Esalen-Institut in Big Sur, Kalifornien, wo er Seminare leitete, Vorträge hielt, Bücher schrieb und zusammen mit seiner Frau Christina das Holotrope Atmen entwickelte. Er gründete anschließend das „Grof Transpersonal Training“ und hält weltweit gemeinsam mit einem Staff von Trainern Aus- und Weiterbildungsseminare in Holotropen Atmen und Transpersonaler Psychologie. Zurzeit lebt er in Millvalley, Kalifornien. Von Amerika aus verbreitete sich das Holotrope Atmen in den 80er und 90er Jahren auf der ganzen Welt.

Die **Praxis des Holotropen Atmens** stützt sich auf das Zusammenspiel von beschleunigter und vertiefter Atmung, evokativer (d.h. die emotionale Seite ansprechender) Musik, prozessorientierter Körperarbeit und intuitivem Malen. Diese Arbeit kann auch einzeln durchgeführt werden, hauptsächlich findet sie jedoch in Gruppen statt (Seminare von 3 bis 5 Tagen Dauer). Die Atemsitzungen sind, wenn sie in Form eines mehrtägigen Seminars durchgeführt werden, in eine Art rituellen Ablauf eingebettet. Der erste Abend dient dazu, einander kennenzulernen, sich einzustimmen, anzukommen und mit dem Thema, das sich zeigen möchte, in Kontakt zu kommen. Am nächsten Tag finden zwei Atemsitzungen statt, wobei sich die TeilnehmerInnen in Paaren zusammenfinden: einer ist jeweils der Erfahrende, der andere der Begleiter („Sitter“). Zu Beginn einer Atemsitzung werden spezielle Vorbereitungen getroffen, um den Erfahrungsraum zu schützen und optimal zu unterstützen (dazu gehören Taschentücher, lockere Kleidung, genügend Matten, für das Malen am Ende der Sitzung Wachsmalkreiden und ein Zeichenblock, Schmuck wird abgelegt, der Raum verdunkelt). Die Sitzung findet die meiste Zeit im Liegen statt, wobei jeder Art von

Bewegung und Ausdruck nachgegangen werden kann. Eine ausführliche Entspannungsanweisung am Beginn der Sitzung hilft loszulassen und sich dem Kommenden anzuvertrauen. Der Therapeut unterstützt den Erfahrungsprozess dadurch, dass er die Seminarteilnehmer ermutigt, loszulassen, sich von der Weisheit des inneren Vorgangs führen zu lassen und sich für überraschende Erfahrungen bereitzuhalten. Ziel ist die Öffnung für und die Konzentration auf den „transpersonalen Raum“, aus dem heraus diese Arbeit stattfindet. Mit der Anweisung, „tiefer und schneller atmen“ beginnt die eigentliche Sitzung, die Musik setzt ein und der Atemprozess beginnt. Dabei können innere Bilder, Erinnerungen, Bewegungen und kathartische Reaktionen (Trauer, Wut, Freude etc.) auftauchen. Es ist wichtig, den Prozess zuzulassen, zu unterstützen und nicht zu verhindern. Der äußere Rahmen ist so gestaltet und geschützt, dass es möglich ist, intensive Erfahrungen zuzulassen. Die Musik unterstützt die Erfahrung und hilft, das Bewusstsein auf den inneren Vorgang zu richten. Im ersten Teil der Atemsitzung werden schnelle Rhythmen gespielt, im Mittelteil dramatische, tragende, ethnische Klänge und im Schlussteil entspannende und spirituelle Musik. Nährende und lösende Körperarbeit (v.a. im dritten Teil der Atemsitzung) hilft, Blockaden zu überwinden bzw. den Erfahrungsprozess abzuschließen. Am Ende der Atemsitzung werden die TeilnehmerInnen gebeten, intuitiv ein Bild zu malen, das die Erfahrung in verdichteter Form symbolisiert. Eine Atemsitzung dauert in der Regel 2 - 3 Stunden. Die Sitter sind Zeugen der Erfahrung und unterstützen den Erfahrenden, wenn sie gebraucht werden. Die Seminarleiter sind die „Hüter des Rituals“ und geben therapeutische Unterstützung kraft ihrer fachlichen Kompetenz.

Zwischen den Atemerfahrungen gibt es Sitzungen in der großen Gruppe, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Meditationen und Rituale. Auf diese Weise wird die Integration der gemachten Erfahrungen in das normale Wachbewusstsein unterstützt. Am letzten Tag wird auf diese Integration nochmals großer Wert gelegt und versucht, einen sinnvollen Bezug zur derzeitigen Lebens- und Alltagssituation herzustellen. Dabei werden während des Atemseminars gewonnene Einsichten und neue Lösungsansätze nochmals unterstützt und ins Bewusstsein gehoben.

Voraussetzung für die Teilnahme an Seminaren mit Holotropen Atmen ist normale körperliche Belastbarkeit, weil es zu starken Gefühlsregungen kommen kann. Folgende *Kontraindikationen* sind zu beachten: schwere Herz-Kreislaufprobleme, schweres Asthma, postoperative Zustände, Schwangerschaft, Epilepsie, Glaukom, infektiöse Erkrankungen,

schwere Gelenks- und Knochenprobleme, noch nicht ausgeheilte Wunden. Normale psychische Belastbarkeit sollte auf jeden Fall dann gegeben sein, wenn keine weitere Begleitung stattfinden kann.

Der Atem

Lassen Sie mich an dieser Stelle einige Gedanken zur Bedeutung des Atems, wie wir ihn im Holotropen Atmen verstehen, formulieren:

Die Bedeutung des Atems für die Körperwahrnehmung und den Ausdruck von Gefühlen kennt man spätestens seit der Entwicklung körpertherapeutischer Verfahren zur Behandlung psychischer Störungen (z.B. Wilhelm Reich - Vegetotherapie, Alexander Lowen - Bioenergetik). Die Unterdrückung von Gefühlen geht praktisch immer mit einer Verflachung und Blockierung des Atems einher. Chronische Atemblockierungen verbunden mit muskulären Blockaden und Verspannungen dienen also dazu, „unerwünschte Gefühle“ zu verdrängen und nicht mehr wahrzunehmen. Man stelle sich vor, ein Gefühl von Traurigkeit steigt hoch in einer Situation, in der man nicht dabei gesehen werden möchte: Man schluckt, „würgt“ die Tränen hinunter und hält dabei den Atem an. Dieser Verdrängungs-Vorgang kann bereits in der frühen Kindheit vor sich gehen und bildet den Grundstein für später auftretende seelische und psychosomatische Störungen bzw. Erkrankungen. Umgekehrt ist es möglich, durch eine geführte Intensivierung des Atems unterstützt von spannungslösender Körperarbeit, unterdrückte Gefühle und verdrängte traumatische Erfahrungen wieder ins Bewusstsein zu rufen, sie auszudrücken und somit allmählich zu integrieren. In der Regel fühlt man sich danach wie von einer Last befreit, spürt sich intensiver und lebendiger und der Atem kann freier fließen. Dieser Vorgang wirkt sich wiederum auf die seelische und körperliche Gesundheit positiv aus: Es steht mehr Energie zur Verfügung, Spannungen reduzieren sich und der emotionale Ausdruck und Austausch mit anderen Menschen funktioniert fließender und befriedigender. Viele therapeutische Methoden machen sich diese Erkenntnisse zu nutze und sind mittlerweile „state of the art“.

Der Atem hat auch eine feinstoffliche und energetische Dimension: Es wird durch ihn eine Verbindung zwischen dem Individuum und dem Kosmos hergestellt. Durch den Atem sind wir mit unserer Umwelt, den Mitmenschen und dem ganzen Universum verbunden. Der Atem fließt dabei nicht nur durch unsere Lungen ein und aus, sondern kann überall im Leib zu „fließen“ beginnen: durch das Herz, durch die Füße, durch unser Scheitelchakra, durch den

Nabel. Oft kann dies in veränderten Bewusstseinszuständen als feinstoffliche Bewegung wahrgenommen werden. Diese steht in engem Zusammenhang zu den Konzepten der Energiezentren des Körpers – den sogenannten Chakren. Der Atem ist dann mehr eine Energie, die hier fließt. Auch dieser Fluss kann blockiert, angehalten oder reduziert sein.

Nicht zuletzt macht sich das Holotrope Atmen die Trance induzierende Wirkung der Atmung zunutze, wie wir es von vielen spirituellen und schamanistischen Traditionen her kennen. Über eine biochemische und neuronale Veränderungen im Gehirn und im Gesamtorganismus öffnen sich Bewusstseinsbereiche, die auch mit Halluzinogenen (z.B. LSD, Psilocybin etc.) erreicht werden können (Grof 1983). Als Beispiele seien hier die Pranayama-Übungen des Yoga, die Derwisch Tänze und Gesänge im Sufismus und die Kehlkopfgesänge der Inuit-Eskimos genannt. Der sich dadurch verändernde Bewusstseinszustand öffnet Türen zu transpersonalen und spirituellen Bereichen, wie wir ja bereits festgestellt haben.

Im Holotropen Atmen kommen alle diese Aspekte des Atems bzw. der intensivierten Atmung zum Tragen und verbinden sich zu einem einheitlichen Prozess. Wenn mehrere TeilnehmerInnen in einem Raum gleichzeitig „atmen“, entsteht ein kollektives Atemfeld, in dem sich die Prozesse gegenseitig unterstützen und katalysieren. So erfährt nicht nur der einzelne seine eigene „Reise“, sondern die ganze Gruppe durchläuft eine Entwicklung.

Physiologische Prozesse veränderter Bewusstseinszustände

Ein paar Worte zu den physiologischen Prozessen, die mit veränderten Bewusstseinszuständen assoziiert sind (entnommen aus der kürzlich (2009) erschienenen Diplomarbeit von Johannes Röhrens, in Kooperation mit dem ÖATP).

Veränderte Bewusstseinszustände stellen ein Korrelat aus psychischen und körperlichen Prozessen dar, die in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Erleben stehen. Die psychologische Anthropologin Goodman spricht in diesem Zusammenhang auch von einer sog. *psychosomatischen Erlebnisdimension* (Goodman, 1992). Neben dem veränderten Körperempfinden (Brouillette, 1997; Walch, 2002; Grof, 2006) konnten in empirischen Studien bislang wesentliche Veränderungen in der Gehirnaktivität, dem CO²-Haushalt und neurobiologischen Vorgängen beobachtet werden.

Veränderte Gehirnaktivität

Aus rein neuropsychologischer Sicht sind veränderte Bewusstseinszustände bzw. mystische Erfahrungen prinzipiell auf physiologische Veränderungen im Gehirn zurückzuführen (Utsch, 2005). Die Veränderungen im Gehirn beziehen sich dabei in erster Linie auf Veränderungen der Gehirnströme in unterschiedlichen Arealen. So konnten Spivak et al. (1994) in ihrer Studie mittels EEG und EP (Methode der evozierten Potentiale) feststellen, dass die Methode des holotropen Atmens zu signifikanten Veränderungen der Gehirnaktivität führt.

Guttman (1992) stellt in seinen Untersuchungen über Trancezustände mittels Hirnstrommessungen fest, „...dass am Höhepunkt der Trance bei einigen Probanden phasenhaft langsame Wellen im EEG auftraten, wie sie sonst ausschließlich bei extremer Desaktivierung zu sehen und als Hinweis auf einen mindestens mitteltiefen Schlafzustand zu werten sind“ (Guttman, 1992, 282). Er konnte feststellen, dass die Versuchspersonen genau in diesen „desaktivierten“ Momenten die eindrucksvollsten Szenen erlebt hatten. Guttman gab diesem seltsamen Mischzustand einer „entspannten Hochspannung“ die Bezeichnung „Paradoxical Arousal“.

Veränderungen der Gehirndurchblutung speziell im oberen Scheitellappen konnten Newberg et al. (2001) bei meditierenden Mönchen nachweisen. Er postuliert, dass die subjektive Wahrnehmung von Zeit- und Raumlosigkeit, welche speziell in dieser Gehirnregion zustande komme, mit einer Abnahme der Durchblutung in diesem Bereich einhergehe.

In Studien über die Trance induzierende Funktion von Musik konnten ebenfalls Veränderungen der Gehirnaktivität festgestellt werden (Kohlmetz et al., 2003). Mittels von EEG-Messungen wurde beobachtet, dass es zu einer signifikanten Zunahme von tiefen Alpha- als auch tiefen Betawellen im Gehirn kommt. Ebenso war eine Zunahme der Deltawellen feststellbar. Die Zunahme von Alpha- und Betawellen konnte vermehrt in der linken Hemisphäre gemessen werden, was lt. Kohlmetz auf eine Drosselung linkshemisphärischer zugunsten rechtshemisphärischer Gehirnfunktionen schließen lässt.

Eine bemerkenswerte Hypothese stellt Bick (1990) auf. Er spricht in Bezug auf Veränderungen der Gehirnaktivität in veränderten Bewusstseinszuständen von einem sog. „Umschaltvorgang“ im Gehirn von der linken auf die rechte Hemisphäre. Der rechten Hemisphäre wird dabei unter anderem die Funktion des emotionalen Denkstils und die

visuell-bildhafte Wahrnehmung zugeschrieben. In diesem Sinne wird davon ausgegangen, dass dieser Teil eher für *holistische* Prozesse zuständig sei. Der linken werden eher *analytische* Prozesse zugeschrieben, wie etwa Vernunft und rationaler Denkstil.

Veränderter CO²-Haushalt

Durch die vertiefte und beschleunigte Atmung kommt es beim Holotropen Atmen zum sog. Hyperventilationssyndrom, welches durch eine Veränderung des CO²-Partialdrucks im Blut entsteht. Durch die vermehrte Abatmung von CO² kommt es zu einer Verschiebung des pH-Wertes in Richtung alkalisch (Herrmann & Radvila, 1999) und zu einer herabgesetzten Ionisierung des Kalziums. Dies kann mit einem Kribbelgefühl im ganzen Körper, insbesondere in den Gliedmaßen einhergehen (Walch, 2002). Im Extremfall kommt es zu Muskelkrämpfen in erster Linie in Händen und Beinen, der sog. „Pfötchenstellung“. Dieser Vorgang wird in der Medizin normalerweise als pathologisch angesehen und – wenn dieser Zustand spontan auftritt – mit Valium und einem Plastiksäckchen vor dem Mund behandelt.

Grundsätzlich geschieht aber offenbar Folgendes: „...der Organismus reagiert auf die veränderte biochemische Situation damit, dass er verschiedene tiefsitzende Spannungen in Form von mehr oder weniger stereotypisierten Mustern an die Oberfläche bringt und sich von ihnen durch periphere Entladung befreit: Dieses Eliminieren oder Reduzieren aufgestauter Energien in holotropen Sitzungen geschieht offenbar auf zweierlei Weise: erstens in Form von Katharsis und Abreagieren, zu dem Zittern, Zuckungen, dramatische Körperbewegungen, Husten, Würgen, Erbrechen, Schreien und andere stimmliche Äußerungen oder eine gesteigerte Aktivität des autonomen Nervensystems gehören und zweitens gelangen die tiefsitzenden Spannungen in Form von länger anhaltenden Kontraktionen und Spasmen an die Oberfläche. Durch die Aufrechterhaltung eines solchen Grades muskulärer Anspannung über einen längeren Zeitraum verbraucht der Organismus enorme Mengen an aufgestauter Energie und vereinfacht seine Funktionsweise, in dem er sie loswird“ (Grof, 1987, S.211).

Neurobiologische Veränderungen

Spezifischere Untersuchungen vor allem aus den Bereichen der Neurobiologie konnten weitere Veränderungen feststellen. So ist Hamer (2004) der Meinung, dass sich religiöse Erfahrungen biologisch erklären lassen. Er behauptet, der Stoff Cytocin sei für religiöse Gefühle verantwortlich. Befindet sich dieser Stoff an einer bestimmten Stelle eines für das Gefühlsempfinden wichtigen Gens (genannt VMAT2), so komme es vermehrt zu religiösen

Hochgefühlen. Befindet sich an dieser Stelle der Stoff Adenin, ist die Wahrscheinlichkeit religiöser Empfindungen geringer (Hamer, 2004). Weiters kommt es insbesondere bei Trancezuständen zu einer vermehrten Ausschüttung von Beta-Endorphin, einem Opiat, dem die Eigenschaft zugeschrieben wird, überwältigende Gefühle der Freude und Euphorie zu erzeugen (Goodman, 1992).

Ein Gesamtprozess?

Die Beschäftigung über Zusammenhänge neuronaler, physiologischer und biologischer Dimensionen mit dem Erleben veränderter Bewusstseinszustände gestaltet sich äußerst komplex. Die Worte Goodmans bringen es schließlich auf den Punkt. „Alles in allem ergibt sich das Bild eines umwälzenden körperlichen Geschehens, das bei dem religiösen Erlebnis die biologische Grundlage darstellt und das mit dem visionären Erleben korreliert“ (Goodman, 1992, 23). Allgemein ist daher festzustellen, dass es sich beim Erleben veränderter Bewusstseinszustände (speziell in holotropen Atemsitzungen) wohl um einen *Gesamtprozess* psychologischer und physiologischer Vorgänge handelt (Terekhin, 1995), der zu einer Veränderung der Wahrnehmung und zu den spezifischen Erlebnisformen führt.

Im Grunde ist die ganze Diskussion um neurobiologische Grundlagen psychischer Vorgänge eine Frage nach der Henne und dem Ei. Meines Erachtens handelt es sich um gesamthafte Prozesse, die sich im Bewusstsein des Menschen, in seiner seelischen Dimension und eben auch in körperlichen – biochemischen, neurologischen, hormonellen u.a. - Prozessen manifestieren, ohne dass sich daraus klare kausale Zusammenhänge ableiten lassen.

Erfahrungsbereiche im Holotropen Atmen

Frühe biographische Erfahrungen (Unabgeschlossene Lebenserfahrungen):

In holotropen Atemsitzungen können sehr frühe Bereiche des biografischen Lebens zugänglich werden. Sie sind nicht transpersonal im eigentlichen Sinn, sind aber mit herkömmlichen psychotherapeutischen Methoden und Interventionen aus dem normalen Wachbewusstsein heraus nur sehr schwer zugänglich. Dazu gehören frühe Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, frühes Alleingelassenwerden (z.B. Spitalsaufenthalte), schwere Krankheiten, seelische und körperliche Deprivation. Wir wissen aus der traditionellen Psychotherapie, dass die Integration verdrängter oder abgespaltener traumatischer Erlebnisse den inneren Transformationsprozess entscheidend voranbringt. In holotropen Atemsitzungen

kann es zu einem authentischen Wiedererleben solcher früher und unabgeschlossener Lebenssituationen kommen.

Geburtserfahrungen:

Stanislav Grof behandelt diese Ebene sehr ausführlich. Er fand heraus, dass in Zuständen veränderten Bewusstseins häufig Erfahrungen rund um die Geburt auftreten. Er ordnete das in langjährigen Forschungen gefundene Material in vier „perinatale Matrizen“ (vgl. Grof 1978, 1985, 1987): Diese beschreiben den phasenhaften Geburtsprozess von der noch „ungestörten“ intrauterinen Existenz des Fötus (1. Matrix) über den einsetzenden Beginn der Wehen mit zunehmender Enge und einem sich ankündigenden mächtigen Ereignis (2. Matrix), über die Austreibungsphase als „gewaltige“ Erfahrung von Kampf und Hingabe (3. Matrix) bis zur Geburt und unmittelbar danach (4. Matrix) als erlösende und überwältigende Erfahrung.

In holotropen Atemsitzungen kann es einerseits zu einem Wiedererleben von unverarbeiteten Geburtserlebnissen kommen, andererseits können sich über Geburtserfahrungen auch Türen zum Transzendenten öffnen: Nach intensivem Durchleben solcher Erfahrungen kann es zu Lichtvisionen, der Erfahrung eines sich unendlich öffnenden Raumes und dem Gefühl totaler Befreiung kommen. Nicht selten beginnt damit ein spiritueller Aufbruch.

Die Geburt vermittelt uns in ihrer bildhaft-symbolischen Dramaturgie auch einen Einblick in die Dynamik unserer Lebensentfaltung. „Stirb und werde!“, „Tod und Wiedergeburt“ sind Schlagworte, mit denen dieser Vorgang der Erneuerung, des Wachstums und der Veränderung gerne beschrieben wird. Ohne Loslassen vertrauter Bezüge, überkommener Anschauungen und alter Muster kann nichts Neues entstehen. Auch die Dramatik von Krisen lässt Parallelen mit dem Geburtsvorgang erkennen. Als Therapeuten und Begleiter erleben wir uns dabei oft mehr wie Geburtshelfer, die dem Neuen, das sich zeigen und geboren werden möchte, zum Durchbruch verhelfen.

Pränatale Erfahrungen:

Die pränatale Ebene fand bei Grof kaum wirklich Beachtung, obwohl in letzter Zeit gerade darüber sehr viel bekannt geworden ist. Die Wirkung von Außenreizen, inneren Einstellungen und chemisch-physikalischen Gegebenheiten auf das Ungeborene sind beträchtlich. Auch die einzelnen Entwicklungsschritte im Mutterleib sind so einzigartig, dass es einem Wunder gleichkommt: Drei Wochen nach der Zeugung beginnt das Herz zu schlagen und nach acht

Wochen sind sämtliche inneren und äußeren Organe angelegt. Dies ist natürlich nicht nur ein rein physiologischer Prozess, sondern auch ein seelischer. Sogar die Inkarnation, die Wahl der eigenen Eltern wurde in Bildern geschaut.

Erfahrungen jenseits von Raum und Zeit (transbiographische und transpersonale Erfahrungen):

In dieser Erfahrungsebene werden die Zeit- und Raumgrenzen überschritten, die unsere biographische Existenz von der Zeugung bis zum jetzigen Zeitpunkt des Erlebens begründen. „Der Erfahrende gewinnt Einsichten über umfassendere Bedingungen der individuellen Existenz, über Schöpfungs- und Entwicklungsprozesse, über feinstoffliche Regulationsmechanismen, über archetypische Zusammenhänge und Aufbrüche in spirituelle Regionen.“ Die Möglichkeiten der Erfahrung sind äußerst vielfältig.

Hierzu einige Beispiele:

- Im Sinne der Transzendenz von Körper, Raum und Zeit: Reisen in mythologische Welten und Begegnung mit kollektiven Archetypen und Wandlungssymbolen, wie sie von C.G. Jung ausführlich beschrieben wurden
- Besuche von anderen Kontinenten und Kulturen (z. B. Miterleben eines indianischen Stammesritus), bis hin zu kosmischen Reisen (Flüge durchs All und über den Globus).
- Identifikation und Kontakt mit Tieren, Naturformen und kollektiven Zuständen (z. B. mit allen Hungernden dieser Erde, verfolgten Juden, misshandelten Frauen u. ä.)
- Das Erleben des eigenen Todes und Reinkarnationserfahrungen, die eine authentische Einsicht in ein mögliches Weiterleben nach dem Tod vermitteln können
- Reinigung und Heilung durch subtile Kräfte und Energien
- Konfrontation mit dämonischen Kräften und Schattenaspekten

Parapsychologische Phänomene

Zur transpersonalen Erfahrungsebene zählen wir auch Phänomene, die wir als „paranormal“ oder „aussersinnlich“ bezeichnen können. Paranormale Phänomene können sich natürlich auch unter ganz gewöhnlichen Umständen manifestieren und beruhen nicht zwangsläufig auf einer Veränderung des Bewusstseins. Holotrope Bewusstseinsweiterung begünstigt ihr Auftreten jedoch deutlich, wie Stan Grof in seinem neuesten Buch „Impossible – Wenn unglaubliches passiert“ feststellt.

Folgende paranormalen Phänomene werden in und rund um Holotrope Atemsitzungen gehäuft beobachtet:

- Außerkörperliche Erfahrungen (out of body experiences): Das Bewusstsein ist im Stande sich vom Körper (zumindest teilweise) zu lösen, sich im Raum zu „bewegen“ und seine Umgebung wahrzunehmen, sich von oben zu sehen. Wir finden dieses Phänomen auch bei Nahtoderfahrungen, welche insbesondere von Kübler-Ross, Raymond Moody und anderen gründlich erforscht wurden.
- Astrale Projektion – wenn außerkörperliche Wahrnehmungen auch entfernte Orte miteinbeziehen.
- Präkognitionen: Die Vorausahnung zukünftiger Ereignisse ohne objektivierbare Hinweise (Wohnung, Arbeitsstelle, einen neuen Partner vorausgesehen)
- Hellsichtigkeit: Fähigkeit, ohne Hilfe der üblichen Kanäle Zugang zu Informationen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu gewinnen und dabei räumliche oder zeitliche Grenzen oder beides zu überwinden (Jemand hat in der Atemsitzung seinen Vater in der Computertomographie gesehen und als er heimkam stellte sich heraus, dass der Vater zu dieser Zeit einen Hirnschlag erlitt)
- Telepathie: Direkter Zugang zu Denkprozessen einer anderen Person ohne Benutzung von Worten, nonverbalen Hinweisen, Signalen oder anderen üblichen Kommunikationsmitteln.
- Begegnung und Kommunikation mit Verstorbenen und Ahnen; Begegnung mit spirituellen Meistern
- Verbale Phänomene: Sprechen in fremden Sprachen (Zungenreden, Glossolalie)

Das Holotrope Atmen, wie überhaupt das häufigere Erleben erweiterten Bewusstseins, Meditation, spirituelle Praxis ganz allgemein fördert die Wahrnehmungsfähigkeit im Sinne paranormaler Phänomene auch im Alltagsbewusstsein. Eigentlich führt sich der Begriff „paranormal“ im transpersonalen Paradigma ad absurdum: Die Transpersonale Psychologie erachtet diese Phänomene als „normal“, eingebettet in eine umfassende Betrachtung der Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins.

Spirituelle Erfahrungen:

Spirituelle Erfahrungen tauchen oft unvermittelt nach heftigen inneren Konfrontationen auf und können überwältigend sein. Erfahrungen von tiefer und allumfassender Liebe, Verbundenheit und Einheit, von direkten Einsichten in das Wesen der Dinge und die Prinzipien des Lebens werden beschrieben. Häufig wird auch von Kontakten mit spirituellen Meistern und Heiligen aus verschiedenen Traditionen berichtet. Erfahrungen des „Nichts“ und der „Fülle“, vollständiger Auflösung von Körperidentifikationen und Gewahrsein reinen Bewusstseins können gemacht werden. Meist werden solche Erfahrungen als besonderes Geschenk gesehen und können schwer mitgeteilt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

Das Holotrope Atmen vor dem Hintergrund der Transpersonalen Psychologie ermöglicht als Selbsterfahrungs- und als therapeutische Methode einen intensiven Erfahrungsweg, der uns dazu verhelfen kann, der/die zu werden, der/die wir im Innersten wirklich sind. Es ist ein Weg zum eigenen Selbst, der uns lebendiger, authentischer und freier von Neurosen und Blockaden machen kann. Wir lernen in schwierigen Situationen zu vertrauen und können Entwicklungs- und Transformationsprozesse besser zulassen. Die Erfahrung von umfassenderer Liebe und der grundlegenden Verbundenheit allen Seins fördert das Verantwortungsbewusstsein und die Toleranz Fremdem gegenüber. Es kommt zu einer Zunahme von Synchronizitätserleben: Innen und außen korrespondieren sinnvoll miteinander und wir lernen, dass äußere Ereignisse unsere Entwicklung sinnvoll unterstützen können. TherapeutenInnen, die die transpersonale und spirituelle Seite der Seele integrieren, trauen sich mit KlientInnen intensiver zu arbeiten und fühlen sich gelassener und sicherer auch in schwierigen Prozessen. Sie entwickelten ein tieferes Vertrauen in das was passiert und eigene narzisstische Bedürfnisse in der Arbeit werden zunehmend abgebaut („AssistentIn des Prozesses“).

Ich hoffe Ihnen mit meinen Ausführungen einen kleinen Einblick in das Holotrope Atmen und die dazugehörenden Hintergründe gegeben zu haben. Schließen möchte ich mit einer kleinen Geschichte:

Der Todesengel trat zu einer alten Frau und sagte: „Es ist Zeit, komm.“ Die alte Frau, die gerade beim Wäschebügeln war, erwiderte: „Ich muss doch erst meine Wäsche bügeln. Dann muss ich kochen, meine Tochter kommt nach Hause, du kannst mich doch jetzt nicht mitnehmen.“ „Gut“, sagte der Todesengel und ging.

Nach einiger Zeit kam er wieder, als die Frau gerade ins Altersheim gehen wollte. Der Engel sagte: „Komm, es ist Zeit“. Die Frau sagte: „Jetzt muss ich ins Altersheim. Zwölf alte Leute warten auf mich, die niemanden haben, das musst du doch einsehen, jetzt kann ich nicht mir dir gehen.“ Der Engel sagte: „Gut“.

Eines Tages kam er wieder, als die Frau gerade ihren Enkel in den Kindergarten brachte. Der Engel sagte: „Komm, es ist Zeit.“ Die Frau sagte: „Jetzt muss ich doch meinen Enkel in den Kindergarten bringen, der kann doch noch nicht allein gehen, das musst du doch einsehen.“ „Gut“, sagte der Todesengel, „solange dein Enkel dich braucht.“

Und eines Abends saß die alte Frau am Ofen und dachte bei sich: „Jetzt könnte doch der Todesengel kommen, es wäre wunderbar, wenn er mich in die ewige Seligkeit bringen würde.“ Der Todesengel kam. Die Frau fragte ihn: „Bringst du mich jetzt in die ewige Seligkeit?“ Der Engel fragte zurück: „Wo glaubst du denn, warst du die ganze Zeit?“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

(Teile dieses Vortrags sind entnommen aus früheren Arbeiten bzw. Vorträgen von Hans Peter Weidinger und Sylvester Walch)