



Hans Peter Weidinger & Anna Maurer

Aufbruch und Einsicht - Transpersonale und spirituelle Erfahrungen im Holotropen Atmen

1. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

Der Begriff „**Transpersonale Psychologie**“ wurde in den USA in den sechziger Jahren von den humanistischen Psychologen A. Maslow, A.J. Sutich und dem Psychiater und Psychoanalytiker Stanislav Grof geprägt. Davor wurde er schon gelegentlich bei den Jungianern und von Assagioli (Psychosynthese) benutzt. 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 um transpersonale und spirituelle Erfahrungen, die aus dem eigenen Inneren kommen und nicht um Glaubenssätze und Dogmen. „..... Die Transpersonale Psychologie schlägt eine Brücke zwischen dem Welt- und Menschenbild der Aufklärung, dem die moderne Wissenschaft - und damit auch die Psychologie - verpflichtet ist und der 'philosophia perennis', der 'ewigen' Philosophie. Damit bezeichnet man das in allen Hochreligionen der Welt überraschend ähnliche Welt- und Menschenbild der Mystiker, das sich aus deren religiösen Erfahrungen ergeben hat. Praktisch verbindet die Transpersonale Psychologie das Bemühen der modernen Psychotherapie um die *Heilung der Seele* mit dem Bemühen der jahrtausendalten spirituellen Wege (Meditation, Yoga, Kontemplation usw.) um ihr *Heil...*“ (Zundel in Wörterbuch der Psychotherapie 2000)

Die „**Transpersonalen Psychotherapie**“ entwickelte sich allmählich in den 80er und 90er Jahren und bedeutet die Umsetzung der Erkenntnisse der Transpersonalen Psychologie auf die Psychotherapie. 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. Darüber hinaus strebt sie, soweit die Bedürfnisse und Erfahrungen des Klienten und der persönliche Erfahrungs- und Erkenntnisstand des Therapeuten es zulassen, die potentielle Entwicklung des menschlichen Bewusstseins hin zum höchsten Bewusstsein an: das Aufgehen in einem größeren Lebensplan und die Entwicklung des Gewahrseins der Einheit allen Seins. Das „Ich“ verliert dadurch nicht seine Bedeutung, aber an Wichtigkeit. Es ordnet sich einer größeren Einheit, dem „Selbst“ unter und stellt sich in seinen Dienst. Ken Wilber beschreibt diesen Entwicklungszyklus vom Unbewussten („präpersonal“, Kindheitsentwicklung) hin zum Selbstbewusstsein („personal“, Entwicklung eines reifen Ich) und weiter zum Überbewussten („transpersonal“). (Wilber 1980)

2. Das Holotrope Atmen

2.1. Geschichte

Zu den Methoden der Transpersonalen Psychotherapie zählt man das von **Stanislaw Grof** entwickelte Verfahren des **Holotropen Atmens®** (holotrop bedeutet „in Richtung Ganzheit sich bewegend“). Stanislaw 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 diese Methode auf der ganzen Welt. Im deutschsprachigen Raum hat sich in den letzten zwölf Jahren eine eigene Schule entwickelt (der auch die Autoren angehören), die das Holotrope Atmen stärker als Grof in einen Bezug zu humanistischen Therapiemethoden und spirituellen Ansätzen stellt. **Sylvester Walch**, ein Schüler von Stanislaw Grof, der viele Jahre im klinischen Bereich und in der Ausbildung von Psychotherapeuten tätig war, entwickelte hierfür ein umfangreiches Curriculum für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, dessen zentrale Methode das Holotrope Atmen ist. In seinem Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“ hat er umfassend den konzeptionellen Rahmen in Theorie und Praxis vorgelegt. Träger dieses Curriculums ist der Österr. Arbeitskreis für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (ÖATP) und es ist vom Österr. Berufsverband für Psychotherapie (ÖBVP) seit 1998 als Weiterbildung für Psychotherapeuten anerkannt. Um diesem eigenständigen Weg Rechnung zu tragen, wird die Methode seit 1997 „**Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (TPA)**“ genannt. Da sie Menschen bei der Sinnfindung unterstützt und das Potenzial spiritueller Erkenntnisse mit einbezieht, ist ihre offizielle Anerkennung ein Zeichen, dass unter den Psychotherapeuten ein Bewusstsein dafür entstanden ist, dass transpersonale Dimensionen des Seins zur Ganzwerdung des Menschen beitragen.

2.2. Die Praxis des Holotropen Atmens

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. Als optimalste Form für einen intensiven und kompakten Prozess hat sich eine Semindauer von 5 Tagen herauskristallisiert. 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 Teilnehmer 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 Teilnehmer gebeten, intuitiv ein Bild zu malen, das die Erfahrung in verdichteter Form symbolisiert. Eine Atemsitzung dauert in der Regel 3 Stunden, kann aber auch kürzer oder länger sein. 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.

Wie schon erwähnt, sind die Atemsitzungen Teil eines größeren „Rituals“. Es gibt Sitzungen in der großen Gruppe, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und integrierende Rituale. Es ist wichtig, dass die Arbeit in einer guten Atmosphäre stattfinden kann. Regelmäßige Meditationen, das Spielen von spiritueller Musik auch in den Pausen, das Lesen von spirituellen Texten, die Anrufung der „inneren Weisheit“ und die begleitende Unterstützung der Teilnehmer untereinander ermöglichen eine stille Vertiefung. 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, eine Verbindung 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.

2.3. Die Bedeutung des Atems

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. Dieser 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.

Die feinstoffliche Seite des Atems besteht in der Vorstellung, dass durch ihn eine Verbindung zwischen dem Individuum und dem Kosmos hergestellt wird. 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 sogar als feinstoffliche Bewegung wahrgenommen werden. Der Atem ist dann mehr eine Energie, die hier fließt. Auch dieser Fluss kann blockiert, angehalten oder reduziert sein. „Atme ins Becken!“ oder „Atme zu Deinen Füßen hin!“ wären typische Anweisungen, um die Energie hier zu unterstützen.

Nicht zuletzt kennen viele spirituelle und schamanistische Traditionen die Trance induzierende Wirkung der verstärkten Atmung. Vermutlich über eine biochemische Veränderung in den neuronalen Rezeptoren des Gehirns 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 einerseits Türen zu transpersonalen Bereichen, die über die Beschränkung von Biografie, Raum und Zeit hinausgehen, andererseits können sich auch spirituelle Dimensionen der menschlichen Psyche, wie sie weiter unten noch ausführlich beschreiben werden, erschließen.

Im Holotropen Atmen kommen alle diese Aspekte des Atems bzw. der intensivierten Atmung zum Tragen und verbinden sich zu einem einheitlichen Prozess. Wenn mehrere Teilnehmer 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.

3. Heilung der Seele durch veränderte Bewusstseinszustände

Veränderte Bewusstseinszustände, 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 (veränderte Wachbewusstseinszustände, *Anm.*) dienen zur Wiederherstellung einer inneren Balance zwischen Körper, Seele, Geist, Gesellschaft, Natur und Kosmos. Ritualisierte VWB 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. Darüber geben auch unsere „westlichen“ Formen der Induktion veränderter Bewusstseinszustände mit Drogen (Jugendszene), Diskobesuchen (sich „wegtanzen“) u.ä. Zeugnis.

Den therapeutischen Wert veränderter Bewusstseinszustände hat Stanislav Grof für die 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 miteinschließt. 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, psychologische Interventionen und über- bzw. unterstimulierende Methoden hervorgerufen werden können. Der „schamanische Bewusstseinszustand“ und die Schamanenreise, Nahtodeserfahrungen und Erfahrungen, die man der Parapsychologie zurechnet (z.B. Telepathie, Hellsehen, Telekinese 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.

3.1. Der holotrope Bewusstseinszustand

Dieser Begriff wurde von Stanislaw Grof eingeführt und ist in seinem Buch „Das Abenteuer der Selbstentdeckung“ ausführlich beschrieben (Grof 1987). Er meint damit „...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 „hylotrop“. Das holotrope Bewusstsein schließt das hylotrope mit ein und geht über es hinaus. Im holotropen Bewusstseinszustand kann man Zugang zu allen Aspekten der Existenz gewinnen. „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)

Im holotropen Bewusstseinszustand 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.“ (Walch 2002/S36)

Die Gesetze der Logik und das linear-kausale Denken treten 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.

3.2. Trans-personale Erfahrungen als Wege zum Selbst

In den letzten Jahren hat sich das Holotrope Atmen über die Selbsterfahrung hinaus immer mehr als therapeutisches Instrument etabliert. Die Integration abgespaltener Gefühle, die Konfrontation mit Schattenaspekten unserer Persönlichkeit, die Lösung muskulärer Blockaden und die Strukturbildung bei frühen Defiziten in der Persönlichkeitsentwicklung führen zu einem besseren Selbst-Gefühl, zur Integration von Körper, Seele und Geist und zu einer Reifung der Persönlichkeit. Die Miteinbeziehung der spirituellen Dimension unterstützt in subtiler Weise den therapeutischen Prozess. Für manche Klienten eröffnet sich sogar ein therapeutisch/spiritueller Weg, der religiöse Fragen, Sinn- und Existenzfragen und die intensive Sehnsucht nach Selbst-Verwirklichung mit sich bringt. Aus der ursprünglichen Orientiertheit auf das Leiden und die mitgebrachte Problematik wird eine Suche nach dem Selbst.

Im Folgenden sollen einige typische transpersonale Erfahrungsbereiche und -aspekte vorgestellt werden, wie sie in holotropen Atemsitzungen auftreten können und deren therapeutischer Wert beleuchtet werden.

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. Hier ein Auszug einer Atemerfahrung:

.....Ich fühle mich kräftig, ganz da und mir wird allmählich klar, dass ich immer schon so war: kräftig, hörbar, sichtbar. Dass ich von meiner Geburt an so war und nie anders gewesen bin. Der "andere", der im Lauf der Jahre entstanden ist, war nur eine Rolle, eine Hülle, eine spezielle Identifikation: ruhig, zurückgenommen, zuvorkommend, auf die Bedürfnisse der anderen achtend, brav, auch einsam. Mir fallen eine Menge Szenen aus meiner Kindheit und Jugend bis herauf zum Erwachsenenalter ein und ich sehe mich in dieser Rolle. Es entsteht in mir der Wunsch zu erfahren, was mich dazu gemacht hat und ich bitte um Einsicht. Plötzlich beginnt ein autonomer Körperprozess, bei dem ich mich zusammenkrümme, die Knie ganz an mich heranziehe, den Kopf ganz zu den Knien hin. Plötzlich taucht eine Erinnerung vor mir auf, dass ich als Neugeborenes wegen einer Hüftgelenksluxation eine Spreizhose oder einen Gips verpasst bekommen habe, die mich an meiner Bewegung an den unteren Extremitäten gehindert hat. Das war also der Beginn meiner „Rolle“. Ich fühle mich aber trotz der Bewegungsbehinderung vollkommen in Ordnung. Ich bin gerade auf die Welt gekommen, vollkommen o.k.; und da liege ich nun in einer Spreizhose. Ich kann nichts machen. Ich verspüre auch keinen Impuls, mich zu befreien und die unterdrückte Bewegung auszudrücken. Ich sehe meine beiden Sitter als meine Eltern, die bezeugen, dass ich vollkommen in Ordnung und nicht behindert bin und immer schon so gewesen bin.

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 über den einsetzenden Beginn der Wehen mit zunehmender Enge und einem sich ankündigenden mächtigen Ereignis, über die Austreibungsphase als „gewaltige“ Erfahrung von Kampf und Hingabe bis zur Geburt und unmittelbar danach als erlösende und überwältigende Erfahrung. Die Geburt ist ein Schnittpunkt der menschlichen Existenz. Sie vermittelt uns in ihrer leiblichen und bildhaft-symbolischen Dramaturgie 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.

In holotropen Atemsitzungen kann es zu einem Wiedererleben von unverarbeiteten Geburtserlebnissen kommen. Plötzliche Erstickungsgefühle, Todesängste, Überlebenskämpfe, sowie Visionen von Dunkelheit und dämonischen Welten können dieses Geschehen begleiten. Schwierige Geburten und traumatische Geburtserfahrungen können auf diese Weise an die Oberfläche kommen, sich ausdrücken und durch eine „geglückte“ Geburtserfahrung in der Atemsitzung integriert werden. Viele authentische Erfahrungsberichte scheinen darauf hinzuweisen, dass der Körper über eine Art „Gedächtnis“ verfügt, das so frühe leibliche Erfahrungen speichert, obwohl die Myelinisierung der Gehirnrinde – eine Voraussetzung für bewusstes Erinnern – noch nicht abgeschlossen ist. Hierzu wieder eine Atempfahrung:

„Zu Beginn der Sitzung erlebte ich mich als schuppiges wurmähnliches Tier.... Ich wand mich wiederholt spiralenförmig von meinem Rücken zu meinem Bauch und wieder zurück. Plötzlich spürte ich an meinen Füßen Berührungen, die ich als stark einengend empfand. Ich fing an, gegen sie anzukämpfen, zunächst nur leicht, später mit zunehmender Kraft und Entschlossenheit. Dieser Kampf intensivierte sich allmählich bis zu einem solchen Ausmaß, dass ich mir sicher war, ich würde um mein Leben kämpfen.... ich werde niemals aufgeben.... Meine heftigen Bewegungen erreichten einen Höhepunkt und ließen dann nach. Ich geriet in eine Phase der Entspannung. An diesem Punkt entschloss ich mich, mich aufzusetzen, da schoss es mir durch den Kopf „Ich bin eine Frühgeburt“. Ich legte mich wieder hin, wurde an meinem ganzen Körper zugedeckt und hatte das Gefühl, ich könnte all die verlorene Zeit in der Gebärmutter wettmachen. Das war sehr schön.... Plötzlich verspürte ich einen sehr intensiven Geruch nach Leder. Dieser Geruch kehrte immer wieder und ich empfand ihn als sehr angenehm.... Später am Abend fand ich durch einen Anruf bei meiner Mutter heraus, dass meine Mutter zum Zeitpunkt rund um meine Geburt in einem Ledergeschäft gearbeitet hatte und am Tag meiner Entbindung bis spät in den Abend hinein Lederhosen auf ihrem Schoß genäht hatte. Noch Wochen nach der Sitzung fühlte ich mich leichter und entspannter. Tiefliegende existenzielle Sorgen verschwanden.“ (Walch in Grof 1987)

In Geburtserfahrungen können sich 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 mit einer Geburtserfahrung ein spiritueller Aufbruch (siehe Kapitel 4.)

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. Ein Teilnehmer erlebte in dramatischer Weise seine eigene Herzbildung mit. Danach fühlte er sich von freifließender Liebe überschwemmt. 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.“ (Walch, Vortrag 2. Weltkongress in Wien 2002). Die Möglichkeiten der Erfahrung sind äußerst vielfältig und können in diesem Zusammenhang nur angedeutet werden. Die wichtigsten transpersonalen Erfahrungsbereiche sind:

1. Transzendenz von Körper, Raum und Zeit: Dazu gehören außerkörperliche Erfahrungen, Zeitreisen (zukünftige Ereignisse können wahrgenommen werden), Besuche von anderen Kontinenten und Kulturen (z. B. Miterleben eines indianischen Stammesritus), bis hin zu kosmischen Reisen (Flüge durchs All).
 2. Hellsehen, Präkognitionen, Bilokationen und andere parapsychologische Phänomene
 3. Identifikation und Kontakt mit Tieren, Naturformen und kollektiven Zuständen (z. B. mit allen Hungernden dieser Erde u. ä.)
 4. Verbale Phänomene (Zungenreden, andere Sprachen etc.)
 5. Das Erleben des eigenen Todes und Reinkarnationserfahrungen
 6. Kontakt zu Verstorbenen
 7. Reisen in mythologische Welten
 8. Reinigung und Heilung durch subtile Kräfte
 9. Begegnung mit kollektiven Archetypen und Wandlungssymbolen (Mann-Sein etc.)
 10. Konfrontation mit dämonischen Kräften
- (Walch, Vortrag 2. Weltkongress in Wien 2002, unveröffentlichtes Manuskript))

Exemplarisch dazu zwei Erfahrungsberichte aus holotropen Atemsitzungen:

Der ununterbrochene Bewusstseinsstrom beim Sterben:

„... Allmählich wandelt sich das Erleben und das Gefühl und die Vorstellung tauchen in mir auf, sterbend zu sein. Ja, mein Körper fühlt sich an wie von einem Sterbenden bei vollem, klarem Bewusstsein. Ich stöhne, möchte meinen Körper endlich loswerden. Ich verstehe, warum Sterbende oft stöhnen – sie wollen ihren Körper endlich los sein. Mein Kopf biegt sich nach hinten, der Hinterkopf schiebt sich ganz stark in den Nacken. Dadurch wird es möglich, dass ein Energiestrom vom Kopf in die Wirbelsäule und weiter nach unten spürbar wird, so wie wenn sich ein Energiekanal öffnen würde. Plötzlich spüre ich einen ‚letzten‘ Schlag in meinem Herzen (Extrasystole?) und ich weiß, dass ich jetzt gestorben bin. Mein Bewusstsein bleibt aber unverändert. Es steigt die Erkenntnis in mir auf, dass beim Sterben lediglich der Körper abfällt, das Bewusstsein aber ungebrochen bleibt. Es gibt daher keinen wirklichen Tod, nur einen ununterbrochenen Strom von Bewusstsein Ich habe den Eindruck, mich nach und nach und sehr langsam weiter, tiefer in das ‚Reich des Todes‘ hineinzubewegen bis ich in einen tiefen Meditationszustand versinke. Mir fällt es schwer, am Ende der Atemsitzung zurückzukommen, es dauert eine ganze Weile. Mir ist bewusst, etwas ganz Wichtiges erfahren zu haben.“ (in Walch 2002/S409-410)

Identifikation mit einer Hohepriesterin:

„Ich atme wieder vertieft, die Musik lenkt meine Aufmerksamkeit zum Kopf. Dieser Bereich ist wie energetisch aufgeladen, ich spüre es in meinen Händen. Ich bewege sie über meinem Kopf auseinander. Ich nehme mich auf einer Anhöhe sitzend wahr, auf meinem Haupt eine aus

vielen bunten Edelsteinen gebildete Steinkrone. Ich bin eine (aztekische?) Hohepriesterin. Die Krone verbindet mich mit dem Himmel. Meine Aufgabe ist es, in dieser Verbindung zu bleiben, um meinem Volk zu helfen. Mein Herz ist voll Mitgefühl für mein Volk (Gruppenteilnehmer), aber ich weiß, es muss durch das Leid gehen, um Erlösung zu erlangen. Ich fühle mich meinem Volk sehr verbunden, existiere aber gleichzeitig in meiner eigenen Stille, in der Anmut des goldenen Lichts. Ich repräsentiere Kraft, Würde, Weisheit. Dies ist wichtig für mein Volk, da ich ihm damit den Weg zeige. Ich verweile lange in dieser Haltung, fühle mich ganz in mir. Danach stellt sich eine fröhlich ausgelassene Heiterkeit ein.“ (in Walch 2002/S 390)

Trans-personale Erfahrungen vermitteln sich immer auf beiden Ebenen – der personalen und der transpersonalen. Die transpersonale verweist auf archetypische, kollektive und kosmische Dimensionen, die allgemeingültiges Wissen, direkte Einsicht und Weisheit vermitteln. Die personale zeigt sich im Wie der Erfahrung und im persönlichen Bezug bzw. der biografischen Interpretation und Einordnung. Heilungsprozesse in einem transpersonalen Sinn finden somit immer auf einer persönlichen Ebene – Lösung von Spannungen und Blockaden, Integration abgespaltener Gefühle und Erfahrungen, Transformation erstarrter Muster etc.- statt *und* auf einer transpersonalen: Erkennen tieferer Sinnzusammenhänge, mehr Mitgefühl für die Mitmenschen und die Umwelt, Entwicklung von umfassenderen Formen der Liebe, Toleranz und Verantwortungsbewusstsein, erhöhte Empfindsamkeit für Synchronizitätserleben, um nur einige Aspekte zu nennen. Auf diese Weise öffnet sich das Personale dem Transpersonalen und umgekehrt und beide Ebenen unterstützen die persönliche und kollektive Entwicklung.

4. Holotropes Atmen - Unterstützung und Begleitung auf einem spirituellen Weg

4.1. Holotropes Atmen und die spirituelle Dimension des Menschseins

Die Erfahrungen in holotropen Zuständen sind in einen psychotherapeutischen Rahmen eingebettet, so dass beides möglich ist: Heilung und Integration auf der personalen Ebene, sowie Befreiung und Vertiefung in einem spirituellen Sinn. Das holotrope Atmen öffnet für spirituelle Themen und Prinzipien. Obwohl Erfahrungen mit dem immanenten oder dem transzendenten Göttlichen Qualitäten aufweisen, wie sie in alten spirituellen Weisheitslehren beschrieben werden, kann ein Entwicklungsweg, der über Jahre mit Atemsitzungen begleitet wird, einen spirituellen Weg nicht ersetzen.

Alle großen Weltreligionen haben auch eine spirituelle, esoterische Tradition, die auf einer individuellen Beziehung des Einzelnen zum Göttlichen beruht. Sie bauen auf jahrhundertaltes Wissen auf und bieten einen systematischen Übungsweg an, der von spirituellen Lehrern begleitet wird: zum Beispiel der Mystizismus im Christentum, der Sufismus im Islam, die chassidische Bewegung und die Kultur der Kabbala in der jüdischen Religion, verschiedene Yogarichtungen im Hinduismus, Zen und die tibetische Form des Buddhismus. Die Beschreibung der spirituellen Dimension des menschlichen Bewusstseins in diesen großen mystischen Traditionen erfolgt zwar in den Bildern und Überzeugungen des dazugehörigen Weges, es finden sich aber an unterschiedlichen Stationen und vor allem im Ziel auffällige kulturübergreifende Gemeinsamkeiten. Menschen, die dem Göttlichen begegnet sind, wissen, dass es für die Tiefe ihrer Erfahrung nur unterschiedliche Begriffe gibt, wie: das Absolute, Gott, Tao, Nirwana ... Sie wissen aber auch, dass jeder von uns

letztendlich mit dem göttlichen Ursprung identisch ist, und dieses Erkennen ist frei von dogmatischen Fesseln.

Sind personale Psychotherapie, Holotropes Atmen und ein spiritueller Weg füreinander durchlässig und arbeiten konstruktiv zusammen, können sie Menschen gut auf einem inneren Weg unterstützen. Transpersonale Psychotherapeuten bewegen sich zwischen therapeutischen und spirituellen Prozessen, sie begleiten und unterstützen diese, initiieren sie aber nicht, ermöglichen es dem Erfahrenden jedoch, das Vertrauen in den Prozess nicht zu verlieren, sind Wegbegleiter, Katalysatoren.

Obwohl es schwierig ist, holotrope Erfahrungen, in denen sich Kosmisches und Subjektives vermischt – personale, transpersonale und spirituelle Themen gleichzeitig hochkommen –, zu kategorisieren, betont Sylvester Walch die Wichtigkeit, spirituelle Erfahrungen im großen Bereich der transpersonalen Erfahrungen noch einmal zu verdeutlichen. Ken Wilber kritisiert sogar die inflationäre Verwendung des Begriffes transpersonal. Für ihn sollte dieser Begriff nicht nur Erfahrungen jenseits von Zeit und Raum erfassen, sondern einen ersten spirituellen Zustand in der großen Kette des Seins vermitteln.

Sylvester Walch hat in seinem Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“ persönliche Berichte aus den letzten zwölf Jahren aus Hunderten von Atemerfahrungen zusammengetragen. Die Berichte bilden einen Erfahrungsquerschnitt. In diesem Teil des Artikels werden Erfahrungssequenzen hervorgehoben, die den Aufbruch zu einem spirituellen Weg und seine Vollendung verdeutlichen.

4.2. Innerer Aufbruch zu einer spirituellen Reise

Durch den Atem verbinden und verbünden wir uns mit einer Kraft, die über unsere persönlichen Grenzen hinausgeht. Es ist die kosmische Energie, das Verbindungsstück zwischen grobstofflichen und feinstofflichen Bereichen. Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass das Bewusstsein durch spezielle Atemtechniken beeinflusst werden kann. Tiefgreifende Bewusstseinsveränderungen können durch Unterstimulation (Herabsetzung der Intensität – z.B. Meditationstechniken) oder durch Überstimulation (Beschleunigung und Vertiefung des Atems – wie Holotropes Atmen) herbeigeführt werden.

Durch beschleunigtes Atmen kommt es zu einer Vitalisierung spiritueller Kräfte, die Kundalini kann erwachen und den spirituellen Entwicklungsprozess in Gang setzen. Kundalini ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „Schlange“ oder „Schlangenkraft“. Sie symbolisiert die schöpferische Urkraft, die schlafend aufgerollt am unteren Ende der Wirbelsäule eines jeden Menschen ruht. Sie kann durch die Gnade eines spirituellen Meisters, durch spirituelle Praktiken oder auch durch Spontanereignisse erweckt werden. Einmal erwacht, schlummert der Same im Schüler und ermöglicht eine spirituelle Entwicklung, in der die Kundalini vom Latenzstadium zum manifesten Stadium gelangt. Menschen, die die theoretischen Zusammenhänge kennen, die Bedeutung des Prozesses verstehen – der manchmal auch sehr dramatisch verläuft –, können dabei helfen, Erlebnisse einzuordnen, um sie umfassender zu begreifen. Kennt man solche Erscheinungen, dann weiß man auch, dass sie nicht krankhaft sind, sondern zum Weg gehören im Dienste einer weiteren Entwicklung. Es bedarf hilfreicher Methoden (Atemübungen, Rituale, Visualisationen), die diese Kraft unterstützen und das Vertrauen in ihren Ablauf stärken.

Erfahrungsberichte machen das Kundalini-Phänomen anschaulich, die als eine unglaublich intensive Kraft erlebt wird.

„Ich bin eine Schlange und sitze am Steiß in einer Lichtröhre. An ihrem Ende ist der „Große Geist“, die Bewusstheit, das klare Licht. ...Ein Assistent meinte, dass die Kundalini-Energie durchgebrochen ist. Vor dieser Energie hatte ich große Angst und wollte sie nie erleben. Jedoch spürte ich Gott in mir und eine starke Verbindung mit der universellen Energie.“

Oft wird das erste Aufwallen der Kundalini als Kraft empfunden, die von der Wurzel der Wirbelsäule aus aufsteigt, in einem stetigen Strom das Rückgrat hinauffließt und durch die Schädeldecke aus dem Körper austritt.

„Ich liege auf dem Rücken, sehr dankbar, fühle aus dem Bauch das Licht – die Kraft – die Wirbelsäule hinauf strömen, fühle die Schädeldecke als weite, leichte, helle Schale, die ins Weltall reicht, und fühle hinaus in die Arme einen Lichtfluss, der in den Händen zu einem kraftvollen Sprühen von Energie wird. Gefühle von Frieden, Liebe und Kraft, alle von strömendem Charakter.“

Holotrope Atemerfahrungen werden manchmal wie eine zweite spirituelle Geburt erlebt, die einen Durchbruch zu einer neuen und tieferen Existenz ermöglicht. In diesen Zuständen werden bedingungslose Liebe, tiefe innere Verbundenheit, Zufriedenheit, Erfahrungen der Losgelöstheit von allen Begrenzungen erlebt. Das Alltagsbewusstsein öffnet sich für ungewöhnliche Erfahrungen, in denen „sich Gott mit ungeheurer Macht im gewöhnlichen Alltag einen Raum verschafft“ (Jahrsetz in Walch 2002/S 295).

„... Ich habe deinen Namen in meine Haut geschrieben. ‚Mein bist du‘, spricht der Herr. Ich bekam das Gefühl, in eine Schöpfung hineingeboren zu sein, in einen größeren Zusammenhang, der mich zutiefst berührt.“

„... dann ist der Satz in mir: „Gott gebiert sich in mich hinein“. Ich bin überwältigt von diesem Vorgang. Es dauert eine Weile, dann ist dieser Vorgang plötzlich vorbei: „Es ist vollbracht“. Mir wird klar, dass dieser Vorgang zu einem spirituellen Weg dazugehört, es ist wie eine zweite spirituelle Geburt, die Immanenz. Große Demut und Dankbarkeit machen sich in mir breit, Gott nimmt von mir Besitz, wird dadurch ganz zu mir. Gefühl der Ekstase und des Einheitsbewusstseins, trage Gott in meinem Herzen. Ich habe die Gewissheit, dass er mich nie wieder verlassen wird, ich spüre große Liebe.“

Das Holotrope Atmen öffnet für ein direktes Begreifen und Erfassen von Dimensionen, die einer höheren Realitätsordnung angehören. Jung nennt das nach Rudolf Otto „numinos“. Es handelt sich dabei um einen meist unerwarteten überwältigenden Gnadenakt. Stan Grof beschreibt in seinem Buch „Psychologie der Zukunft“ Erfahrungen, in denen man den Zustand von Einheit und Ganzheit erlebt hat, folgendermaßen: „Wir transzendieren gleichzeitig die Unterscheidung von Subjekt und Objekt und erleben uns in einer ekstatischen Vereinigung mit der Menschheit, der Natur, mit dem Kosmos und Gott. Intensive Gefühle der Freude, der Glückseligkeit und von innerem Frieden stellen sich ein. Menschen, die diese Art von mystischem Bewusstsein erfahren, meinen, die gewohnte Realität, in welcher Raum dreidimensional und Zeit linear ist, zu verlassen und in ein zeitloses, mystisches Reich einzutreten, in dem diese Kategorien keine Gültigkeit mehr haben, dafür Unendlichkeit und Ewigkeit erfahrbar werden.“ (Grof 2002/S 162)

„... Es ist soviel Licht da, göttlich strahlendes Licht, Seine Gegenwart ist überwältigend ... Es ist zuviel für mich, und Tränen der Seligkeit, des Überwältigtseins brechen aus. Dann heben sich die Hände im Liegen über dem Kopf. Das ganze Sein ist ausgebreitet, Ihm entgegen, Frieden, Seligkeit, Glück, Liebe, Schönheit, eingetaucht in das Eine, aufgehoben wie eine Blüte, die sich ganz öffnet, sich ihm entgegenhaltend.“

Diese spontanen Öffnungen, bei denen wir zu einer anderen Bewusstseinssebene durchdringen, verblissen im Alltag, der im Vergleich zu den außergewöhnlichen Erfahrungen oft als öde, schal und leer empfunden wird. Wir erkennen, dass Momente der spirituellen Glückseligkeit nicht festgehalten werden können. Wir können sie aber durch regelmäßige Meditation vertiefen, um mit der Zeit eine neue innere Ordnung zu errichten. Spirituelle Übungen erfordern zwar Konsequenz und Konzentration, aber diese Disziplin hat keine autoritären Züge, denn sie kommt von innen: *„Manchmal muss ich mich zu einer gewissen Regelmäßigkeit zwingen, aber meist zieht es mich zur Meditation hin, die ihre eigene Dynamik entwickelt und sich ohne besondere Anstrengung natürlich ereignet.“*

4.3. Verbundenheit mit einer Höheren Führung

In holotropen Zuständen kann die innere Weisheit in uns, die uns trägt und führt, direkt erfahren werden. Sie ist die Brücke zwischen personalem, transpersonalem und spirituellem Sein. Sie spiegelt das Göttliche in uns wider.

„... die innere Weisheit wohnt im Körper ... wie ein Mandala, wie ein buntes Muster aus allen Farben.“

Sylvester Walch erklärt die Zusammenhänge so: *„Das personale Selbst ist im transpersonalen aufgehoben (in einem doppelten Sinn: beherbergt und überschritten). Das transpersonale Selbst dient als Brücke zwischen dem existentiellen Selbstbewusstsein und dem transpersonalen Einheitsbewusstsein. Über diese Brücke kommuniziert das letzte Geheimnis mit uns.“* (Walch 2002/S 151).

„... helles Licht bestrahlt mich, ich spüre eine Verbindung nach oben, zu etwas Höherem, Wissenderem, dem ich mich anvertrauen kann – bin eingebettet in eine höhere Weisheit. Ich bin bereit. Ich vertraue mich dieser Kraft und Weisheit an und will in Verbundenheit mit ihr leben.“

Solch spontane Öffnungen, bei denen wir zu dieser Bewusstseinssebene durchdringen, lassen uns vertrauensvoll das Leben in göttliche Hände legen. Zurückgekehrt in Zeit und Raum treten oft Zweifel und Ängste auf, da wir gleichzeitig in Kontakt mit zwei Ebenen sind, einer individuellen und einer universellen, mit einem begrenzten und einem grenzöffnenden Material. Es scheint uns oft schwierig zu sein, den Inhalt, das Wesen, die Idee einer solchen Botschaft zu erfassen und sie in einen sinnvollen Zusammenhang mit unserer Lebenssituation zu bringen, die Brücke zwischen den äußeren Lebensumständen und unserer inneren Erlebniswirklichkeit herzustellen. Entschließt man sich, dieser höheren Weisheit zu vertrauen und mit gebündelter Kraft den Weg zu gehen, den das Höhere Selbst weist, muss man immer wieder seine Zweifel bearbeiten, darf bei Schwierigkeiten nicht aufgeben. Um das Erlebte zu verstehen und richtig zu interpretieren, sehnt man sich nach Unterstützung und Begleitung. PsychotherapeutInnen, die einen spirituellen Weg gehen und sich mit diesen Themen

beschäftigen, wissen, dass Hindernisse, denen wir offen begegnen und Schwierigkeiten, die wir überwinden, neue Kräfte für den weiteren Weg freisetzen.

„... es geht um die Entscheidung, ich habe die Wahl wie jeder von uns, zu ihr (der höheren Macht) zu gehen und ihr zu dienen, was bedeutet, in Verbindung mit dem Leben, der Liebe zu sein, oder in die Ich-Bestimmung zu gehen, und ich sah auch diesen Weg, der in die Verbindungslosigkeit, die irrtümliche Freiheit führt, verbunden mit Leere und Einsamkeit. ... Die Entscheidung, der höheren Macht zu dienen, hat den Preis, die Ich-Bestimmung abzulegen. Ich sah beide Wege vor mir liegen – tief von innen heraus, nicht laut und rufend, eher still, aber von einer Klarheit und Entschlossenheit durchdrungen, kam ein Ja für den spirituellen Weg.“

Ist die Entscheidung getroffen, muss man sie festigen und seine ganze Kraft bereitstellen, um sich von vertraut gewordenen Vorstellungen und Interessen zu lösen und das Leben auf spirituelle Grundsätze auszurichten. Jetzt beginnt oft die Suche nach einer spirituellen Tradition, deren Meister uns bei der Transformation unserer Persönlichkeit helfen, um uns für die göttliche Grundwirklichkeit zu öffnen.

Spirituelle Lehrer können zwar dem Schüler nichts abnehmen, ihn aber ermutigen, den Weg der Befreiung weiterzugehen und Hindernisse zu überwinden. Im Zen-Buddhismus wird das Bild von der Henne und vom Küken verwendet. Das Küken pickt von innen die Schale auf, und die Henne hilft von außen ein wenig nach, um das Küken in die Freiheit zu holen.

Die Übertragung der spirituellen Kraft vom Meister auf den Schüler erfordert nicht unbedingt die Anwesenheit des Gurus, denn er wirkt unabhängig vom tatsächlichen Aufenthaltsort seiner Person – eine intensive Verbindung kann auch in Atemsitzungen erlebt werden.

„... sehr starke Verbindung zu meiner Meisterin während der gesamten Atemsitzung ... meine spirituelle Meisterin ist in mir, hat Platz genommen ... ich erlebe alles als ihr Geschenk, soviel bin ich ihr wert, soviel Gnade wird mir zuteil. Viele Gebete in der Zeit danach, dass sie sich ausdehnen möge, meine Räume füllen.“

Auch kann die Begleitung über lange Strecken fast unmerklich passieren. Da der Meister in seinem Seinszustand unabhängig von Raum und Zeit wirken kann, ist sein Beistand nicht auf persönliche Begegnungen angewiesen, wertvolle Hinweise können auch in einem holotropen Zustand gegeben werden.

„Obwohl du dich von mir abgewandt hast, habe ich dich mit meiner Liebe nie verlassen“, sagt meine Meisterin. Plötzlich das Gefühl, dass sich mein Brustbereich ganz weit öffnet, mein Herz schutzlos, offen und frei liegt – es macht mir keine Angst, ist aber ungewohnt – es ist voll von Dankbarkeit und Liebe – es empfängt ihren Segen. Sie sagt: „Setze dich auf und verwende mich wie einen Spiegel.“ Ich spiegle mich in ihr und gleichzeitig in allen anderen Menschen.“

4.4. Konzepte fallen, Bilder lösen sich auf

Um letzte Verwirklichungsschritte möglich zu machen, geht es auf einem spirituellen Weg darum, Pole und Gegensätze zu integrieren.

„Ich bin in der Finsternis, ... Licht kommt zu mir, ich spüre immer deutlicher, wie sich Licht und Finsternis in mir mischen ... Ich bin mit der Finsternis verbunden, und das Licht erfüllt mich, ich hab keine Angst.“

Die dualistische Werteordnung fällt in sich zusammen. Solche Erfahrungen aus dem Tiefenbewusstsein rufen in unserem Alltagsbewusstsein Widersprüche und Befremden hervor. Die Innenwelt und die Wahrnehmung der Außenwelt geraten mehr und mehr aus den Fugen. Die Bewertungsmaßstäbe verändern sich. In holotropen Zuständen wirken die neu gewonnenen Einsichten derartig überzeugend, dass wir keine andere Wahl haben, als sie in unsere Weltsicht zu integrieren.

„... Mein Drittes Auge öffnet sich ... Es strahlt in einem hellen gelben Licht, ich sehe Bilder damit. Eine Ebene ist: Ich bin heimgekehrt, eingebettet in Frieden und Harmonie, in der Einheit. Ich kann aber auch die darüberliegende Ebene realisieren, auf der wir dual wahrnehmen – diese Szenen in gut und böse, angenehm oder unangenehm, bedeutend oder unbedeutend einordnen. Ich erlebe die übliche Wahrnehmung der Realität als eine Wahrheit und dahinter die andere mit dem Grundgefühl: Ich bin eingebettet in der Einheit – bin im Frieden in der Harmonie – bin heimgekehrt.“

Es ist Bestandteil der meisten mystischen Traditionen, dass die Wirklichkeit, wie sie uns erscheint mit ihren Abläufen und Widersprüchen, dass sich diese relative und phänomenale Wirklichkeit von einer tieferen oder absoluten Wirklichkeit unterscheidet. Die relative ist die der Wünsche, Ängste, Gefühle, Aktionen und Reaktionen. Die absolute ist die eines inneren Beobachters, der Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Stimmungen als Phänomene, die sich in einem ständigen Auflösungsprozess befinden, einfach nur zur Kenntnis nimmt. Damit sprengt man seine alte, verengte Identität und erweitert und vergrößert sie, weil man immer mehr mit dem Grund seiner Identität in Kontakt kommt, die Wilber als den „transpersonalen Zeugen“ bezeichnet.

Der reine Zeuge kommt und geht nicht. „Er entsteht nicht im Raum und bewegt sich nicht in der Zeit. Er ist, wie er ist; er ist allgegenwärtig und unveränderlich. Er ist kein Objekt da draußen, weshalb er auch niemals in den Strom der Zeit, des Raums von Geburt und Tod eintritt.“ (Wilber in Walch 2002/S 317).

*„Ich bin dieser eine Punkt:
Weder geboren noch gestorben,
weder tot noch lebendig,
weder dies noch das,
ewig und unvergänglich,
von absoluter Stille,
alles wahrnehmend und voll Wonne bezeugend.“*

Wer ganz von sich loslässt und gleichsam nichts wird und sich vertrauensvoll diesem Grund überlässt, erfährt eine neue, unzerstörbare Identität. Es geht immer mehr darum, die vermeintlich tragfähige Identifikation aufzugeben und ihre Relativität zu erkennen. Wenn wir

das bisherige Selbstverständnis loslassen, öffnen wir uns neuen Seins-Aspekten, nämlich diesem Nichts, das nicht der Gegensatz zu etwas Seiendem ist, sondern der Urgrund unseres Seins, die indifferente Leere, die schöpferische Grundwirklichkeit. Diese uranfängliche Leere oder dieses uranfängliche Nichts liegt der phänomenalen Welt, wie wir sie kennen, zugrunde und ist ihr gleichzeitig übergeordnet.

Stan Grof berichtet dazu: „Bei einer authentischen Erfahrung der Leere sind wir der festen Überzeugung, dass es sich dabei um *die* uranfängliche Leere handelt... Wir werden zu reinem Bewusstsein, das sich dieses absoluten Nichts bewusst ist; gleichzeitig und paradoxerweise haben wir jedoch ein Gefühl von essentieller, vollständiger Fülle... Obwohl es sich nicht in irgendwelchen konkreten Formen manifestiert, scheint es die gesamte Existenz in potenzieller Form zu enthalten.“ (Grof 2002/S 279).

„Wozu sind wir auf der Welt? Wir sind nur ein Spielball des Nichts. Letztlich gibt es die Persönlichkeit nicht mehr, weil sie sich im Nichts verliert. Da die Welt nur aus dem Nichts entstand, ist sie auch nichts. Alles löst sich auf ... Meine persönliche Identität löst sich auf. Obwohl ich meine Identität verloren habe, fühle ich mich ganz. Ich war in dieser Welt, doch ohne persönliche Identität.“

Die Ichlosigkeit und die Identitätsauflösung bezeichnet Heidegger als das „Sein des Seienden“, Steindl Rast als „Zugehörigkeit zu unserem Wirklichkeitsgrund“, Loomans als die „Rückbindung an die Kraftquelle des Lebens“ und Gebser als die Gewissheit, im „unsichtbaren Ursprung“ aufgehoben zu sein.

„Im Herzen der Schöpfung angekommen.“

Literatur:

Assagioli, R (1992) Psychosynthese und transpersonale Entwicklung. Junfermann. Paderborn

Frambach, L (1993) Identität und Befreiung. Via Nova. Petersberg

Greenwell, B (1998) Kundalini - Erfahrungen mit der geheimnisvollen Urkraft der Erleuchtung. Gustav Lübbe. Bergisch Gladbach

Grof, S (1983) LSD–Psychotherapie. Klett-Cotta. Stuttgart

Grof, S (1985) Geburt, Tod und Transzendenz. Kösel. München

Grof, S (1987) Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Kösel. München

Grof, S (1997) Kosmos und Psyche - An den Grenzen menschlichen Bewusstseins. W.Krüger. Frankfurt/Main

Grof, S (2002) Die Psychologie der Zukunft. Astrodata. Wettswil

Maurer, A (1998) Auf der Suche nach dem Selbst. Ibero. Wien

Maurer, A (2002) Feuer und Flamme. IBERA. Wien

Stumm, G & Pritz, A (Hrsg.) (2000) Wörterbuch der Psychotherapie. Springer. Wien, New York

Walch, S (2002) Dimensionen der menschlichen Seele. Walter. Düsseldorf, Zürich

Wilber, K (engl. 1980, dt. 1990) Das Atman Projekt. Junfermann. Paderborn

Wilber, K (1987) Das Spektrum des Bewusstseins. Scherz. Bern, München

Wilber, K (1984) Wege zum Selbst. Goldmann. Bern, München, Wien

Eine Spiritualität, die transformiert. In: Zeitschrift für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 3, 2 (1997) S 58-62

AutorInnen:

Anna Maurer, Jahrgang 1950, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie, Bioenergetische Analyse - ÖAGG/DÖK), Supervisorin – Persönlichkeitscoach, Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit nach Sylvester Walch, Ausbilderin für Integrative Gestalt Massage IGM-Körpertherapie , (Ausbildung bei Ulla Bandelow/Paris und Isabella Valentin-Pretis, Dr. Sylvester Walch), Leiterin von Bioenergetikkursen und Meditationsabenden (Yoga & buddh. Traditionen), Autorin der Bücher: „Auf der Suche nach dem Selbst“ & „Feuer und Flamme“ (IBERA-Verlag, Wien)

A-1010 Wien, Riemergasse 11/7, Tel. & Fax: +43 (0)1 5137298, Mobil:+43 (0)664 2605884, E-mail:anna.maurera@chello.at, www.annamaurer.at

Dr. Hans Peter Weidinger, Jahrgang 1958, Facharzt f. Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG), Supervisor (ÖBVP), Lehrtherapeut f. Integrative Gestalttherapie (IGWien) und Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (ÖATP), Vorsitzender des Österr. Arbeitskreises f. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (ÖATP), Vortrags- und Seminartätigkeit

A-1090 Wien, Porzellangasse 56/2/10, Tel./Fax: +43 (0)1 310 88 00, E-Mail: hp.weidinger@holotrop.at, www.holotrop.at