

Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit

Die TPA bezieht sich auf das **von Stanislav Grof entwickelte Verfahren des Holotropen* Atmens** und verbindet diese Methode mit grundlegenden psychotherapeutischen Ansätzen. Traditionell steht die TPA in einer Reihe von therapeutischen Methoden, die der Transpersonalen Psychologie zuzuordnen sind. Das Anliegen der TP ist die Miteinbeziehung der spirituellen Dimension der Psyche. Hierbei grenzt sie sich deutlich von der "Esoterikwelle" ab, indem sie sich auf überlieferte spirituelle und schamanistische Traditionen bezieht. Man kann sagen, daß die TP auf "westliche Art" Psychotherapie und Spiritualität (Religion im Sinne von religio - wieder verbinden) zusammenführt und zu einem ganzheitlichen Ansatz verschmilzt. In der herkömmlichen Psychotherapie wird häufig die Ansicht vertreten, das eine habe mit dem anderen nichts zu tun. Die TP ist hier gegenteiliger Ansicht.

(***holotrop** bedeutet: „in Richtung Ganzheit sich bewegend“)

Einige persönliche Daten zu Stanislav Grof:

Stan Grof wurde 1931 in der Tschechoslowakei geboren, studierte Medizin und Philosophie und absolvierte eine Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und zum Psychoanalytiker. 1955 wurde LSD von dem Chemiker Albert Hofmann synthetisiert und schon bald danach zur Probe an verschiedene psychiatrische Krankenhäuser geschickt, um das Wesen der Schizophrenie durch die „Modellpsychosen“ genauer erforschen zu können. LSD ist dem Psilocybin sehr ähnlich, das wie andere Halluzinogene in indianischen Kulturen schon seit undenklichen Zeiten zur Hervorrufung außergewöhnlicher Bewußtseinszustände verwendet wird. Grof begann mit LSD zu arbeiten und fand heraus, daß Menschen unter LSD-Einfluß nicht irrelevantes Zeug sprechen, sondern das Erlebte in Bezug zur Person steht.

1967 ging Grof nach Amerika und setzte dort seine Forschungen am Maryland Institut fort bis LSD verboten wurde. Er entwickelte später mit seiner Frau Christina die „**Holotrope Therapie**“ in der **beschleunigte Atmung, Musik und Körperarbeit** die zentralen Medien der Arbeit sind.

In seinen Büchern „Topographie des Unbewußten“ (1978) „Geburt, Tod und Transzendenz“ (1985), „Das Abenteuer der Selbstentdeckung“ (1987), „Die Welt der Psyche“ (1993) zeigt er in eindrucksvoller Weise, daß unsere Seele nicht nur von lebensgeschichtlicher Erfahrung geprägt ist. In veränderten Bewußtseinszuständen können Menschen - die Dramatik der eigenen Geburt nacherleben - sogar den Akt der Inkarnation, der Zeugung wiedererleben - in die Zukunft sehen - sich Jahrhunderte zurück erleben - sich außerhalb des Körpers aufhalten - an zwei Orten gleichzeitig sein - plötzlich in andere und frühere Kulturen eintauchen - mögliche frühere Leben wiedererleben - volle Identifikation mit Tieren erlangen - das Schicksal von Menschengruppen direkt erleben (z.B. mit allen Hungernden der Erde sich identifizieren) - umfassende innere Verbundenheit mit dem Kosmos erfahren - Begegnungen mit Heiligen erleben.

Auch wenn die orthodoxe Neurophysiologie den Einwand bringt, daß die „Myelinisierung der Hirnrinde“ erst nach der Geburt abgeschlossen ist und somit ein Erinnern von Erlebnissen, die vor dem ersten Lebensjahr liegen, nicht möglich ist, konnten in vielen Selbsterfahrungssitzungen ungewöhnliche, authentische Eindrücke ausgemacht werden.

Die Erfahrungen und Erinnerungen sind möglicherweise in den morphogenetischen Feldern oder auf einer energetischen Ebene gespeichert.

Holotropes Atmen

Die Praxis der Holotropen Therapie stützt sich auf das Zusammenspiel von beschleunigter Atmung, evokativer Musik, prozeßorientierter Körperarbeit und intuitivem Malen. Diese Arbeit kann zwar auch einzeln durchgeführt werden, hauptsächlich findet sie jedoch in Gruppen statt.

Ablauf einer Atemsitzung:

Der Erfahrende liegt zu Beginn der Atemsitzung auf einer Matte auf dem Rücken. Am Anfang der Erfahrung wird eine Entspannungsübung angeboten, um das Aufgeben der Kontrolle zu erleichtern, dann gibt der Leiter die Anweisung zu schnellerem und tieferem Atmen. Die Erfahrung wird durch Musik (im ersten Teil mit schnellen Rhythmen, im Mittelteil eher dramatische und ethnische Klänge, im Schlußteil mehr entspannende und spirituelle Variationen) begleitet. Im letzten Teil der Sitzung kann dann durch prozeßorientierte (nährende und katalytische) Körperarbeit der Erfahrungsprozeß weiter unterstützt werden. Die Körperarbeit dient zur Vervollständigung der Erfahrung (grobstofflich und feinstofflich), wenn es zu Stagnationen, Blockaden und Unterbrechungen kommt. Gegen Ende der Sitzung, die in der Regel zweieinhalb bis dreieinhalb Stunden dauert, wird die Erfahrung durch intuitives Malen (auch Mandalas) nochmals symbolisch verdichtet. Nach einer Pause erfolgt die Aufarbeitung im Sinne eines therapeutisch begleiteten Erfahrungsaustausches und mit Hilfe von rituellen Übungen. Die gemalten Bilder werden in die Gespräche mit einbezogen. So können die zumeist recht intensiven Erlebnisse weiter verstanden und in das alltägliche Leben integriert werden.

Von außen sieht die Szene manchmal furchterregend aus. Die Trancezustände bringen oft sonderbare Positionen und Bewegungen hervor und es ist manchmal ein Schreien, Zittern, Weinen und Lachen gleichzeitig im Raum.

Einige Worte zum **beschleunigten Atmen**: Wie aus der Psychotherapie hinlänglich bekannt ist, sind psychische Widerstände zumeist mit einer Beeinträchtigung des Atmens gekoppelt, sodaß, so die grundsätzliche Idee, vice versa, über die Beschleunigung und Vertiefung des Atmens die Abwehr gesenkt und Räume des Bewußtseins geöffnet werden. Die elektrische Gehirntätigkeit zeigt vorwiegend Theta und Deltawellen. Der Atem durchdringt die körperliche, seelische und geistige Ebene. Er ist das Verbindungsstück zwischen grobstofflichen und feinstofflichen Prozessen. Er spricht den manifesten Körper und den subtilen Energiekörper (auch Chakren) an.

Zur Physiologie (vgl. Grof, 1987, S. 209ff): „Manche Lehrbücher der Physiologie beschreiben das sogenannte Hyperventilationssyndrom, eine angeblich automatische Reaktion auf zu schnelles Atmen. Hierzu gehören vor allen Dingen die berühmten karpopedalen Spasmen - tetanische Verkrampfungen der Hände und Füße; die Symptome des Hyperventilationssyndroms werden gewöhnlich als pathologisch gewertet und mit biochemischen Veränderungen in der Blutzusammensetzung - einem höheren

alkalischen Gehalt und einer herabgesetzten Ionisierung von Kalzium erklärt; die Mittel der Wahl sind dann Tranquilizer, intravenöse Injektionen mit Kalzium und eine Papiertüte, um die Entleerung von Lungenkohlendioxid zu verhindern.“ Die Beobachtungen von Grof zeigten, „...daß die Vorstellungen von der Pathologie der Hyperventilation nicht zutreffen: Es gibt viele Personen, bei denen selbst massives Hyperventilieren über längere Zeit nicht zum klassischen Hyperventilationssyndrom, sondern zu zunehmender Entspannung, intensiven sexuellen Empfindungen oder gar zu mystischen Erlebnissen führen, bei anderen bauen sich Spannungen in verschiedenen Teilen des Körpers auf, die durch weiteres Atmen zu einem Punkt maximaler Spannung, auf den tiefe Entspannung folgt, kommen.“

Grundsätzlich geschieht 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 Kartharsis 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 los wird“ (Grof, 1987, S.211).

Der Atem erreicht auch die **spirituelle Seite** des Menschen. Er „...gehört auch seit jeher zu den tiefen Rückhalten aller Mysterienschulen, da seit langer Zeit bekannt ist, daß man tiefgreifende Bewußtseinsveränderungen mit Hilfe von Techniken herbeiführen kann, die das Atmen beeinflussen“, (Koosaka, 1989, S. 23): Denken wir an die Pranayama-Übungen des Yoga, die Derwisch Tänze und Gesänge im Sufismus, die Kehlkopfesänge der Inuit-Eskimos, das Taufritual der Essener, den Kongos in der Kalhari-Wüste (die durch schnelles Atmen die Kundalini (N`um) aufheizen) etc. Stan Grof fand heraus, nachdem er verschiedene Atemtechniken ausprobiert hat, daß „eine spezielle Atemtechnik weniger bedeutend ist, als die Tatsache, daß der Klient schneller und effektiver atmet als gewöhnlich und dabei das Bewußtsein voll auf die innerpsychischen Vorgänge richtet“ (Grof, 1987, S.208). Die möglicherweise auftretenden Krämpfe (Pfötchenstellung etc.) sind ungefährlich.

Es ist wichtig, daß die **Seminarleiter** darauf achten, 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 innere Anrufung des transpersonalen Selbst und die begleitende Unterstützung der Teilnehmer untereinander ermöglichen eine stille Vertiefung. 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. Der Therapeut stellt sich ganz bewußt in den Dienst und assistiert dem Prozeß. Eine innere Offenheit und ein eigener spiritueller Weg helfen bei dieser Art von Tätigkeit diese Einstellung zu bewahren. Ziel ist die Öffnung für und die Konzentration auf den transpersonalen Raum, aus dem heraus diese Arbeit stattfindet.

Sie nützt den transpersonalen Raum, um Zugang zu einer kollektiven Transformationsebene zu bekommen und zu den je wichtigen archetypischen Themen, die in der Korrespondenz der Individuen und des morphogenetischen Feldes zur Bearbeitung auftauchen. Heilung geschieht in diesem Raum. Festgewordenes, Erstarrtes und Abgelagertes kehrt dynamisch ins Bewußtsein zurück. Das kollektive Atemfeld unterstützt den Einzelnen. Die Anrufung der inneren Weisheit, des transpersonalen Selbst, ermöglicht eine Führung durch die verschiedenen Stadien der Arbeit hindurch. Das tiefe Einatmen belebt die Tiefenstrukturen, das Ausatmen ist ein Loslassen und Zulassen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an solchen Seminaren sind normale körperliche Belastbarkeit, weil es zu starken Gefühlsregungen kommt. Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen sollten z.B. diese Art der Selbsterforschung nicht machen. Normale psychische Belastbarkeit sollte auf jeden Fall dann gegeben sein, wenn keine weitere Begleitung stattfinden kann. Die Frage nach den Kontraindikationen kann ganz allgemein so beantwortet werden, daß für diese Art der Arbeit eine normale körperliche Belastbarkeit Voraussetzung ist; nicht zu empfehlen ist diese Form der Selbsterforschung bei schweren Herz-Kreislaufproblemen, Schwangerschaft, Epilepsie, Infektionen, Asthma (?), Knochenproblemen, noch nicht ausgeheilten Wunden, Gelenkschäden.

Mögliche Erfahrungen

Biographische Erfahrungen (Unabgeschlossene Lebenserfahrungen)

Wir wissen aus der traditionellen Psychotherapie, daß die Integration abgespaltener traumatischer Erlebnisse den inneren Transformationsprozeß entscheidend voranbringt. In holotropen Atemsitzungen kommt es zu einem authentischen Wiedererleben unabgeschlossener Lebenssituationen. Heftige körperliche Reaktionen bis hin zu neurologischen Säuglingsreflexen können sich einstellen. Sogar Operationsschmerzen, die durch die Narkose ausgeschaltet wurden, werden durcherlebt. Es können sich auch blutunterlaufene Striemen von früheren Mißhandlungen zeigen. Szenen von frühem Alleingelassenwerden, aber auch spätere Schicksalsschläge, die nicht integriert wurden, kommen in Atemsitzungen hoch.

Geburtserfahrungen

Grof behandelte diese Ebene sehr ausführlich. Er fand heraus, daß in Zuständen veränderten Bewußtseins häufig Erfahrungen rund um die Geburt auftreten. Die Geburt - ein Schnittpunkt der menschlichen Existenz - vermittelt uns in seiner leiblichen und bildhaft-symbolischen Dramaturgie einen kleinen Einblick in die Dynamik unserer Lebensentfaltung. Er ordnete das in langjährigen Forschungen gefundene Material in vier „perinatale Matrizen“ (vgl. Grof, 1978, 1985, 1987):

Die erste Phase oder die erste perinatale Matrix siedelt er kurz vor der Geburt an. Der Fötus erfährt die ursprüngliche symbiotische Einheit mit der Mutter - ein Zustand umfassender Versorgung. Bilder und Empfindungen von ozeanischen Zuständen, Gefühlen von Allverbundenheit und Einheit und ein Fehlen von Beschränkungen, Hindernissen und Grenzen können erlebt werden. In ungünstigen Verläufen, wenn es zu somatischen oder seelischen Störungen kam, werden auch Erfahrungen von „verschmutztem Wasser“ bzw. „unwirtlicher und verseuchter Natur“ berichtet.

Das Erfahrungsmuster der zweiten perinatalen Matrix steht in Verbindung mit den ersten Anfängen der biologischen Geburt. Hier wird das ursprüngliche Gleichgewicht der intrauterinen Existenz gestört, zunächst durch alarmierende chem. Signale, dann durch Muskelkontraktionen. Der Fötus wird in periodischen Abständen durch Gebärmutter spasmen zusammengepreßt. Die Cervix (der Muttermund) ist geschlossen und der Weg nach draußen ist noch nicht erkennbar.

Die innere Situation, in der es keinen Ausgang gibt, bringt oftmals Gefühle von Angst, Panik und Ausweglosigkeit hervor. Dieses Grundempfinden fließt dann in archetypische Visionen von „alpträumen Welten“, „Eingeschlossenheit in einem Käfig“, „einem Strudel, in dem man untergeht“, „Angriff von Riesenspinnen“, „Höllenvisionen“, „Kali, die böse Mutter Göttin“ etc. ein. Aber auch depressive Verstimmungen werden auf diesem Hintergrund direkt erlebbar und nachvollziehbar.

In der dritten perinatalen Matrix setzen sich die Gebärmutterkontraktionen fort, doch im Gegensatz zum vorhergehenden Stadium ist der Muttermund erweitert und ermöglicht eine allmähliche Fortbewegung des Fötus durch den Geburtskanal. Ein gewaltiger Kampf ums Überleben beginnt, dazu kommen massiver mechanischer Druck von außen (bis hundert Pfund), sowie häufig Sauerstoffmangel und drohendes Ersticken.

Aus der Sicht des Erlebens ist die dritte perinatale Matrix sehr weitläufig und intensiv: Neben dem realistischen Erleben des tatsächlichen Kampfes im Geburtskanal finden sich u.a. Erfahrungen von „Konfrontationen mit Gewalt, Aggression, Feuer, Erdbeben, Stürme“. Archetypische Motive wie „Titanenkampf“, „Fegefeuer“, „jüngstes Gericht“, „Helden und mythologische Kämpfe“, „Dämonen und Engel“, „Tod und Wiedergeburt“ können ebenfalls bilhaft-symbolisch dazukommen.

In der vierten perinatalen Matrix erreicht das Vorwärtstreiben durch den Geburtskanal seinen Höhepunkt, und auf die extreme Steigerung von Schmerzen, Spannungen und sexueller Erregung folgen unmittelbar Entspannung und Erleichterung. Das Kind ist geboren und sieht nach langer Dunkelheit das erste Mal Licht. In dieser Phase können Lichtvisionen, das Hören von kosmischen Klängen, Gefühle von Harmonie, Entspannung und Befreiung auftreten.

In der Auseinandersetzung mit derartigen Schematas ist noch darauf hinzuweisen, daß diese nicht kausal zu verstehen sind: Nicht weil die Geburt so verlaufen ist, wie sie ist, sind wir, wie wir sind, sondern die Geburtserfahrung vermittelt uns in komprimierter Form Einsichten in unser Dasein.

Die Atmungssetzung selbst bereitet den Boden für unverarbeitete Geburtserlebnisse: So kann es plötzlich zu Erstickungsgefühlen, Todesängsten und Visionen von Dunkelheit kommen. Die tatsächliche Geburt kann z.B. mit einer Beeinträchtigung der Sauerstoffzufuhr einhergegangen sein, sodaß das Baby „blau zur Welt kam“.

Bei Geburtserfahrungen kann sich auch ein starker Kopfdruck einstellen und dann erst im Verlauf einer prozeßorientierten Körperarbeit kommt es zu Bildern und Szenen.

Auch wenn es zumeist zu heftigen körperlichen und psychischen Reaktionen kommen kann sind die Erfahrungen karthartisch und nicht wirklich bedrohlich.

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 kann in Bildern geschaut werden.

Vorausahnungen und Vorauswissen

In den Atemsetzungen kann es auch zu Erfahrungen kommen, die sich auf zukünftige Ereignisse beziehen.

Auch wichtige existentielle Veränderungen in Beruf, Familie, Wohnung konnten tatsächlich wie in einem Wahrtraum vorhergesehen werden. Die Atemsetzungen können auch zu einer umfassenden inneren Sicht (Inventur) der momentanen Lebenssituation beitragen. Dies bringt neue Kräfte für anstehende Veränderungen.

Transbiographische und transpersonale Erfahrungen

Erfahrungen aus möglichen früheren Leben, Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen, Identifikationen mit Tieren, Pflanzen und Dingen der unbelebten Natur, Reisen ins andere Geschlecht, in andere Kulturen und Zeiten können erlebt werden.

Spirituelle Erfahrungen

Spirituelle Erfahrungen tauchen oft unvermittelt nach heftigen inneren Konfrontationen auf. Eine Teilnehmerin erfuhr in einem überwältigenden Evidenzerlebnis die Zeitlosigkeit: „Es gibt keine Eile, weil es keine Zeit gibt - ich fühle mich tief berührt und sehe viele Dinge anders“

Häufig wird auch von Kontakten mit spirituellen Meistern berichtet:

„Ich schwebe im All, ich tauche in ein tiefes Blau ein mit dem Gefühl absoluter Verbundenheit und Geborgenheit. Plötzlich sehe ich meinen spirituellen Meister, ich nehme Kontakt auf und spreche mit ihm über Hindernisse auf meinem Weg. Er hilft mir und gibt mir Unterstützung“

Es kommt auch zu Konfrontationen mit karmischen Mustern: „Ich durchlitt eine seelische Gewalttätigkeit, die ich jemanden zugefügt habe. Danach fühlte ich mich weniger schuldig im Leben.“

Es kann auch zu einer Öffnung und Reinigung von Chakren kommen (z.B. die Öffnung des Herzchakras ist mit intensiven umfassenden Liebesgefühlen verbunden.)

Allgemeine Auswirkungen der Transpersonalen Atemarbeit:

- Die Atemsitzungen bringen Unverarbeitetes und Unerledigtes an die Oberfläche und zum Ausdruck. Was an die Oberfläche kommt, steht in sinnvollem Zusammenhang mit der derzeitigen Lebenssituation.
- Sie fördern die Integration von Schattenaspekten (ungeliebten, verdrängten, unangenehmen Seiten) der Persönlichkeit. Diese werden im Alltag besser zugänglich und können auf natürlichere Art und Weise geäußert werden.
- In den Erfahrungen wird die archetypische Seite der Seele zugänglich. Dadurch können direkte Einsichten in das Wesen von Pflanzen, Tieren, anderen belebten oder unbelebten Objekten, in fremde Kulturen oder frühere Zeiten gewonnen werden. Dadurch entwickelt sich mehr Mitgefühl für die Umgebung und die Welt als Ganzes, und es steigt die Toleranz für Fremdes.
- Die Transpersonale Selbsterfahrung bringt Psychotherapie und Spiritualität zusammen, indem sie die Öffnung für spirituelle Prozesse fördert. TeilnehmerInnen, die intensive spirituelle Erfahrungen durchlebt hatten, berichten von einem tiefgreifenden Wandel im Verständnis von sich selbst und der Welt. Die Erfahrung der grundlegenden Verbundenheit allen Seins fördert das Verantwortungsbewußtsein und vermindert die Aktivität unseres Ego.
- Die TeilnehmerInnen berichteten von folgenden weiteren Effekten: Intensiveres Lebensgefühl, Empfindsamkeit für Synchronizitätserleben, ein heftigeres Durchleben von Krisen und ein vermehrtes Zufallen unerwarteter Begebenheiten, die zu einer schnelleren Konfrontation mit entwicklungshemmenden Mustern führten. Wenn Krisen auftraten, wurden weniger destruktive Ausgänge beobachtet, selbst wenn klassische medizinische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch genommen werden mußte.
- Mehrere TeilnehmerInnen berichteten im Anschluß an die Seminare von starken körperlichen Phänomenen wie Durchfall und fiebrigen Zuständen, aber auch, daß danach eine neue Frische entstand und sie sich energiegeladener fühlten, so als würde etwas altes abfallen. Aussagen wie „Es hat sich etwas gelöst, obwohl ich es nicht benennen kann“ kamen häufig vor.
- Interessant ist auch, daß es scheinbar zu Repräsentanzphänomenen kommt. Egal in welcher Ebene jemand an sich arbeitet, automatisch sind alle anderen Ebenen mitbetroffen (z.B. körperlich – psychisch).
- Die Leitthemen eines Menschen verdichten sich. (Coex - Systeme nach Grof).
- Therapeuten, die diese Art der Selbsterfahrung mitgemacht haben, trauen sich mit Klienten intensiver arbeiten und sie fühlen sich gelassener und sicherer auch in schwierigen Prozessen. Sie entwickelten mehr und tieferes Vertrauen in die Existenz und narzißtische Bedürfnisse in der Arbeit werden zunehmend abgebaut.

Therapeutische Indikationen:

- *Begleitend zu laufender Einzel- oder Gruppenpsychotherapie:* Vertiefung des Prozesses, Bearbeitung tiefsitzender Blockaden (meist aggressive Emotionen), Erschließung weit zurückliegender traumatischer Ereignisse
- *psychosomatische Störungen:* Durchleben und Ausdrücken von Emotionen fördert die psychovegetative Entkoppelung durch Abfuhr von Spannungsenergie nach außen, intensives körperliches Abreagieren entspannt chronisch angespannte Bezirke (Katharsis), Integration abgespaltener und verdrängter Emotionen und psychischer Konflikthalte
- *frühe Störungen:* gekennzeichnet durch brüchige Ichstruktur und "falsches Selbst" (Winnicot, Laing); durch den ritualisierten Rahmen und der festen Struktur der Seminare kann sich das Unstrukturierte, Chaotische zeigen, ausdrücken und sich von innen her eine neue, reifere Ich-Struktur aufbauen; längerwieriger Prozeß, aber zielführend bei begleitender sozialer und gruppensdynamischer Unterstützung
- *frühe Mißbrauchserfahrungen:* in der normalen Psychotherapie oft schwer zugänglich; durch den geschützten Rahmen und begleitende Körperarbeit möglich, nochmals in die Erfahrung zu gehen und damals nicht ausgedrückte Emotionen, Bewegungen etc. auszudrücken (Ekel, Wut, Ohnmachtsgefühle)
- *Nachnahrung von frühen Defiziten:* v.a. durch nährende Körperarbeit (sich erleben als Neugeborenes, Säugling, Kleinkind), tiefe Regression möglich
- *Unterstützung in entscheidenden Lebenssituationen:* durch Anrufung des inneren Selbst werden unterstützende und intuitive Kräfte frei, die es ermöglichen, "das Beste" in einer Situation zu finden.
- *Verarbeitung traumatischer Drogenerfahrungen:* unter Drogeneinfluß (meist Halluzinogene) traumatisch verlaufender veränderter Bewußtseinszustand kann durch eine "gute Erfahrung" kompensiert werden und so ein fehlgeleiteter Prozeß in guter Weise fortgeführt werden.
- *Suchttherapie:* oft nur mit spirituellem Ansatz machbar (siehe 12 Punkteprogramm der AA: spirituelles Konzept); Sucht als Ausdruck der Sehnsucht nach Ekstase, Einheitserfahrung: durch ähnliche Erfahrungen kann es möglich werden, von der Droge "zu lassen"

(Weite Teile dieser Arbeit sind dem Vortrag über Transpersonale Psychotherapie von Sylvester Walch entnommen, gehalten am 1. Weltkongreß für Psychotherapie 1996.)

Dr. Hans Peter Weidinger

Facharzt f. Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG), Supervisor (ÖBVP)

Lehrtherapeut f. Integrative Gestalttherapie (IGWien) und Transpersonale Psychotherapie (ÖATP)

Porzellangasse 56/2/10, A-1090 Wien

Tel./Fax: 01/310 88 00

E-Mail: hp.weidinger@holotrop.at, www.holotrop.at