

**Vortrag – Tutzing – 28.1.2017**

**Holotropes Atmen – eine Integration von Psychotherapie und Spiritualität**

Heilung und Öffnung durch veränderte Bewusstseinszustände

## **1 Begrüßung und Einleitung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch ich darf Sie sehr herzlich begrüßen und mich meinerseits für die Einladung sowie die schönen Einführungsworte bedanken.

Das Verdienst der transpersonalen Psychologie ist es, Erlebnisse, in denen der alltägliche Wachbewusstseinszustand transzendiert wurde, nicht nur zu entpathologisieren, sondern sie auch als für ihren Gegenstandsbereich bedeutsam anzuerkennen.

Um sich seiner selbst bewusst zu werden, die eigenen Potenziale zu entdecken und Sinn im Leben zu finden, ist es hilfreich, sich auf diese außergewöhnlichen Erfahrungsräume einzulassen.

Schon William James (1890, S. 366), der Begründer der Religionspsychologie, verweist auf den Nutzen veränderter Bewusstseinszustände für Entwicklung und Gesundheit, wenn er ausführt:

“... der alltägliche Wachbewusstseinszustand, das rational - empirische Bewusstsein ... ist nur ein besonderer Typ von Bewusstsein, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewusstseinsformen sind, die ganz andersartig sind ... und unser Sein tief beleben können“

Dieser Erkenntnis folgend, werde ich Ihnen von meinen bewegenden Erfahrungen und Einsichten berichten, die ich in der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen gewinnen durfte.

Das holotrope Atmen ist deshalb besonders förderlich für Heilung und Sinnfindung, weil es – wie kaum eine andere Methode – wachstumsrelevante körperliche, psychische, spirituelle und kollektive Aspekte des Menschseins bewusstmacht und integriert. Darauf bezieht sich auch der Begriff „holotrop“ der bedeutet - in Richtung Ganzheit gehend.

In meinem Vortrag werde ich zunächst auf das zentrale Grundkonzept der transpersonalen Psychologie, auf das sich meine Arbeit stützt, näher eingehen. Danach werde ich beschreiben, wie eine holotrope Atemsitzung abläuft. Im dritten Teil werde ich Sie mit dem vielfältigen Erfahrungsspektrum und den daraus sich ergebenden Entwicklungschancen dieses psychospirituellen Verfahrens vertraut machen.

## **2 Vertrauen in den Prozess**

Erlauben Sie mir, kurz ein persönliches Erlebnis zu schildern, wie ich zum holotropen Atmen kam.

Mitte der Achtziger Jahre leitete ich ein psychotherapeutisches Ausbildungswochenende. Gleich in der Anfangsrunde äußerte ein Teilnehmer den Wunsch, die Abendsitzung ausfallen zu lassen, um unweit von unserem Seminarort einen interessanten Vortrag von einem gewissen Stanislav Grof über eine neue Art von Psychotherapie, die mit veränderten Bewusstseinszuständen

arbeitet, besuchen zu können. Zunächst sträubte ich mich, weil ich seine Anregung als Widerstand gegen seinen inneren Prozess oder meine Arbeit deutete. Während ich versuchte, ihm seine unbewussten Motive klarzumachen, verspürte ich auf einmal eine irritierende Enge im Brustraum. Ich hielt kurz inne. Und es kam mir die spontane Vermutung, dass dies vielleicht mit meinem eigenen Denkansatz und der daraus abgeleiteten Interpretation dieser Situation zu tun haben könnte. Sofort fühlte ich mich freier und willigte prompt in diesen Vorschlag ein.

Dort angekommen, war mir von der ersten Minute an klar, dass sich für mich etwas Bahnbrechendes ereignete. Es erfasste mich eine Energie, die mich bis heute nicht mehr losgelassen hat, denn auf einmal fügte sich zusammen, was bisher getrennt schien: moderne Psychologie und alte Weisheitslehren, Psychotherapie und Spiritualität. Damit begann ein Weg, der für mich sowohl privat als auch beruflich umwälzende Veränderungen zur Folge hatte. In den letzten beinahe 30 Jahren durfte ich viele Menschen durch veränderte Bewusstseinszustände begleiten und einige hundert TherapeutInnen in dieser Methode ausbilden. Gott sei Dank habe ich damals Ja gesagt!

Um einem solchen Ruf folgen zu können, scheint es unabdingbar zu sein, die eigenen Denkgewohnheiten zu relativieren.

Ich bin mir sicher, dass Sie ähnliche Begebenheiten erzählen könnten.

Manchmal wird das erst evident, wenn wir einen einschneidenden

Lebensvorgang vom Ende her betrachten und darüber staunen, wie viele intelligente Zufälle zu diesem Ergebnis beigetragen haben.

Erst wenn im Wechsel von Zulassen und eigenem Bemühen innere Widerstände überwunden und dadurch verborgene Potenziale mobilisiert werden, können kreative Impulse und wegweisende Botschaften ins Bewusstsein treten.

Auf diese innere Weisheit als Triebfeder menschlicher Entwicklung nehmen unterschiedliche Schulen Bezug, wenn sie von der Tendenz zur Selbstaktualisierung, vom Bedürfnis nach Selbstverwirklichung oder vom Prinzip der organismischen Selbstregulation sprechen.

Die Vertreter der transpersonalen Psychologie sehen im menschlichen Innenraum eine verborgene Intelligenz am Werk, inspirierend, heilend und die Entwicklung unseres Lebens steuernd. Sie tritt in Verbindung zum Umfeld als ein Prozess umgreifender Selbstorganisation in Erscheinung.

Der Mensch offenbart sich in diesem Geschehen als eine Wesenheit, die nicht allein auf ihre Lebensgeschichte, Persönlichkeit oder ein Ensemble von Rollen reduziert werden kann. Er erweist sich ebenso als getragen und durchdrungen von etwas Größerem, eingewoben im grenzenlosen Einen. Dies einbeziehend, sehen die spirituellen Traditionen so auch die transpersonale Psychologie, im Selbst einen Wesenskern, der nicht nur, wie in der klassischen Psychologie, allein auf die manifeste Persönlichkeit bezogen ist, sondern auch mit dem Seinsganzen verbunden und zum Überpersönlichen oder Überbewußten, im Sinne des renommierten Psychopathologieforschers Scharfetter, hin offen ist.

Diese transzendente Schicht des Selbst steht in Beziehung zu einer kosmischen Dynamik, die man mit C.G. Jung (1971, S. 134f) auch als „Gott in uns“

bezeichnen könnte:

Zitat: „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. (Es) könnte ebenso wohl als ‘Gott in uns’ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“ Zitat Ende.

Für David Steindl-Rast (vgl. 2010) ist es jener unerschöpfliche Wesensgrund, der in jedem von uns und in allem existiert.

Die Weise, ihn zu erfahren, drückt der deutsche Mystiker Meister Eckehart (o. J.) in einer einfachen Sentenz aus: „Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir rede.“

Die nach Kulturtraditionen je unterschiedlichen spirituellen Wege sind sich in folgendem Punkt einig: Wenn wir dem Größeren oder dem Mehr in uns, wie es Dorothee Sölle benennt, auf die Spur kommen wollen, ist es erforderlich, innezuhalten, still zu werden und alles loszulassen, was mich beschäftigt.

Um unsere Innenwelt zu beruhigen, ist die Meditation eine einfache und hilfreiche Übung. Dabei geht es zunächst darum, dass wir das, was sich in uns zeigt, an Bildern, Gedanken oder Gefühlen, nicht ergreifen oder weiterverfolgen, sondern einfach nur geschehen lassen. Wer zu meditieren

beginnt, wird damit freilich in der Anfangszeit auf größere Schwierigkeiten stoßen. Das freischwebende Hineinhören in die Stille kann zunächst zu erhöhten körperlichen Spannungen wie zu einem verstärkten und chaotischen Gedankenfluss führen. Gerade dann, wenn wir ruhig werden wollen, wird es zunächst lauter. Das ist normal, denn, wenn wir still werden, beginnen wir erst zu hören, wie viele Geräusche in uns sind. Es ist auch ein gutes Zeichen, denn es bedeutet, dass die Sinne wach werden. Wenn man nun die inneren Abläufe weder kommentiert noch bewertet, sie also einfach nur sein lässt, kann sich der Geist sammeln und tief in sich versenken. Es kommt also darauf an, das, was uns 24 Stunden am Tage beschäftigt, loszulassen. Das ist gar nicht so einfach, denn wer bin ich dann eigentlich noch, wenn ich all das, dem ich sonst Bedeutung beimesse, beiseitelasse.

Durch das Zurücktreten des identifizierenden Bewusstseins und der Fokussierung auf den gegenwärtigen Augenblick bemerken wir aber auch bald, dass etwaige Sorgen, Pläne oder Frustrationen, mit denen wir uns sonst intensiv beschäftigen, in den Hintergrund treten. Damit entsteht in uns ein Ort der Stille, der frei von alltäglichen Konflikten, Bewertungen und Erwartungen ist. Da unser Fokus dann auch nicht mehr auf etwas Bestimmtes gerichtet ist, kann unser Bewusstsein weiter und offener werden für das Hintergründige und Umgreifende.

Rumi (o. J.) sagt: „Hinter den Gedanken liegt ein Feld. Möchtest Du mich dort treffen?“ Er verweist auf das vom Vorstellen und Denken unberührte Sein, das sich nur durch Gewährenlassen entbirgt.

Toshihiko Izutsu (1984, S. 32), ein Philosoph und Kenner des Zen Buddhismus, sieht dies als eine von begrenzenden Wahrnehmungsrastern befreite

Realitätserfahrung, in der „... alle Dinge ... vollständig frei sind. Sie sind füreinander offen, unendlich durchscheinend ...“

In diesem Zustand erleben wir vielleicht auch, dass sich die Mannigfaltigkeit des Existierens zu einem Rhythmus, zu einer Schwingung und zu einem Gleichklang fügt. Alles darf so sein, wie es ist und wir fühlen uns vollkommen in der Ordnung, eingebettet in das Ganze, tief verbunden mit dem Leben und der Mitwelt.

In unserem Inneren eröffnen sich also Zugänge zu Ressourcen und Wirklichkeitsbereichen, die den begrenzten Rahmen unserer individuellen Beschaffenheit weit übersteigen.

Aus diesem größeren Ganzen, das uns durchwirkt, entspringt auch jene Quelle von Inspiration, Heilung und Kraft auf die sich die Methode des holotropen Atmens grundlegend bezieht. Dieser inneren Weisheit können wir uns immer und in jeder Situation, vor allem aber auch in tiefgreifenden Heilungsprozessen, anvertrauen.

Schon in einer der ersten Sitzungen mit Stanislav Grof, meinem geschätzten Lehrer, wurde mir diese Einsicht durch ein Schlüsselerlebnis eindrucksvoll nahegebracht.

Eine Gruppenteilnehmerin fiel in einen extremen Zustand. Sie zitterte über Stunden hinweg am ganzen Leib, stieß immer wieder furchtbare Schreie aus und wurde wie von Energiewellen geschüttelt. Gegen ein Uhr nachts, als die anderen Gruppenmitglieder längst den Gruppenraum verlassen hatten und ich alleine mit Stan noch neben ihr saß, verebbten allmählich die Bewegungen, es entspannte sich ihr Körper mehr und mehr und plötzlich kehrte tiefer Frieden ein. Stan Grof brachte ihr Tee. Sie trank ihn, lächelte und sagte: „Danke, dass ihr bei mir geblieben seid. Ich bin glücklich und voller Liebe!“

Es trat ein, was das Tao Te King in einem Weisheitsspruch treffend beschreibt: Wenn wir dort, wo wir sind, auch wahrhaftig anwesend sind, stiften wir Frieden. Die Erfahrung dieser wunderbaren Wandlung war uns gegenwärtig, als wir am nächsten Tag über Heilmechanismen diskutierten. Für Grof (mündliche Ausführung, 1986) selbst war das Fazit klar: „Beim holotropen Atmen geht es darum, dass wir dem inneren Prozess – der Inneren Weisheit - vertrauen und ihr nicht mit unseren Konzepten im Wege stehen, also mit den inneren Heilungskräften des Klienten intelligent kooperieren.“

Nach dem nächtlichen Erlebnis verstand ich, was er damit meinte.



### **3 Beschreibung des Holotropen Atmens**

In einem nächsten Schritt möchte ich Sie mit dem Setting dieser Methode vertraut machen, um besser zeigen zu können, in welchem Kontext die in Rede stehenden Erfahrungen zustande kommen.

Das holotrope Atmen wird zumeist in Gruppen durchgeführt, kann aber auch im Einzelsetting angeboten werden. Voraussetzungen für die Teilnahme sind normale körperliche Belastbarkeit sowie die Fähigkeit zwischen innerem Erleben und äußeren Situationen unterscheiden zu können.

Folgende Interventionselemente werden, aufeinander abgestimmt, eingesetzt: schnelleres Atmen, unterstützende Musik, prozessuale Körperarbeit sowie intuitives Malen und Nachbearbeiten.

Die teilnehmenden Personen haben sich in Paaren zusammengefunden und vorher besprochen, wer als erster in den veränderten Bewusstseinszustand geht und wer in der nächsten Runde. In einem abgedunkelten Raum, in dem Arbeitsinseln mit Matten vorbereitet sind, liegen sie mit geschlossenen Augen auf dem Rücken. Daneben ist der jeweils andere positioniert, bei uns Sitter genannt, der für die äußere Sicherheit des Atmenden sorgt, insbesondere bei intensiven Emotionen, die mit heftigen Bewegungen einhergehen.

In liebevoller Resonanz leistet er Hilfestellung, falls eine zusätzliche Matte oder Decke gebraucht wird, der Erfahrende etwas trinken möchte, zur Toilette muss oder um eine unterstützende Berührung bittet.

Wir empfehlen den Teilnehmern, ihre Erfahrungen nicht zu bewerten oder mit anderen zu vergleichen, sondern alles, was von innen kommt zuzulassen und als für ihren Prozess bedeutsam anzuerkennen.

Auch ist es vorteilhaft, sich von konkreten Wünschen oder Anliegen, wohin die Reise gehen soll, zu lösen, um für die inneren Prozesse durchlässiger zu sein.

In diesem Sinne dient eine kurze Entspannungsübung, am Beginn der Atemsitzung, den Erfahrenden, sich zu öffnen, die Kontrolle aufzugeben und dem Geschehen zu vertrauen.

Danach werden sie aufgefordert, einfach schneller zu atmen und alles zuzulassen, was sich zeigen möchte.

Die Hyperventilation ist eine seit jeher bekannte Methode, um in Trance zu gelangen. Wie wir heute wissen, senkt schnelleres Atmen die

Abwehrmechanismen des Ich, fördert ganzheitliches Erleben, aktiviert die Selbstheilungskräfte und regt die Wahrnehmung von inneren Bildern an.

Hemmende Faktoren, die normalerweise der Informationsverarbeitung im Alltag dienen, werden gelockert und der Fokus der Wahrnehmung ist soweit nach

innen verschoben, dass die im Wachbewusstsein sinnlich zugängliche

Außenwelt kaum noch eine Rolle spielt. Die gewöhnlichen Grenzen von Person,

Raum und Zeit sind durchlässiger oder werden gänzlich transzendiert. In diesem

Zustand, der von Plausibilitätskontrollen und Realitätsprüfungen weitgehend

befreit ist, öffnen sich für unser Inneres neue und wachstumsfördernde

Erfahrungsräume.

Das einordnende und kommentierende Ich tritt etwas in den Hintergrund und überlässt das aktive Handeln dem inneren Geschehen, nimmt also mehr die Position des Zeugen ein, sodass spontan fluktuierendes Material aus tieferen Schichten der Seele leichter ins Bewusstsein strömen kann.

Die Prozesse können als primärhaft, fluktuierend, assoziativ, kreativ, dynamisch und transformativ charakterisiert werden.

Das EEG zeigt während der Hyperventilation vorwiegend Theta- und Deltawellen. Die Durchblutung des Großhirnes nimmt etwas ab und die informationsreduzierenden Filter der Thalamusregion werden durchlässiger. Gleichzeitig nimmt die Erregbarkeit der Nervenzellen zu und es kommt zu einer vermehrten Aktivierung der körpereigenen Halluzinogene (DMT).

Die Stirnhirnaktivität ist herabgesetzt, wodurch das limbische System mehr an Einfluss gewinnt.

Es öffnet sich dadurch das Tor zu den archaischen Welten, mit seinen vielfältigen Bildern und Gefühlen.

Durch den begleitenden Einsatz von Musik, wie etwa rhythmischen Trommeln, klassischen Stücken, Filmmusik, ethnischen Gesängen oder religiösen Chören unterschiedlicher Kulturbereiche, wird der veränderte Bewusstseinszustand stabilisiert und die subjektiven Erfahrungsräume in den gemeinsamen Atemprozess eingebettet. Gleichzeitig fördert Musik Bewegung, Dynamik, Kreativität und Ruhe. Sie öffnet die individuellen und kollektiven Archive des Menschen, macht Spannungen deutlicher, löst inneres Chaos in dynamischer

Weise auf und lässt verborgene Harmonien hervortreten. Die Musik suggeriert nicht Inhalte, sondern überwindet Hemmungen und lässt entwicklungsrelevante Themen prägnanter hervortreten.

Von außen gesehen, atmen manche laut, schreien oder bewegen sich heftig, andere schluchzen herzerreißend und durchleben gerade einen tiefen Trauerprozess, andere wiederum sind stark nach innen gewandt und wirken ganz „weit weg“.

Wir als Gruppenleiter bewegen uns umsichtig durch den Raum und unterstützen dort, wo wir gebraucht werden. Dabei orientieren wir uns strikt an dem, was gegenwärtig wird.

Wir haben aber keinen bestimmten Plan oder geben nicht vor, was jemand zu erfahren hat oder welche inneren Schritte zu erfolgen hätten.

Unserem Vorgehen liegt die Idee zugrunde, dass nachhaltige Heilungsprozesse erst dann in Gang kommen, wenn sie sich aus dem Erfahrenden selbst heraus entwickeln.

Der Einsatz von dosierter Körperarbeit hilft beispielsweise im Bedarfsfall, Halt zu geben, Blockierungen zu lösen, das Erleben weiter zu fokussieren oder zurückgenommene Impulse anzuregen.

Abschließend, wenn die Person aus dem veränderten Bewusstseinszustand zurückkehrt und sich in Ordnung fühlt, verarbeitet sie ihre Erfahrungen durch „intuitives Malen“, das einerseits die inneren Bilder widerspiegelt, aber auch auf einer symbolischen Ebene zur weiteren Integration des Erlebten beiträgt.

Die Erfahrenden verlassen dann einzeln den Raum, wenn für sie der Prozess vollkommen abgeschlossen ist.

Im späteren Sharing, das wir sowohl in kleinerem Rahmen als auch in der großen Gruppe durchführen, werden die Erlebnisse kommuniziert und durch verstehende Resonanz beantwortet. Wenn wir aufmerksam zuhören und der Bedeutung des Erlebten gemeinsam nachspüren, ohne dabei vorschnell zu interpretieren, kann die Erfahrung weiter assimiliert werden. Sollten unaufgelöste Reste dieses Materials noch Probleme bereiten, werden diese therapeutisch nachbearbeitet.

## **4 Erfahrungsspektrum**

In einem nächsten Schritt werde ich nun exemplarisch auf Atemerfahrungen - authentische Erlebnisschilderungen von Seminarteilnehmern – zu sprechen kommen und sie den jeweiligen thematischen Bereichen „Seelische Integration“, „Durchbruch zum transpersonalen Wesen“ und „spirituelle Dimensionen“ zuordnen.

### **4.1 *Seelische Integration***

Das holotrope Atmen ist darauf ausgerichtet, seelische Konflikte zu lösen und tragfähige innere Strukturen aufzubauen. Da durch Hyperventilation Inhalte des individuellen wie kollektiven Unbewussten stark mobilisiert werden, kommt der Erfahrende unvermittelt mit abgespaltenem und meist angstbesetztem psychischem Material in Kontakt. Wenn zum Beispiel jemand in früher Kindheit

geschlagen wurde, erlebt er sich hautnah in dieser Bedrohungssituation, spürt lähmende Ängste und zittert oft am ganzen Leib. Es werden dabei jedoch nicht nur die erlebten Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Schmerz und Trauer direkt spürbar, sondern es können dabei auch die seinerzeit nicht geäußerten Impulse, wie zum Beispiel heftige Wut, zum Vorschein kommen und ausgedrückt werden. Dadurch kann das Gefühl der Ohnmacht überwunden und die verdrängte Kraft wahrgenommen werden.

Dazu die Erfahrung eines Seminarteilnehmers:

"...Ich sah meinen Vater, wie er sich über mich bückte, der ich als etwa 2-jähriger schlafend in meinem Bettchen lag, und mich wach prügelte. Ich fühlte ohnmächtige Wut und konnte auch einen Gutteil davon wüst schreiend ausagieren; wieder sehr erschöpft ruhte ich mich noch etwas aus ... Bei der Trommelmusik erlebte ich mich ... als kraftstrotzend und energiegeladen ..."

Seelische Schädigungen, die in der Regel durch Übergriffe, Defizite von Geborgenheit oder chronische Konflikte in der Familie verursacht werden, hinterlassen auch im Körper gravierende Spuren, meistens in Form von tiefsitzenden Kontraktionen oder Verspannungen, die im Alltagsbewusstsein meist nur diffus wahrgenommen werden. Durch das holotrope Atmen werden sie jedoch so belebt, dass sie, zusammen mit den belastenden Szenen, von der Peripherie des Unbewussten in das Bewusstsein drängen. Wenn nun der Erfahrende dieses innere Geschehen zulässt und die sich anbahnenden Impulse

ausdrückt, wird gebundene Energie frei, die sonst dazu gebraucht wird, dissoziierte Anteile vom Bewusstsein fernzuhalten. Dadurch wird das psychische Gesamtsystem grundsätzlich entlastet und gleichzeitig kommt es zu intensiven inneren Prozessen, die sogar auf subkortikale Hirnregionen wirken. Deshalb unterstützen die Begleiter ein vollständiges „Hindurchgehen“ und „Ausdrücken“: Entweder durch Festhalten und Gegendruck, um die Spannung zu erhöhen, bis es zu einer vollkommenen Entladung kommt, oder durch nährenden und emotional korrigierenden Erfahrungen, wie etwa wärmende oder abschmelzende Berührungen bis hin zu einem bergenden Ganzkörperkontakt. Dadurch können auch chronische Defizite von Sicherheit, Wärme und Liebe im Sinne von Erholungsregressionen sehr gut ausgeglichen werden, um wieder Urvertrauen, Daseins- und Selbstgewissheit zu gewinnen.

Wenn sich die Erfahrung in ihrem tiefsten Grund zeigen darf, kann sich unser Inneres beruhigen und offener für strukturelle Veränderungen werden.

Die mögliche Kritik einer sekundären Traumatisierung trifft m. E. deshalb nicht zu, da die Gesamtsituation einen verlässlichen, sicheren, ausdrucksfördernden und liebevoll gestalteten Rahmen bietet. Zudem mobilisiert das holotrope Atmen vorhandene Ressourcen und aktiviert die Selbstheilungskräfte, sodass dissoziierte Fremdkörper der Seele leichter in ein erklärendes Narrativ integriert werden können. Das heißt, dass die Ansammlung einzelner, unverbundener Sinneswahrnehmungen (Gesehenes, Gefühltes, Getanes, Gehörtes, Geruchenes), wie sie normalerweise fragmentarisch im Traumgedächtnis abgespeichert sind,

zu einer sinnvollen Geschichte zusammengefügt werden können. Dies ist für die Bewältigung eines Traumas außerordentlich hilfreich, weil erst dadurch das schreckliche Erlebnis der Vergangenheit übergeben werden kann und somit seine mythische Macht verliert.

Seelische Integrationsprozesse beziehen sich auf die gesamte Lebenszeit bis zurück zur Zeugung. So ist beispielsweise die Geburt ein hochbedeutsamer Wendepunkt in der menschlichen Entwicklung, ein Ereignisablauf, der durch seine leiblich-sinnliche und bildhaft-symbolische Dramaturgie starke Motive für sich wiederholende Lebensmuster vorgeben kann.

Eine Seminarteilnehmerin schilderte eindrucksvoll eine derartige Erfahrung:

„Es ist heiß und eng und unbehaglich. Ich bin gefangen, in mir und überhaupt.

So heiß und so eng. Ich spüre einen Druck auf meinem Kopf und mein Körper reagiert automatisch. Er grunzt und tobt und presst auf diesen Druck. Der Druck wird stärker und mein Körper presst stärker und die Kraft kommt und es presst mich, ich presse mich, Druck und Pressen und Kraft und Zorn und Gewalt und kein Halten mehr, kein Denken, Gewalt, ich muss hier raus, hier raus, raus ...

Draußen Zorn, Gerüche, Schleim, viel Schleim, in Mund und Nase, Schleim, Gerüche, Licht, Zorn. Die Unterlage ist hart, es kratzt, ich liege am Rücken und schaue ins Licht, schaue in ein Gesicht. Ich werde gewiegt, ich bin immer noch zornig, ich werde getröstet, geschnäuzt, mein Zorn schmilzt dahin, ich bin müde



und gleichzeitig empört ob all der Unpässlichkeiten, ich bin müde, es ist angenehm, es ist tröstlich.“

Danach sagte sie: „Das war meine Geburt, mein Gott, wie realistisch ... Wie konnte das passieren, wieso mir? Ich, die immer die Kontrolle über meinen Körper hatte, wie konnte mein Körper Dinge tun, die ich nicht befohlen habe? Wie erstaunlich.“

Durch diese elementare Erfahrung erst fühlte sie sich im Leben angekommen und mit den Menschen verbunden, weniger misstrauisch und kontrollierend. Sie traute sich mehr zu und war Neuem gegenüber offener. So verließ sie eine sichere Arbeitsstelle und machte sich mit großem Erfolg selbstständig.

Biografisch bedeutsame Erfahrungen, wie sie in veränderten Bewusstseinszuständen zugänglich sind, führen letztlich zu einem gesunden Identitätsempfinden, in dem die folgenden Grundüberzeugungen leibhaftig erlebt werden: Ja, ich bin willkommen. Ja, ich bin wertvoll. Ja, ich bin geliebt. Ja, ich werde gebraucht.

#### ***4.2 Durchbruch zum transpersonalen Wesen***

Durch das Eintauchen in transpersonale Erfahrungsräume wird ein Prozess in Gang gesetzt, der das Leben nach innen und nach außen grundlegend umgestalten kann. Die empirisch fassbare Welt wird um eine Erfahrungsdimension erweitert, von der bedeutsame Impulse ausgehen.

Das Sein wird in seiner Transparenz erfahren und die erlebte Wirklichkeit als Konstrukt des Bewusstseins durchschaut. Die Vielfalt der damit einhergehenden

Erfahrungen kann nur angedeutet werden, da dieser Welt eine schier unendliche Ausdehnung und Komplexität eigen ist.

Da die Zeit- und Raumgrenzen aufgehoben sind, kann es vorkommen, dass jemand sich plötzlich außerhalb seines Körpers erlebt, verstorbenen Angehörigen begegnet oder in fremde Kulturen eintaucht. Eine Frau erlebte sich beispielsweise als Teilnehmerin eines Fruchtbarkeitsritus in Afrika, ein anderer wieder hatte die Vision, in Peru schamanisch initiiert worden zu sein. Ein junger Mann berichtete, wie er sich in einem nasskalten mittelalterlichen Folterkeller unendlichen Qualen ausgesetzt sah.

Sogar sogenannte parapsychologische Phänomene wie Hellsehen oder Präkognitionen können auftreten. Einmal hat jemand während einer Atemsitzung seinen Vater in der Computertomografieröhre liegend gesehen, und als er heimkam, stellte sich heraus, dass der Vater genau zu diesem Zeitpunkt einen Hirnschlag erlitten hatte.

Eine befreiende Wirkung können auch Todeserlebnisse vermitteln. Eine Seminarteilnehmerin berichtete Folgendes:

„Ich werde auf einem Brett von tibetischen Mönchen getragen. Mein Körper ist ganz leicht. Die Mönche singen. Es ist eine Verabschiedung. Ich sehe eine Frau, die sehr weint und mich selbst als toter tibetischer Mönch auf dem Brett liegen. Dann werde ich verbrannt. Ich spüre das Feuer in meinen Rücken, es ist nicht unangenehm. Ich spüre auch, wie meine Knochen sich während des

Verbrennens biegen. Alles weitet sich, mein Körper fühlt sich noch leichter an.

Ich komme ins Licht. Es ist ein ganz tolles und behagliches Gefühl...“

Das repräsentative Erleben des Todes kann unbewusste Ängste lösen helfen und zu mehr Frieden und Gelassenheit führen.

Große Bedeutung hat auch das Nachempfinden kollektiver Erfahrungen, wie etwa das Leid der Hungernden in Afrika oder die schrecklichen Qualen der Opfer von Terrorregimen. Daraus entsteht meist tiefes Mitgefühl, das weit über den persönlichen Nahbereich hinausgeht.

Aber auch Identifikationen mit Naturphänomenen, wie etwa mit Bergen oder Tieren, können zu Kraftquellen werden, die Schwächephasen im Leben überwinden helfen. Eine besondere Rolle spielen auch Erfahrungen mit kollektiven Archetypen, durch die bislang vernachlässigte Persönlichkeitsaspekte ins Bewusstsein gehoben und integriert werden.

Dazu wiederum eine kurze Erfahrungssequenz, in der es für eine Seminarteilnehmerin um die Befreiung des Anima Aspektes ging:

„Ich befinde mich im Bauch der Erde, tiefe Erdtöne klingen in mir. Ich habe den Wunsch, mich von meinen Fesseln zu befreien, meine Anima zu befreien und zu erlösen. Es ist schwer, die Hindernisse und Ketten, Verbote und Schranken abzuwerfen. Ich tanze einen Befreiungstanz – es ist ein ekstatischer Tanz, der sehr viel Kraft kostet. Neben der starken Anstrengung verspüre ich viel Wut, Trauer, aber auch manchmal Lust. Nach langer Anstrengung ist es soweit – ich fühle mich befreit – zur Frau erwacht ... Ich fühle mich verbunden mit allen

Frauen – mit dem Weiblichen. Es ist ein großes Glücksgefühl – ein ozeanisches Gefühl ...“

Auch Rituale, wie sie in Übergangszeremonien, Trauerriten oder schamanischen Reisen verschiedener Kulturen vorkommen, können durch holotropes Atmen szenisch miterlebt und die ihnen innewohnende Reinigungs- und Wandlungskraft direkt auf den Erfahrenden übertragen werden. Ein derart vermittelter Zugang zur Kultur- und Menschheitsgeschichte setzt innovative Potentiale frei, die zur Festigung und Bereicherung der Identität beitragen.

### **4.3 Spirituelle Erlebnisse**

Im spirituellen Erwachen findet der Suchende nichts, vielmehr wird er gefunden, von einer Offenbarungserfahrung, die in mystischen Traditionen als Präsenz des Göttlichen verstanden wird. Der Erfahrende fühlt sich von etwas unfassbar Großem getragen und mit allem verbunden, wie es die folgende Schilderung auszudrücken versucht:

„Sehe“ gelbe Strahlenbänder auf denen ich liege, auch treten gelbe Lichtstrahlen senkrecht in meinen Rumpf ein. Ich fühle mich von ihnen getragen, zusammengehörig, immer mehr verschmelze ich mit meiner Umgebung, dem Raum und dem Geschehen im Raum. Spüre: Alles ist eins, egal ob Menschen, Gegenstände oder Musik.“

Häufig wird von Lichterscheinungen, Energiephänomenen, spontanen Zuständen des Glücks, der Hingabe und der Demut berichtet, begleitet von tiefster Ergriffenheit, die in ein Empfinden unerschütterlicher Gelassenheit übergeht.

Ein sinnerfüllter Ruhezustand, der die überwältigende Präsenz einer universalen Liebe und Schönheit offenbart, wie es in den folgendem Bericht eindrucksvoll zum Ausdruck kommt:

„... dann spürte ich, wie sich eine sehr starke Kraft zentrierte im unteren Bauchraum und begann nach oben zu steigen. Ich spürte alle Organe, den ganzen inneren Bauchraum genau und differenziert, überflutet durch diese Kraft und Wärme. Ich merkte, es war eine totale Liebe. Es war viel zu stark, blieb nicht in mir, sondern brach über meinen Körper hinaus. Vor mir lag jetzt das ganze Universum, ruhig, majestätisch und klar. Ich nahm wahr, dass alles, jeder Mensch und alle Gegenstände durch feine Energieströme miteinander verbunden waren ... Das Gefühl von Liebe und Schönheit wurde noch stärker ... Ich kam an meine Grenzen, dieses schöne und unglaublich intensive Gefühl aushalten zu können und merkte, wie mir wahrscheinlich schon die ganze Zeit Tränen liefen.“

Darin eben besteht, ganz im Sinne etwa Erich Fromms (vgl. 1977) die spirituelle Qualität von Liebe, dass sie sich nicht ausschließend, sondern jeden Menschen, jedes Lebewesen, ja den Kosmos und das Sein im Ganzen einbeziehend versteht.

Die Frage, ob solche Erfahrungen als Gotteserfahrungen gedeutet werden dürfen, muss offenbleiben. Der zeitgenössische Religionsphilosoph Robert Spaemann (2006, FAZ) gibt jedoch mit Recht zu bedenken:

„Angesichts der überwältigenden Dauer und Allgemeinheit des Gerüchts von Gott und angesichts der Gotteserfahrungen vieler Menschen trägt derjenige die

Begründungspflicht, der dieses Gerücht als irreführend und diese Erfahrung als Einbildung abtut.“

Gar nicht hoch genug einzuschätzen ist das heilungsfördernde Potenzial spiritueller Erfahrungen. Sie erwecken die Liebe zum Leben, das menschliche Mitgefühl und die Erfahrung der Geborgenheit im Größeren.

Dabei ist aber zu bedenken, dass es nach beeindruckenden spirituellen Erlebnissen häufig eine Zeit gibt, in der das bisherige Leben in seinen Begrenzungen zunehmend leidvoll erfahren wird.

Es offenbart sich, dass vieles, was bisher wichtig war, auf Dauer nicht wirklich zufrieden macht und wir beginnen, die Schiefelage unserer Vorstellungen vom Leben zu erkennen. In diesem Prozess rückt die Frage „Wer bin ich wirklich und welchen Sinn hat das Leben?“ immer mehr in den Fokus.

Dabei wirkt das Ego, das nicht mit dem gesunden Ich verwechselt werden darf, oft als Barriere auf dem Weg zur Selbstfindung. Um nicht an Einfluss zu verlieren, muss es eine Front gegen Erfahrungen aufbauen, die es in Frage stellen könnten. Deshalb kann es in dieser inneren Auseinandersetzung häufig zu stürmischen Umbrüchen, radikalen Zweifeln und heftigen Krisen kommen, die manchmal in schrecklichen Visionen von Vernichtung des eigenen Leibes etwa durch Zerstückelt- oder Verbranntwerden ihren Ausdruck finden können. Diese erweisen sich als szenische Abbildungen der stattfindenden Egotransformation bis hin zum sogenannten Egotod, ähnlich dem christlichen Mysterium des Kreuzestodes, wo das Sterben als Durchgang zum neuen Leben erfahren wird.

Das kann sich zwar für den Suchenden in diesem Augenblick äußerst bedrohlich anfühlen. Die einmalige Chance dieses Zustandes besteht dann aber darin, alte überkommene Persönlichkeitsstrukturen aufzulösen und eine neue stabilere innere Basis entstehen zu lassen. Das ist eine dramatische Phase, die uns in der Praxis des Holotropen Atmens immer wieder begegnet. So berichtete mir ein Seminarteilnehmer von einem solch typischen Erlebnis:

„Mein Brustkorb steht in Flammen. Ich verbrenne innerlich. Mit der Zeit brennt das Feuer zu einem kleinen Punkt zusammen, der genau in meinem Herzen sitzt ... diese Erfahrung geht weiter und zwischendurch erlebe ich überströmende Liebe“. Der hier angedeutete Perspektivwechsel öffnet den Übergang zu einer umfassenderen Sichtweise des Lebens, den die mystische Literatur als Entfalten der Liebe Gottes im Inneren beschreibt, so etwa Johannes vom Kreuz (vgl. 1974) in der dunklen Nacht der Seele oder Theresa von Avila (vgl. 1979) in ihrem Selbsterfahrungsbericht „Die Innere Burg“.

Die Angst vor dem Tod, die Angst vor dem Nichtsein sitzt tief in uns. Das, was aber wirklich sterben muss, ist die Identifikation mit dem Ego und seiner Isolation. Der Todesschrecken ist gewissermaßen der Eingangsbereich in eine völlig neue Sphäre inneren Friedens.

Gurumayi (1990, S.44f), eine geistige Lehrmeisterin unserer Tage, schildert in ihren Erinnerungen diese Zustandsänderung sehr eindrucksvoll:

„Das Haus meines Ichs ging in Flammen auf. Alles, was ich besaß, wurde verbrannt. Ich wollte mein Haus retten. Aber ich konnte nicht entkommen. Auch

die Tür meines Hauses stand in Flammen. Ich weiß nicht mehr, was dann geschah.....Und alles verstummte in der endlosen Stille der Liebe.“

Der Zusammenbruch des Egos setzt eine neue und intensive Form der Seinswahrnehmung frei, durch die sich der Wahrnehmende als Sein in allem Seienden erfährt.

Ein zu seiner spirituellen Identität „erwachter“ Mensch – um es mit einem Wort Eugen Herrigels (1992, S. 39) zu sagen „fasst das Leben nicht nur anders auf, sondern auch anders an“. Er strahlt eine Art natürliche Autorität aus und fühlt sich animiert, ja verpflichtet, das erlangte Geschenk seiner inneren Erfahrung weiterzugeben. Diese positive Hinwendung zum Mitmenschen ist so etwas wie ein Gütesiegel der geistigen Verwandlung.

Die intensive Erfahrung des gemeinsamen Lebensgrundes lässt Leid und Freude des anderen als eigenes Leid und eigene Freude erfahren. Die segensreiche Wirkung des Mitgefühls strahlt dann auf uns selbst zurück, da wir im Nächsten auch jenen spirituellen Grund würdigen, aus dem heraus wir selber existieren.

## **5 Umgang mit Erfahrungen**

Erfahrungen aus holotropen Atemsitzungen, wie von mir berichtet, haben einerseits eine starke innere Wirkung auf die betreffende Person, werden aber andererseits von Außenstehenden oft äußerst skeptisch aufgenommen. Dies hat natürlich damit zu tun, dass sich Erfahrungen dieser Art oft nur schwer in den Horizont der Alltagswirklichkeit einordnen lassen, die wir mit anderen Menschen teilen. Gefordert wären ein hohes Maß an Flexibilität und Empathie,



sowie eine von Vorurteilen und Ressentiments möglichst freie Einstellung, wie es Metzger (1975, S.12), ein Klassiker der psychologischen Forschung, treffend ausdrückt:

"Das Vorgefundene einfach hinnehmen, wie es ist, auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht ..... Zweifel und Misstrauen aber gegebenenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen versuchte."

Man sollte die Erfahrungen zunächst für sich selber sprechen und bei ihrer Deutung Behutsamkeit walten lassen ohne sie vorschnell für konkrete Problemlösungen instrumentalisiert zu wollen. Das Augenmerk sollte vielmehr darauf gerichtet sein, die ihnen zugrundeliegende innere Dynamik zu erfassen und sinnstiftende Potenziale freizulegen. Dann eröffnen sich weitere Wege des Vorgehens wie von selbst.

Wohin uns die innere Weisheit in der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen auch immer führt, sie tangiert alle Seinsebenen der menschlichen Existenz, die leibliche, seelische wie auch geistig-spirituelle. Sie aufeinander zu beziehen, um Achtsamkeit, Wahrhaftigkeit und Liebe im Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern, sollte stets der Anspruch sein. In diesem Prozess ist es allerdings wichtig, sich in der Tugend der Geduld zu üben. In diesem Sinne darf ich meinen Vortrag mit den Worten Gurumayi`s beschließen:

„Viele Leute möchten in ihrer Entwicklung immer große Sprünge machen. Das ist schon recht, doch bedenke, dass du dabei die Schönheit jedes einzelnen Schrittes übersiehst. Jeder kleine Schritt hat seinen eigenen inneren Plan. Möchtest du ihn nicht kennenlernen? Wenn du achtsam Schritt für Schritt in deiner inneren Entwicklung weitergehst, machst du die Erfahrung, dass du innerlich stärker wirst und dir wird auch bewusst, was du für das große Ziel getan hast.“ (Gurumayi, 1994, S.37).

### **Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

#### **Legende:**

Sylvester Walch, Dr.phil., geb. 1950, ist Ausbilder für Psychotherapie. Seit mehr als 25 Jahren verbindet er in seiner Arbeit Psychotherapie und Spiritualität. Er ist Gesamtleiter der Curricula für Transpersonale Psychologie, Holotropes Atmen und körperorientierte Verfahren. Er leitete über viele Jahre eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung und hat Lehraufträge an verschiedenen Universitäten. Er verfasste zahlreiche Artikel und mehrere Bücher: „Subjekt und Realität“, „Dimensionen der menschlichen Seele“, „Vom Ego zum Selbst“ und „Die ganze Fülle deines Lebens“. Sylvester Walch verfügt über eine langjährige Meditationspraxis und entwickelte einen ganzheitlichen Weg, in dem seelische Heilung und geistige Praxis integriert werden.

#### Adresse:

Dr. Sylvester Walch  
Bachstrasse 3  
D-87561 Oberstdorf  
Tel.: +49 (0) 83226611  
Fax: +49 (0) 83226601

Mail: [sylvester@walchnet.de](mailto:sylvester@walchnet.de)

Page: [www.walchnet.de](http://www.walchnet.de)