

**Sylvester Walch**

## **Dimensionen der menschlichen Seele – An den Grenzen der traditionellen Psychotherapie**

### **Einleitung**

Sehr geehrte Damen und Herren herzlich möchte ich Sie zu meinem Vortrag „Dimensionen der menschlichen Seele – an den Grenzen der traditionellen Psychotherapie – Transpersonale Psychologie und Holotropes Atmen willkommen heißen und mich für die Einladung bedanken. Herzlichen Dank auch für die schönen Einführungsworte.

Im ersten Teil meines Vortrags werde ich einige mir wichtige Aspekte der Transpersonalen Psychologie erläutern und im zweiten Teil auf die Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen – das Holotrope Atmen - eingehen.

Das Sein und die Seele des Menschen ist uns in den großen Fragen noch unerschlossen: Woher kommen wir und wohin gehen wir? Existieren wir in irgendeiner Form weiter - über den Tod hinaus? Welchen Sinn haben Krisen, schwere Krankheiten oder Katastrophen? Wozu leben wir und was macht das Leben lebenswert? Ist es möglich, dauerhaft Zufriedenheit zu erlangen?

Diese oder ähnliche Fragen sind in uns. Zumeist gehen sie in der Hektik des Alltags unter. Sie kommen uns häufig erst in ungewöhnlichen Zuständen in den Sinn. Zum Beispiel in einer schweren Krise, wenn die normalen

Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Es kann aber auch sein, dass wir plötzlich von der Größe der Schöpfung berührt werden, wenn nachts, bei einem Spaziergang, der schwarzblaue Sternenhimmel in seiner Unendlichkeit ein spontanes Gefühl der Ordnung und Geborgenheit tief in unserer Seele auslöst.

Die Psychologie und Psychotherapie weicht gewöhnlich diesen Zuständen in ihrem Gegenstandsbereich aus, um nicht als unwissenschaftlich zu gelten :

Charles Tart (1978, S. 13) stellt dazu fest: Unsere Psychologie berücksichtigt nicht ausreichend menschliche Erfahrungen in dem Bereich, den wir als den

spirituellen bezeichnen, das heißt in jenem umfassenden Bereich der latenten Kraft im Menschen, die ihm den Zugang zu einem letzten Sinn des Lebens, zu höheren Wesenheiten, zu Gott, zur Liebe und damit zur Empfindung von Mitleid und Erbarmen ermöglicht.“

Schon Sigmund Freud bemerkte, „...dass der normale Mensch nicht nur viel unmoralischer ist, als er glaubt, sondern auch viel moralischer, als er weiß.“

Vom Sein unerwartet ergriffen zu werden, kann schlagartig dem Leben eine neue Richtung geben und den Menschen aus der Ordnung seiner gewohnten Bezüge herausheben. Graf Dürckheim spricht von Seinsfühlungen, in denen wir dem Numinosen begegnen. Es ist eine Kraft, die dann zu wirken beginnt, in der unsere Existenz tief verankert ist und die hinter uns steht, in guten und in schlechten Tagen.

Die transpersonale Psychologie setzt auf die umfassende Kraft, die über die Persönlichkeit hinausgeht. Sie sagt, dass wer und was wir sind nicht auf die Persönlichkeit beschränkt ist und dass wir dann, wenn wir uns nur mit dem Körper, dem Ich, der Persönlichkeit oder Rollen identifizieren, eine beschränkte, zu enge Auffassung von uns selbst haben.

## **Das transpersonale Selbst**

Der Mensch kann trotz der fundamentalen Erfahrung des „Geworfenseins“, wie Jean-Paul Sartre den Seinsmodus des Menschen beschreibt, trotz der unberechenbaren Wirren des Schicksals auf etwas vertrauen, das ihm stets Heimat gibt. Sein inneres Wesen. Es wird auch Höheres Selbst, Transpersonales Selbst oder Innere Weisheit genannt.

Das „transpersonale Selbst“ ist umfassender, tiefgründiger und weiter als das Selbst wie es in der traditionellen Psychotherapie beschrieben wird.

In der therapeutischen Literatur ist das Selbst (im Folgenden auch als personales Selbst bezeichnet) zu einem wichtigen Begriff geworden. Es beschreibt zugleich den Wesenskern, also das, was uns im Innersten zusammenhält, als auch die leib-seelisch-geistige Einheit der Person. Durch seine beständigen

Integrationsleistungen sind wir imstande, uns bei allen Veränderungen, gestern, heute, morgen auch als ein stabiles Subjekt zu erfahren.

Psychische Störungen gehen oft auf ein verletztes oder deformiertes Selbst zurück. In den Arbeiten von Kernberg, Kohout, Rhode - Dachser und vielen anderen wurde dies ausführlich dargelegt. Ein beschädigtes Selbst gibt uns keinen Halt mehr, die innere Orientierung geht verloren, der emotionale Boden wird brüchig, Spielräume des Denkens und Handelns engen sich ein und die Zukunftsperspektiven verdunkeln sich. Die lebensnotwendige Kraft zur Integration der Persönlichkeit kommt zum Erliegen.

Diese Erkenntnisse sind für die therapeutische Arbeit unverzichtbar. Die transpersonale Psychologie geht nun davon aus, dass mit dem personalen Aspekt des Selbst noch nicht die tiefste Schicht in uns erfasst ist.

Im Transzendieren des personalen Selbst können wir mit einer Ressource in Kontakt kommen, die in vielen mystischen Schulen als die zentrale Entwicklungsinstantz gesehen wird.

Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das transpersonale Selbst hindurch scheint: Es trägt nach Leibniz den „Funken des Kosmos“ in sich und kann nach C.G. Jung auch als „Gott in uns“ (vgl. Jung 1971) bezeichnet werden:

„Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von ... geheimnisvoller Konstitution.... Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“ ((Jung, 1971, S. 134f).

Ein wenig unterhalb der gewöhnlichen Geistesbewegungen, wenn die Alltagsgeräusche leiser werden und wir dem Atem folgen, öffnet sich das Ohr des Herzens. Meister Eckehart drückt dies in einem einfachen Vierzeiler aus: „Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir rede.“

Im Christentum heißt es: „Das Reich Gottes ist in Dir“, im Buddhismus: „Schau nach innen, Du bist der Buddha“, im Siddha-Yoga: „Gott wohnt in Dir als Du“, im Hinduismus: „Atman (das individuelle Bewusstsein) und Brahman (das universelle Bewusstsein) sind eins“, im Islam „Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn“.

Für Erich Neumann (In: Ludwig-Körner, 1992) ist das transpersonale Selbst das „dirigierende Zentrum“, von dem alle Prozesse angestoßen, geleitet, kontrolliert und ausbalanciert werden und „das Selbst ist sowohl für das Psychische wie das Physische transzendent.“

Für Maturana und Varela (1982) sind Lebensprozesse vom Prinzip der Autopoiese getragen, also einer Kraft, die im Wechselspiel von Integration und Desintegration, Innen und Außen nach Verwirklichung drängt. Als organisierendes Prinzip führt das transpersonale Selbst die Evolution in Richtung Ganzheit.

Weise Menschen sagen, dass es (das Selbst) immer bei uns ist, weder geboren, noch sterben wird, unzerstörbar und unverwundbar ist, und von den Zeitläuften unbeeindruckt bleibt.

Ein Meditationsmeister beschreibt es so:

„Es scheint durch all unsere Sinne, hat selbst aber keine. Es hält die Sinne aufrecht und bleibt dennoch von ihnen getrennt. Es erfährt alle Eigenschaften der Natur und bleibt dennoch von ihnen unberührt. Was immer innen und außen geschieht, das Selbst sieht und weiß es. Dieses Selbst erkennt sich selbst wieder durch Meditation.“ (Siddha-Yoga Korrespondenzkurs, 1988-1993).

Das transpersonale Selbst kann mit einem Hologramm verglichen werden, in das der Kosmos eingefaltet ist. Alles ist darin enthalten und daher erwerben wir vollkommenes Wissen über alle Dinge, wenn wir das transpersonale Selbst kennen. Als organisierendes Prinzip führt es die Evolution in Richtung Ganzheit.

Dort, inmitten unseres Wesens realisiert sich der evolutionäre Drang des Universums nach Verwirklichung. Die Manifestation des Göttlichen zeigt sich in den Erscheinungen des Weltlichen. Allem Organischen wohnt eine Lebenskraft inne, die zur fortschreitenden Ganzheit, zur Verwirklichung drängt. Es ist die Innere Weisheit, die unser Leben formt und fördert.

Für Muktananda (vgl. 1987) ist es kleiner als das Kleinste und größer als das Größte und wohnt für immer im Herzen aller Wesen.

Eine Seminarteilnehmerin erlebte diesen Aspekt anschaulich in einer Erfahrungsübung:

„Diese tönernen Schale mit dem geflochtenen Rand...diese Schale nahm an Größe ab, wurde kleiner, kleiner, die kleinste Dimension, die ich erfahren konnte, wurde zum Schnittpunkt in mir zweier sich kreuzender Linien von weit außen dem Schnittpunkt immer näher, um dann langsam auseinander zugehen, größer werdend, zum ewig Großen. Das Kleinste und Größte wurden dadurch für mich als dasselbe wahrnehmbar, als etwas, das miteinander zusammenhängt, voneinander abhängig ist. Es war eine völlig unspektakuläre Erfahrung von Ewigkeit, ganz kurz nur geschaut, aber sicher für immer in mir, nicht mehr zu vergessen.“

Für die transpersonale Psychologie ist das Selbst also nicht allein auf die Persönlichkeit bezogen, sondern ist offen zum Überpersönlichen. Das transpersonale Selbst ist also etwas in uns und gleichzeitig jenseits von uns, das uns trägt, uns im Leben beisteht und unsere Entwicklung positiv beeinflusst. Das personale Selbst ist im transpersonalen aufgehoben (in einem doppelten Sinn: beherbergt und überschritten).

Das Selbst - in einer Gesamtschau - ist ein unlokalisierbarer Seinsgrund, aus dem der individuelle Mensch hervorbricht und ist gleichermaßen grenzenlos und formlos mit dem Sein des Seienden verbunden. Das transpersonale Selbst dient als Brücke zwischen dem existenziellen Selbstbewusstsein und dem transpersonalen Einheitsbewusstsein. Über diese Brücke kommuniziert das

letzte Geheimnis mit uns. Das transpersonale Selbst ist immer zugänglich und nie aufdringlich. Die Erfahrung ist weder kalt noch langweilig, oder intellektuell. Das Selbst ist warm und euphorisch. Es existiert in uns als inneres Lächeln und erkennt sich selbst wieder durch Meditation. Wenn man sich einmal entschieden hat, den Weg zum Transpersonalen Selbst aufzunehmen, steht es immer mehr als Quelle von Heilung, Inspiration und Führung zur Verfügung, für sich selber, aber auch für die uns anvertrauten Menschen, die am Leben leiden.

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

Dem transpersonalen Selbst nähert man sich, wenn man sich nach innen wendet, in die Stille geht und allmählich die Identifizierung mit dem, was wir sind und was wir haben, loslässt, das heißt sich auch auf einen allmählichen Abbau des Egos einlässt.

Dabei ist zu beachten: Das Ich, so wie wir es in der Psychotherapie im Sinne einer gesunden Ichstärke verstehen, darf nicht mit dem Ego gleichgesetzt werden, auch wenn es zu Überschneidungen kommen mag.

Umgangssprachlich würden wir einem Menschen ein starkes Ich dann zuschreiben, wenn er weiß was er will, sich seine Meinung sagen traut und tatkräftig für seine Ziele eintritt. Auch Toleranz und Dialogfähigkeit sind Ausdruck eines autonomen Ichs. Das starke Ich wird zum Ego, wenn es seine Ziele gegen die berechtigten Ansprüche anderer durchsetzt, die Grenzen nicht respektiert, kontrolliert und manipuliert, um für sich selber das scheinbar Beste herauszuholen.

Wenn wir uns zum Beispiel am Fahrkartenschalter eine Fahrkarte kaufen, ist für eine gute Abwicklung dieses Vorhabens das Ich wichtig. Sind drei Leute vor mir und ich beschwere mich beim Bahnbediensteten lautstark, warum er mich nicht als Ersten bedient, obwohl ich eine bedeutende Persönlichkeit bin und es eilig habe, dann war das Ego in Aktion. Das Ich tut etwas, das Ego zeigt sich im Wie. Ein egozentrischer Lebensstil ist ferner dann gegeben, wenn man starr an Vorurteilen und Konzepten festhält, materielle Werte überbetont und äußeres Ansehen zu sehr in den Mittelpunkt stellt. Das Ego bindet unsere kreativen Kräfte, macht uns unfrei und undurchlässiger für Intuitionen. Dadurch entfernen wir uns immer mehr von einem sinnerfüllten Leben, büßen Leichtigkeit ein und werden überheblich und unachtsam.

Wie Horst Eberhard Richter in einem Vortrag dargelegt hat, deckt das Ego die innere Empfindsamkeit zu und lässt den natürlichen Strom der Gefühle versiegen.

Die Folgen sind soziale Kälte, mangelnde Mitmenschlichkeit und fragmentierte Beziehungswelten, in denen keine verlässlichen und langfristigen Bindungen entstehen können.

Daraus erwächst eine Mentalität, unbedingt siegen zu müssen, was aber nur möglich ist, wenn unzählige Verlierer auf der Strecke bleiben.

Das Ego führt in der Regel zu Einengung, Abwertung, Anhaftung und Schwere: Vor allem aber zeigt sich das Ego in tiefen Misstrauen gegen alles, was einfach passiert und baut somit eine Barriere gegen das transpersonale Selbst auf.

Die Psychotherapie hilft uns, ein brüchiges Ich zu stabilisieren, der spirituelle Weg hilft uns, das Ego zu transformieren, durch Übung im Alltag und durch Disziplin.

Aus den transformierten Egoanteilen entstehen neue Ich – Qualitäten. Das Ich kann dann das transpersonale Selbst erkennen und ihm dienen. Es erlebt wertfreie Liebe und heftet sich nicht an Affekte, sondern begleitet sie. Es wird quasi zum Sinnesorgan des Selbst. Es existiert in uns als Zeuge ohne Anhaftung und unterstützt uns in den täglichen Pflichten. Es zeichnet sich durch Vertrauen aus, kann prozesshaft reagieren und ist fähig, selbst produzierte Konzepte wieder loszulassen.

Das Ego zu transformieren ist ein lebenslanger Prozess, der nur in kleinen Schritten vollzogen werden kann, wie Gurumayi betont:

„Bedenke aber: 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 kennen lernen? 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. Das lässt die Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein, weiter wachsen.“ (Gurumayi, 1994)

Je mehr wir mit dem transpersonalen Selbst verbunden sind, desto mehr können wir erkennen, dass alles, was passiert, zum Besten ist. Dies besagt, dass grundsätzlich das Leben auf Entwicklung und Evolution ausgerichtet ist. Es gibt eine selbstaktualisierende Tendenz, die immer aufs Neue die innere Potentialität realisieren möchte, wenn wir ihr nicht im Wege stehen.



In so genannten „Zufällen“ korrespondiert subtil das innere Erleben mit den äußeren Geschehnissen. C.G. Jung nennt dies Synchronizität.

Ich werde bei einem Spaziergang in der Stadt zufällig von jemand angerempelt, drehe mich um und sehe im Schaufenster einer Buchhandlung ein Buch, das mich in der Beantwortung einer bestimmten Frage unterstützt. Oder ich treffe im Zugabteil einen unbekanntem Menschen, komme mit ihm ins Gespräch und er kann mir in einer wichtigen Sache weiterhelfen.

Natürlich ist es dann noch nicht entschieden, ob ich diese Fingerzeige auch aufnehme. Realisation ist mein eigenes Zutun unabdingbar.

Auch sollten wir unangenehm scheinende äußere Geschehnisse nicht einfach abwehren, denn sie bergen häufig wichtige Botschaften in sich, die es zu erschließen gilt. Entscheidende und schicksalhafte Widerfahrnisse, wie Krankheiten und existenzielle Krisen, können auch Entwicklungsdrehpunkte sein, in denen ruckartig klar werden kann, was zu tun ist. Dabei werden vertraute Bezüge aufgebrochen, oberflächliche Lebensstile konfrontiert und neue Prioritäten gesetzt. Natürlich können wir diesen Anregungen auch im Wege stehen, sie schwächen, ignorieren oder ablehnen. Der Veränderung stellen sich oftmals unsere eigenen Widerstände entgegen, weil wir nur ungern Vertrautes und Gewohntes aufgeben und Angst vor dem Ungewissen haben. Lieber ist es uns, wenn sich unsere Umgebung ändert, statt wir uns selber. Doch es kann keine authentische Veränderung der Welt geben, ohne dass wir uns selbst verändern.

Obwohl sich die Innere Weisheit immer wieder in Erinnerung bringt, geduldig wartend, bis sich eine neue Gelegenheit ergibt, braucht sie für ihre Wirksamkeit auch unsere Entscheidung, unsere Einwilligung, unsere Hingabe und die Klarheit unserer Absicht. Wir haben die Freiheit der Wahl. In der Evolution regiert weder der pure Zufall, noch ein blinder Determinismus. Es bleibt dem einzelnen vorbehalten, im Einklang mit seiner Inneren Weisheit, den Weg der

Selbstrealisation zu gehen. Lerne von allem - jede Situation ist ein helfender Freund – und jedes Hindernis ist ein ermutigender Lehrer.

Jean Gebser stellt dazu fest, „ dass wir die Einsicht gewonnen, in welchem Maße alles, was uns geschieht, gestaltend und kräftigend zu unserem Leben, nämlich zu uns selber gehört, und dass es somit durchaus abwegig ist, sich über Missgeschick und dergleichen zu beklagen...“ (Gebser in: Müller, 1999, S. 54) Es ist eine ungewohnte Sprache, die wir lernen müssen, wenn wir uns auf diese Einsichten stützen. Unser eigener Geist wird dann zum radikalen Ort der Veränderung, denn gelingt das, ändern sich auch die Umstände. Wenn wir diese Einstellung, die mit dem Satz “Alles ist zum Besten” ausgedrückt werden kann, inmitten des Alltags verwirklichen, werden Furchtlosigkeit, Gelassenheit und tiefer Frieden eine bezaubernde Atmosphäre in unser Leben bringen. Das Leben wird dann zu einem täglichen Abenteuer.

## **Die transpersonale Psychologie**

Das sind, an einer Stelle in die Tiefe gegangen, einige grundlegende Anschauungen der transpersonalen Psychologie.

Weitere Themengebiete der Transpersonalen Psychologie sind:

Bewusstseinsentwicklungskonzepte, Nahtodesforschung, Parapsychologie, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede verschiedener mystischer und schamanistischer Wege, neuere Erkenntnisse der Naturwissenschaften, die sich mit dem systemischen Charakter des Lebendigen befassen, und die Ausarbeitung ganzheitlicher psychotherapeutischer Konzepte, die das spirituelle Bedürfnis des Menschen mit einbeziehen.

Das Menschenbild der Transpersonalen Psychologie geht davon aus, dass die Quelle der Weisheit im Innern liegt, der Mensch in seiner Entwicklung über das Ego hinauswächst, seine Existenz vernetzt ist und Liebe als universale Kraft die innere Entwicklung unterstützt. Die Integration von Weisheitslehren, westlicher Psychologie und moderner Bewusstseinsforschung ist dabei eines ihrer größten

Anliegen. Sie bezieht sich aber auf eine Religiosität, die von innen kommt (mystische – esoterische) und weniger durch Dogmen bestimmt (exoterisch) ist. Sie sagt auch, dass veränderte und erweiterte Bewusstseinszustände unsere Gesundheit unterstützen, denn:

Der alltägliche Wachbewusstseinszustand, das rational - empirische Bewusstsein ist nach James, 1982, S. 366) „...nur ein besonderer Typ von Bewusstsein, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewusstseinsformen sind, die ganz andersartig sind...“ Jenseits dieser Grenze erwarten uns außergewöhnliche Erfahrungen, die unser Sein tief beleben können. James fährt weiter fort: ...Keine Betrachtung des Universums kann abschließend sein, die diese ... außer Betracht lässt.“

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

Die Grenze zu pathologischen Depersonalisationsphänomenen, wie sie durch frühe Störungen entstehen können, ist sehr schmal; deshalb ist eine achtsame und sorgfältige Bearbeitung des Erlebten notwendig. Wie überhaupt die Grundsätze personaler Psychotherapie und der klinische Erfahrungsschatz durch die Integration des Transpersonalen nicht über Bord geworfen werden dürfen.

Deshalb soll ausdrücklich betont werden: Transpersonal bedeutet nicht die Vernachlässigung des Personalen, sondern die Erweiterung und Überschreitung. Das Personale beinhaltend und über es hinausgehend. „Trans - Personal“ setzt Person voraus und setzt sich aus „Trans“ und „Person“ zusammen.

Die transpersonale Psychologie tritt meistens dann ins Leben von Menschen, wenn sie merken, dass sie das, was sie haben und was sie sind, nicht wirklich glücklich und zufrieden macht. Das Eintreten in den transpersonalen Bereich ist häufig mit starken Erschütterungen verbunden, da das gewohnte Weltbild und die vertrauten Denkmuster aufgebrochen werden.

Erlauben Sie mir dazu ein persönliches Beispiel zu schildern. Ich war 36-jährig und leitete gerade ein Suchtkrankenhaus. Ich hatte einen außergewöhnlich guten Arbeitsvertrag und ein tolles Team. Plötzlich ergriff mich eine tiefe Unruhe und ich war mit mir und der Welt unzufrieden. Ich konnte das nicht verstehen. Durch einige miteinander verbundene Zufälle kam ich zum Kongress für Transpersonale Psychologie nach Konstanz. Zweierlei Dinge passierten dort. Ich traf dort eine Bekannte, die sich zu einem Seminar bei Stanislaw Grof angemeldet hatte, aber aus familiären Gründen nicht konnte und mich fragte, ob ich an ihrer Stelle das Seminar besuchen möchte. Spontan sagte ich zu. Dann meldete ich mich zu einem Feuerlauf an, kam in einen Trancezustand, durchschritt massive Angstzustände und war danach euphorisch. Ich fuhr nachts um vier nach Hause, weil ich am nächsten Morgen eine Pflegesatzverhandlung führen musste. Tage danach war ich noch wie in einer anderen Welt. Ich wusste, mit mir geschieht etwas, ohne dass ich es direkt steuern konnte. Ein intensiver Prozess erfasste meine Persönlichkeit, durchbrach mir vertraute Strukturen, begleitet von unterschiedlichsten Gefühlsströmen. Mich durchrieselten Wogen angenehmen Schauers, dann wieder Ängste, Kälte- und Hitzeempfindungen. Inmitten dieser Zustände hörte ich plötzlich eine innere Stimme, dass ich mich für andere Aufgaben bereithalten solle und meine Zeit als Klinikleiter bald zu Ende gehen werde. Ich wurde davon überrascht, weil ich eine andere Vision hatte. Nach Jahren strengster Aufbauzeit wollte ich eigentlich die Privilegien genießen und mir für ein zwei Jahre ein schönes Leben machen. Ich absolvierte die Ausbildung bei Stan Grof, verließ nach etwa einem Jahr die Stelle und widmete mich in Theorie und Praxis der transpersonalen

Psychologie und Psychotherapie. Ich sah es als meinen Auftrag an, diese Erfahrungen mit den Konzepten der traditionellen Psychotherapie zusammenzubringen. Letztes Jahr, nach der Veröffentlichung meines Buches, wusste ich genau, dass das alles sein musste und ich, wie von einer unsichtbaren Kraft geführt, meine Aufgabe zu erfüllen hatte. Wenn ich zurückblicke, freue ich mich, dass ich damals dem Ruf gefolgt bin. Dazwischen gab es allerdings auch äußerst schwierige Phasen: Massive Egokonfrontationen, Unfälle, panikartige Angstzustände und heftigste Zweifel, sodass ich zwischendurch diese Lebensentscheidung in Frage gestellt habe.

Transpersonale Transformation, heißt, sich einlassen auf einen Prozess, der das Leben nach innen und nach außen vollkommen umgestalten kann. Die empirisch rationale Welt tritt etwas zur Seite, um einer Welt Platz zu schaffen, von der enorme Impulse ausgehen. Dies kann sich spontan ereignen, wie zum Beispiel bei Nahtoderfahrungen, nach schweren Schicksalsschlägen, durch Krisen oder nach Gipfelerlebnissen. Aber auch bewusstseinsweiternde Verfahren wie Holotropes Atmen, schamanische Reisen, initiatische Leibarbeit, Fasten, Meditieren usw. unterstützen diesen Prozess.

## **Das Holotrope Atmen**

Nun möchte ich Ihnen ein praktisches Anwendungsgebiet der Transpersonalen Psychologie vorstellen, das Holotrope Atmen, das von Stanislav Grof begründet wurde, nachdem er aus juristischen Gründen seine Arbeit mit LSD einstellen musste. Grof (vgl. 1985 u. 1987) erforschte jahrzehntelang die therapeutische Wirksamkeit veränderter Bewusstseinszustände. Es wurde dann von mir, in Zusammenarbeit mit Kollegen, (zur Transpersonale Atemarbeit) weiterentwickelt. Diese Form der Selbsterforschung gibt uns einerseits einen Einblick in die mehrdimensionalen Wirkkräfte der Seele und andererseits können, dadurch, unabhängig von einem bestimmten religiösen Weg, spirituelle Erkenntnisse zugänglich werden.

## **Beschreibung des Holotropen Atmens**

Ziel des holotropen Atmens (holotrop heißt auf Ganzheit ausgerichtet sein) ist, Bereiche der Seele zu erschließen, die in der traditionellen Psychotherapie gewöhnlich verborgen bleiben, zum Zwecke der Heilung, Öffnung und Befreiung.

Das holotrope Atmen wird zumeist in Gruppen durchgeführt, kann allerdings auch im Einzelsetting unter besonderen Voraussetzungen angeboten werden. Im Zusammenspiel von beschleunigter Atmung (Hyperventilation), Musik und Körperarbeit werden die Begrenzungen des empirischen Alltagsbewusstseins (normaler Wachbewusstseinszustand) überschritten, innerseelische Barrieren (Widerstände) herabgesetzt und mystische Dimensionen des Seins erfahrbar. Es geht also um: Kontrolle lockern – Grenzen öffnen – Widerstände senken--- um über die Intensivierung innerer Prozesse (Gefühle) bedeutsames seelisch-geistiges Material zu evozieren.

? (Die Herstellung veränderter Bewusstseinszustände über die Regulation des Atemrhythmus und den Einsatz von stimulierender Musik hat seit jeher in den verschiedensten mystischen Schulen eine große Rolle gespielt, denken wir an zum Beispiel an die Pranayama Übungen im Yoga, die Derwisch Tänze, Kehlkopfgesänge der Eskimos, schamanistische Rituale mit beschleunigter Atmung und begleitenden Trommeln und Rasseln. Auch in der Geschichte der Psychotherapie, insbesondere in körperorientierten Verfahren, ist die Nutzung der Kraft des Atems bekannt, um tief liegende existenzielle Aspekte und therapeutisch bedeutsames Material zugänglich zu machen. Reich, Lowen, Orr, Janov u.a. haben dies in ihren Konzepten deutlich gemacht. Das tiefere und schnellere Atmen in Kombination mit prozessorientierter Körperarbeit, die die feinstofflichen Bereiche mit einschließt, führt zu einer dynamischen Freisetzung von Erlebnissen, die in den Leibarchiven und tiefsten Schichten des Unbewussten abgelagert wurden.

Die heilsame Kraft intensiver Prozesse wird auch von neueren Ergebnissen der Hirnforschung belegt. Diese besagen, dass emotionales Lernen subkortikal im limbischen System stattfindet. Dieses ist etwas schwerfälliger, als die assoziativen und kognitiven Bahnungen in der Großhirnrinde. Deshalb bedürfe es zur Veränderung der emotionalen Gebundenheit "...eines emotionalen Aufruhrs, um die unbewussten limbischen Netzwerke zu verändern.“ (SZ, 8.5.2001, S. V2/16) Nur das Abrufen der Kognitionen führt nicht zum Ziel, weil die unbewusste emotionale Fixierung bestehen bleibt.

Die neurobiologische Gehirntätigkeit zeigt während des beschleunigten Atmens nach Holler vorwiegend Theta- und Deltawellen, die die Selbstheilungskräfte und visionären Fähigkeiten des Bewusstseins aktivieren.

### **Kurz möchte ich nun schildern, wie eine Atemsitzung abläuft:**

Der Gruppenraum ist abgedunkelt und Arbeitsinseln mit Matten, Kissen, Decken, etc. wurden vorbereitet. Die Gruppenmitglieder haben sich in Paaren zusammengefunden, ein Erfahrender und ein Begleiter. Die Rollen werden dann in der nächsten Atemsitzung gewechselt. Der Begleiter, bei uns Sitter genannt, hat die Aufgabe, darauf zu achten, dass der Erfahrende, der mit geschlossenen Augen in einem Trancezustand auf dem Rücken liegt, sich sicher fühlen kann, vor allem bei intensiven emotionalen Regungen und heftigen Bewegungen. Zu Beginn der Sitzung wird eine Entspannungsübung durchgeführt, um sich leichter dem inneren Prozess und der Inneren Weisheit (dem transpersonalen Selbst) anzuvertrauen. Am Ende der Entspannungsübung werden die Teilnehmer aufgefordert einfach schneller und dynamischer zu atmen und alles zuzulassen, was sich an Körpergefühlen, Bildern, Geräuschen etc. einstellt. Der Prozess wird durch evokative Musik (Trommelmusik, ethnische Musik, klassische Musik, spirituelle Musik), die das Erleben noch weiter intensiviert, unterstützt.

Es baut sich allmählich ein dynamisches Atemfeld auf, ein gemeinsamer Erfahrungsraum, aus dem heraus individuell ganz unterschiedliche Eindrücke

verarbeitet werden. Der eine atmet laut, schreit oder führt starke Bewegungen aus, ein anderer geht tief nach innen und wirkt von außen „weit weg“.

Im holotropen Bewusstseinszustand ist das Ich weniger dominant und überlässt das aktive Handeln dem inneren Geschehen. Die Zensur und Kontrolle ist stark gelockert, sodass flüssig, assoziativ und spontan fluktuierendes Material aus tieferen Schichten der Seele ins Bewusstsein strömt. Es ist eine Trance, vergleichbar mit kraftvollen Traumsequenzen, in denen kaleidoskopartig Bilder, Symbole, Themen, fremdartig anmutende Szenen, Geräusche und Stimmungen mit den dazugehörigen Körperreaktionen auftauchen. (Das Zeitbewusstsein ist verändert, die Denkprozesse sind bildhafter und ganzheitlicher, weniger zerlegend und die Emotionen sind fließender, sinnhafter und runder, weniger blockiert).

Die Anwendung veränderter Bewusstseinszustände in holotropen Atemsitzungen wirkt sich auf mehreren Ebenen aus:

**Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.**

**Tief verborgene, abgespaltene und verdrängte Inhalte der Seele werden – weit über die Biographie hinaus - intensiv erlebbar – damit wird die Lösung hartnäckiger emotionaler Probleme unterstützt.**

**Missglückte Drogenerfahrungen, spirituelle Krisen und spontane Zustände veränderten Bewusstseins können hervorragend integriert werden.**

**(Beispiele: Wenn jemand nach Drogenerfahrungen flashbacks mit Panikattacken erlebt kann dadurch nochmals an die Entstehung der Angst, zum Beispiel bei einem Kontakt mit einem Dämon, hingegangen werden und integriert werden – oder bei einem Unfall, wenn sich durch ein Aufbrechen des Bewusstseins plötzlich eine Einheitserfahrung einstellt...**



**auch Nahtoderfahrungen jeglicher Art gehören dazu---- Lebensrückblick, Lichtvisionen etc.)**

**Die Welt der kollektiven Archetypen wird für individuelle seelische Prozesse erfahrbar.**

**Sinnfragen werden beantwortet.**

**Mystische und spirituelle Dimensionen rücken näher**

**Therapeuten, die selbst durch diesen Erfahrungsprozess gegangen sind, erleben sich angstfreier und kompetenter in der Begleitung schwieriger Patienten. Wenn ein Patient in der Therapiesitzung zum Beispiel in autonome Körperreaktionen fällt, Depersonalisationserscheinungen zeigt oder spontan hyperventiliert – bei starker Involvierung.**

Was ist nun die Rolle der Gruppenleiter, die, das soll von vorneherein betont werden, klinisch erfahren und umfassend therapeutisch ausgebildet sein sollen. Sie gehen aufmerksam durch den Raum und unterstützen das Geschehen, zunächst zumeist innerlich. Sie verstehen sich in ihrer Rolle als Assistenten der Erfahrung, die sich dienend, im Kontakt mit der Inneren Weisheit, dem Prozess hingeben. Sie achten die Anliegen und Bedürfnisse der Gruppenmitglieder, sind in ihren Handlungen stets korrigierbar und sehen sich als Teil einer größeren Einheit.

Erst wenn bei jemanden Blockaden auftreten, intensivster Aggressionsausdruck oder näherer Beistand erforderlich wird, helfen sie durch ganzheitliche Leibarbeit den Prozess des Erfahrenden zu fokussieren und zu integrieren. Eine Atemsitzung dauert in der Regel zwischen zwei und vier Stunden und am Ende, wenn der Erfahrende zurückkommt und sich in Ordnung fühlt, verarbeitet er

seine Erfahrungen noch mit Hilfe eines intuitiven Malens, das einerseits die inneren Bilder widerspiegelt, aber auch auf einer symbolischen Ebene zu einer weiteren Integration des Erlebten beiträgt. Die Erfahrungen aus den Atemsitzungen werden später in der Gruppe besprochen, sodass das Erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Alltag verstanden werden kann. Wir legen sehr großen Wert auf Aufarbeitung, Integration und Vertiefung. Auch regelmäßige Meditationen und Rituale tragen dazu bei.

Eventuell Kontraindikationen: siehe Beiblatt oder bei Diskussion

### **Erfahrungsspektrum des Holotropen Atmens**

Nach der Auswertung vieler hunderter Erfahrungsberichte möchte ich nun auf einige Dimensionen etwas näher eingehen. In meinem Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“ habe ich umfassend und detailliert dieses Thema behandelt.

### **Personale und psychodynamische Erfahrungen (wie in der personalen Psychotherapie)**

Diese Ebene von Erfahrungen bezieht sich auf die Lebensgeschichte bis hin zur Geburt. Dabei können wichtige Lebensthemen, traumatische Erfahrungen und Störungen der menschlichen Entwicklung konfrontiert, die dazugehörigen Gefühle ausgelebt und neue Lösungen gefunden werden. Im Unterschied zu einer gesprächsorientierten Therapie intensiver und leibnäher.

Es kommt zu therapeutisch wertvollen authentischen Regressionen: Wenn zum Beispiel jemand in früher Kindheit geschlagen wurde, erlebt er sich augenblicklich in dieser Bedrohungssituation, spürt die Angst, zittert am ganzen Leib und kann sogar blutunterlaufene Striemen zeigen ... aber nicht nur die dazugehörigen Gefühle wie Angst und Traurigkeit werden direkt erlebbar, sondern auch die damals nicht erfolgten Reaktionen und Impulse, wie zum Beispiel heftige Wut können aufkommen und ausgedrückt werden. Der Therapeut bietet nach dem Durchleben dieser dramatischen Situation

emotional korrigierende Erfahrungen wie zum Halten, Ganzkörperkontakt etc. an. So können tief greifende Verletzungen heilen.

Das führt auch zu einer Auflösung psychosomatischer Probleme und traumatischer Erfahrungen, wie Missbrauch, Gewaltanwendung und Verwahrlosung.

Die Atemsitzungen eignen sich auch für einen leibnahen Ausgleich früher chronischer Defizite von Wärme, Geborgenheit und Liebe. Sie ermöglichen Nachnahrung, wenn man zum Beispiel in früher Kindheit viel alleingelassen wurde oder schwere Krankheiten erlebt hat, sowie den grundlegenden Aufbau neuer innerer Strukturen, insbesondere im Hinblick auf die Entwicklung von Urvertrauen, Selbstgewissheit und Daseinsgewissheit. Durch das holotrope Atmen werden diese Erfahrungen in einem Schutzraum authentisch wieder erlebt und bearbeitet, so als würde alles im Augenblick stattfinden.

**Hier möchte ich nun den Bericht einer Atemsitzung einfügen....**

### **Heilung von Ängsten (Phobien)**

Die Erfahrende litt unter einer Spinnenphobie. Durch eine intensive und leibnahe Konfrontation und Identifikation erfolgte eine Auflösung des Angstkomplexes.

„Ich habe eine Todesangst vor Spinnen und bin nicht überrascht, dass sie auftauchen... Wieder Bilder, wieder Spinnen. Nein, nicht schon wieder.... Die Spinnen strömen aus allen Richtungen auf mich zu. Große, fette, träge Spinnen, kleine, flinke, giftige, biestige, viele, viele. Sie kommen auf mich zu, sie werden mich beißen, übersäen, vernichten, sie sind so viele, ich bin so allein, sie hassen mich. Ich kann nichts mehr dagegen tun, ich will auch gar nicht mehr, habe lange genug gekämpft, bin müde. Ich warte auf das Schreckliche. Es passiert nicht. Es passiert immer noch nicht... Ich bin hier im Gras und die Spinnen beachten mich nicht. Ich bin eine von ihnen. Ich bin eine Spinne. Ich bin eine

Spinne. Ich kann nicht schreien. Obwohl ich gerne möchte. Mir ekelt. Ich kann nichts mehr wegwischen, es ist ja nicht außerhalb von mir. Ich kann mich nicht auslöschen, kann nicht aus mir heraustreten. Ich bin es selbst. Ich bin haarig, eklig, achtbeinig, ich sauge Blut aus anderen Lebewesen, ich ernähre mich wie ein kleiner Vampir. Und ich sehe furchtbar aus. Jetzt ist alles ganz anders. Wie kann ich mir selber entrinnen? Dieser Ekel vor mir. Ich reiße an meinen Haaren, ich winde mich im Grausen. Kein Verstand mehr. Kein Entkommen. Keine Hilfe. Ich gebe auf....“

Der Atemsitzung folgte ein Bericht über die Auswirkungen in den Tagen danach:

„Erst nach einigen Tagen bemerke ich es. Wir leben am Land, wir leben mit Spinnen, tagtäglich. Ich bis dato sehr schlecht... Und wie anderntags eine von diesen wirklich scheußlichen großen haarigen Raubspinnen in meiner Spüle hockt; normalerweise würde ich sie runterspülen, aber das kenne ich schon, die klammern sich unten am Ausguss an und wenn man das Wasser abdreht fächern sie den Körper wieder auf nur um einen zu ängstigen und überhaupt es ist furchtbar. Ich nehme also eine Tasse und finde auch ein Stück Karton und befreie dieses arme Wesen aus meinen eigenen grausamen Klauen und schüttele es in die Wiese und denke, aus dieser Tasse wirst wieder Tee trinken, na so was. Und dann weiß ich es. Es ist vorbei. Ich habe keine Angst vor Spinnen mehr... Ich verstehe es nicht, aber das macht nichts. Macht überhaupt nichts. Noch nie vorher war es mir so gleichgültig, ob ich etwas verstehe oder nicht.“ (15)

### **Geburtserfahrungen (perinatale Erfahrungen)**

In Zuständen veränderten Bewusstseins reichen die Erfahrungen weit über die gewöhnlich erinnerbare Geschichte (2.-3.Lebensjahr) hinaus und es treten häufig Erfahrungen rund um die Geburt auf.

Das Wiedererleben von unverarbeiteten Geburtserlebnissen kann in einer dramatischen Weise erfolgen. So kann es plötzlich zu Erstickungsgefühlen, Todesängsten, Überlebenskämpfen, sowie Visionen von Dunkelheit (sich eingeschlossen fühlen) kommen. Häufig stellte sich dann bei Nachbefragungen heraus, dass eine starke Beeinträchtigung der Sauerstoffzufuhr passiert ist, sodass das Baby „blau zur Welt kam“.

Nach dem intensiven Durchleben von Geburtserfahrungen kommt es oft auch zu Lichtvisionen und dem Gefühl totaler Befreiung. Geburtsphänomene können auch mit den Themen Tod, Sexualität und Spiritualität gekoppelt sein. Die Geburt – ein Schnittpunkt der menschlichen Existenz – vermittelt uns in seiner leiblichen und bildhaft-symbolischen Dramaturgie einen kleinen Einblick in die Dynamik unserer Lebensentfaltung.

Eventuell: An dieser Stelle möchte ich gerne eine Geburtserfahrung schildern. Sie zeigt auch das intensive Miteinander von Erfahrendem und Begleiter. Siehe Beiblatt Nr. 2

### **Die Pränatale Entwicklung**

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 frei fließender Liebe überschwemmt. Aber auch schwierige pränatale Einflüsse (der Mutter wurde in den Bauch getreten etc.) können in diesem Schutzraum heilsam integriert werden. Das wirkt sich generell befreiend im Leben aus. Ein Erfahrender berichtete auch, dass er seine eigene Zeugung miterlebt hat.

### **Transpersonale Erfahrungen**

In dieser Erfahrungsebene werden die Zeit- und Raumgrenzen überschritten. Der Erfahrende gewinnt Einsichten über umfassendere Bedingungen der individuellen Existenz, über Schöpfungs- und Entwicklungsprozesse, über feinstoffliche Regulationsmechanismen, über archetypische Zusammenhänge und Aufbrüche in spirituelle Regionen. Die Vielfältigkeit der Erfahrungen können nur angedeutet werden, da diese Welt eine unendliche Reichweite besitzt.

1. Transzendenz von Körper, Raum und Zeit: Dazu gehören außerkörperliche Erfahrungen, Zeitreisen (Zukunft und Vergangenheit), Besuche von anderen Kontinenten und Kulturen (z. B. Miterleben eines indianischen Stammesritus), bis hin zu kosmischen Reisen (Flüge durchs All).
2. Hellsehen (jemand hat in der Atemsitzung seinen Vater in der Computertomographie gesehen und als er heimkam stellte sich heraus, dass der Vater zu dieser Zeit einen Hirnschlag erlitt), Präkognitionen (Wohnung, Arbeitsstelle, einen neuen Partner vorausgesehen), 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. Reinigungsrituale
8. Begegnung mit kollektiven Archetypen und Wandlungssymbolen (Unterstützung des Mann- Seins und der Weiblichkeit etc.)

## **Spirituelle Erfahrungen**

Obwohl ich die spirituellen Erfahrungen von den transpersonalen unterschieden habe, überschneiden sie sich. Im spirituellen Erwachen wird der Suchende gefunden, denn er ist für die Offenbarung des Göttlichen bereit. Das kosmische Bewusstsein bricht im Menschen durch und er wird von starken (unermesslichen) Gefühlen der Liebe, des Glücks und der Hingabe überströmt. Die Öffnung für kosmische und spirituelle Zustände eröffnet eine grundlegende Ressource, nicht nur für die spirituelle Entwicklung, sondern auch für umfassende Heilungsprozesse. Lebensentscheidungen werden auf einer breiteren inneren Basis getroffen und der Erfahrende erlebt sich von etwas Größerem getragen und unterstützt.

1. Existenzielles Seins- und Sinngefühl, universale Liebe, umfassende Gelassenheit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Demut, Zufriedenheit, Glückseligkeit, Lichterlebnisse etc.
2. Erfahrung von All-Einheit und All-Verbundenheit (kosmisches Bewusstsein)
3. Initiationserlebnisse
4. Innere Schau von Lebenszusammenhänge (Lebenssinn) und spirituellen Gesetzmäßigkeiten
5. Konfrontation mit dem Ego und Egotodphänomene (Zerstückelung, Auflösung, Zerrissenwerden etc.)
6. Begegnung mit verwirklichten Wesen
7. Erfahrung der Inneren Weisheit und des Transpersonalen Selbst

## **Eine Erfahrung der Begegnung mit dem Göttlichen (Numinosen)**

Licht, Schönheit, Frieden und Liebe:

„.... Dann tritt zwischen den aktiven Atemphasen immer wieder Ruhe ein. In diesen Ruhephasen geht der Körper von sich aus einerseits in bestimmte Positionen und andererseits spüre ich **ihn nicht mehr und** gleite in **andere Bewusstseinszustände still** und lautlos hinein... Es ist so viel Licht da, göttliches, strahlendes Licht, Seine Gegenwart ist überwältigend. Die Arme heben sich und beide Hände legen sich mit den Handrücken über die Stirn und über das dritte Auge. Die Hände schützen mich noch vor der überwältigenden Macht und Schönheit Seines Lichts. Es ist zu viel für mich und Tränen der Seligkeit, des Überwältigtsein brechen aus. Dann heben sich die Hände im Liegen über den 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.... Tränen strömen unentwegt, tiefes Weinen dringt aus dem Innersten, ein hoher erschütternder Ton des Weinens steigt gerade und hoch auf in den Himmel. Es ist nicht Schmerz über Irdisches, es ist Erschütterung und Erlösung, die Überwältigung durch Seine Schönheit - unglaublich (der Kopf schüttelt sich leicht hin und her), unglaublich, dass so viel Schönes und Erhabenes existiert, unauslöschbar.“ (90)

Erfahrungen aus holotropen Atemsitzungen, wie sie berichtet werden, haben einerseits eine starke innere Wirkung für die betreffende Person und werden andererseits von Außenstehenden oft äußerst skeptisch aufgenommen. Dies hat damit zu tun, dass die Erfahrung auf eine Außenwelt trifft, die zuerst von konzeptionellem und weltanschaulichem Ballast befreit werden muss, um das innere Wesen der Erfahrung begreifen zu können. Wir können nicht Erfahrungen in veränderten Bewusstseinszuständen mit den Kriterien einer dreidimensionalen operationalen Erkenntnistheorie untersuchen. Dies erfordert ein hohes Ausmaß an Flexibilität, Einfühlung, Liebe und Achtsamkeit und eine Einstellung, die möglichst frei von Vorurteilen und Ressentiments ist.



Erfahrungen sind lebendige Kunstwerke, die nur über einen inneren Zugang in ihrer Aussage und Botschaft zu enträtseln sind.

Dabei ist grundsätzlich zu beachten: Die Erscheinungen können nicht unbedingt eins zu eins in die dreidimensionale Realität übertragen werden. Sie sind instabil und nicht beliebig produzierbar. Hinzutretende Symbole sind in der Regel mehrschichtig, verschoben und verdichtet. Durch innerseelische Verarbeitungs- und Abwehrmechanismen werden sie weiter verändert, bevor sie sich in unserem Bewusstsein abbilden.

Jemand sieht zum Beispiel - im holotropen Atmen - äußerst realistisch, wie sein Bruder auswandert und ein neues Leben beginnt. Tatsächlich passiert jedoch, dass er selbst, völlig überraschend, eine Frau aus Südamerika kennen lernt und sich intensiv mit dem Schamanismus auseinandersetzt. Das führt zu einer radikalen Neuorientierung in seinem Leben.

Im Umgang mit den berichteten Erfahrungen tritt auch zwangsläufig die Frage auf, inwieweit sie real sind, oder ein Kunstprodukt der Phantasie darstellen.

Dies führt zu unüberwindlichen Hürden. Denn einerseits gibt es viele Erfahrungsberichte über authentische Erinnerungen oder Erfahrungsinhalte, die nachträglich durch Außenbefragungen bestätigt worden sind. Andererseits gibt es natürlich auch Visionen, die eher Bilder im Sinne von Tagträumen sind und sich nicht durch außenreale Begebenheiten bestätigen lassen. Die Frage nach dem Realitätsgehalt von Erinnerungen und Vorstellungen ist so alt wie die Psychotherapie selbst. Denkt man an Freud, so waren es die Verführungsszenen, auf die er seinen Ödipuskomplex aufbaute, die er zunächst für real hielt und später als Phantasien ansah. Wenn man davon ausgeht, dass jedwede Erfahrung eine psychische Realität besitzt und sie dementsprechend behandelt, ist es nicht so wichtig, ob es objektive Kriterien im Sinne einer Außenrealität gibt.

## **Schlusswort**

Die Praxis der transpersonalen Psychologie, so wie sie durch das Holotrope Atmen repräsentiert ist, steht also in einem Zwischenbereich, sie heilt alte Wunden, überschreitet die gewöhnlichen Bewusstseinsgrenzen (-konzepte) und ist offen für spirituelle Erfahrungen. Sie bewegt sich flexibel zwischen therapeutischen und spirituellen Prozessen hin und her.

Sie kann auch traditionellen spirituellen Wegen helfen, moderne Erkenntnisse mit zu berücksichtigen und verkrustete Strukturen aufzulösen. Therapie ohne transpersonalen Kontext führt zu Ichdominanz. Spiritualität ohne Lösung emotionaler Probleme wird unflexibel und rigide. Wege zur seelischen Integration, zur Transpersonalen Transformation und zur Spirituellen Befreiung sollten nicht miteinander konkurrieren. Sie sollten füreinander durchlässig sein, denn sie sind kompetente Partner für eine umfassende und tief greifende Heilung und Bewusstseinsentwicklung des Menschen.

## Literaturverzeichnis

- Dürckheim, Karlfried Graf : Transzendenz als Erfahrung. In: Zundel, Edith; Fittkau, Bernd (1989), S. 277-289.
- Dürckheim, Karlfried Graf: Erlebnis und Wandlung. Frankfurt am Main 1992. Suhrkamp Taschenbuch.
- Gebser, Jean: Ursprung und Gegenwart. 1. Teil, 2. Teil und Kommentarband. München 1973. dtv.
- Gurumayi, Chidvilasananda: Transform your vision into one of wisdom. In: Darshan 82 (1994).
- Grof, Stanislav: Geburt, Tod und Transzendenz. München 1985. Kösel.
- Grof, Stanislav: Das Abenteuer der Selbstentdeckung. München 1987. Kösel.
- James, William: Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Zürich 1982. Ex Libris.
- Jung, C. G.: Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten. Olten/ Freiburg i. B. 1971. Walter.
- Ludwig-Körner, Christiane: Der Selbstbegriff in Psychologie und Psychotherapie. Wiesbaden 1992. DUV.
- Maturana, Humberto; Varela, Francisco: Autopoietische Systeme. Eine Bestimmung der lebendigen Organismen. In: Maturana, Humberto (Hrsg.) (1982).
- Muktananda, Swami: Der Weg und sein Ziel. München 1987. Goldmann.
- Siddha Yoga Korrespondenzkurs: Siddha Yoga Stiftung. Bern 1988-1993.
- Tart, Charles: Transpersonale Psychologie. Olten 1978. Walter.
- Izutsu, Toshihiko: Die Entdinglichung und Wiederverdinglichung der "Dinge" im Zen-Buddhismus. In: Nitta Yoshihir (Hrsg.): Japanische Beiträge zur Phänomenologie. Freiburg/ München 1984. Karl Alber, S. 13-40.
- Sarte, Jean-Paul: Das Sein und das Nichts. Hamburg 1962. Rowohlt.