



Sylvester Walch

Transpersonale Psychologie und Holotrope Therapie

Eine Einführung in Theorie und Praxis

(Vortrag gehalten beim 1. Psychotherapie-Weltkongreß in Wien, 1996)

Einführung in die Transpersonale Psychologie

Ganz herzlich möchte ich Sie von meiner Seite willkommen heißen und mich für die Einladung bedanken.

Im ersten Teil des Vortrages werde ich auf einige Leitthemen der Transpersonalen Psychologie eingehen: Was können wir unter dem Begriff transpersonal verstehen? Horizontale und vertikale Transzendenz des Bewußtseins. Das Selbst, das Ich und das Ego. Transpersonale Prinzipien des Daseins. Nahtodesforschung. Transpersonale Inhalte der Naturwissenschaften. Im zweiten Teil wird das Holotrope Atmen nach Stanislav Grof als ein Zugang zu veränderten Bewußtseinszuständen und als eine intensive Möglichkeit zu Therapie und Selbsterfahrung vorgestellt. Erfahrungen aus Holotropen Atemsitzungen sollen den praktischen Teil abschließen.

Ich bitte Sie, mit mir für ein paar Minuten in die Stille zu gehen.

Das Sein und die Psyche des Menschen ist uns in den großen Fragen noch unerschlossen: Wann beginnt das Leben? Woher kommen wir, wohin gehen wir? Wie verhält es sich mit dem Schicksal? Was bedeutet der Tod für das menschliche Dasein? Existieren wir in irgendeiner Form weiter? Welchen Sinn haben Krisen, Kriege, schwere Krankheiten oder Katastrophen? Diese Fragen sind in uns. Zumeist gehen sie in der Hektik des Alltags unter. Hin und wieder brechen sie auf, wenn wir eine schwere Krise durchleben oder Augenblicke des Glücks erfahren. Zum Beispiel, wenn wir uns ganz eins mit der Natur fühlen, still sitzend am Meeresstrand uns an einem Sonnenaufgang erfreuend, oder wenn wir nachst zum Sternenhimmel anschauen, innehalten und die Weite des Kosmos uns berührt, oder wenn wir eine tiefe Begegnung mit einem geliebten Menschen erleben dürfen. Dann treten die alltäglichen Sorgen in den Hintergrund und wir fühlen uns gelassener und eingebettet in einen größeren Gesamtzusammenhang.

Diese existenzielle Stimmung, in der wir uns durchlässig und außergewöhnlich offen erleben, ergreift uns auch manchmal während und nach intensiven therapeutischen Sitzungen.

Ich denke da z.B. an eine Situation, die sich vor einigen Jahren in einer therapeutischen Ausbildungsgruppe ereignete.

Eine Frau entschied sich in jungen Jahren zu einem Schwangerschaftsabbruch und später als sie sich ein Kind wünschte, wurde sie nicht mehr schwanger. Sie litt sehr darunter, hatte schwere depressive Zustände und machte sich große Vorwürfe, obwohl sie damals keinen Ausweg wußte. Sie entschied sich, an diesem Problem in der Gruppe zu arbeiten. Es war an einem Herbsttag in der Abendsitzung. Im Verlauf der therapeutischen Arbeit schlug ich ihr vor, dieses ungeborene Kind zu uns in den Raum kommen zu lassen und dann ganz langsam Kontakt aufzunehmen. Es war sehr schwer für sie, das Kind anzuschauen. Unter Schluchzen und Weinen, begleitet von heftigem Zittern, begann sie einen Dialog mit dem Kind. Sie sprach über ihre Situation damals und bat das Kind um Verzeihung. Plötzlich verdichtete sich die Atmosphäre im Raum, die anderen Gruppenmitglieder waren tief bewegt und vollkommen konzentriert. Alle spürten, daß sich hier im Augenblick etwas vollzog, das über das Erinnern und Durcherleben hinausging. In einer tieferen Schicht des Bewußtseins betraten wir eine Ebene in der die Beziehung zu diesem ungeborenen Wesen volle Wirklichkeit wurde. Es trat eine Energie hinzu, von der wir alle erfaßt und getragen wurden. Der leere Stuhl wurde zu einem Ort der Kraft, die Gruppe wurde zum Resonanzkreis und wir wurden einbezogen in eine rituelle Szene in der sich Schuldgefühle lösten, tiefe Verbundenheit entstand und Versöhnung (Heilung der depressiven Zustände) erfolgte.

Spontan zündete ein Gruppenmitglied Kerzen an und wir schwiegen gemeinsam fast eine ½ Stunde. In der Stille erlebten wir uns ehrfürchtig, demütig und dankbar. Die Frau fühlte sich noch Tage danach in dieser Stimmung und sie erlebte sich innerlich befreit und verwandelt.

Daß kein Mißverständnis entsteht: Dieser Vorgang war nicht das Verdienst des Therapeuten oder einer therapeutischen Technik. Der Therapeut ist nicht der Schöpfer des Prozesses, sondern sein Assistent. Seine Aufgabe ist, dem Prozeß nicht im Wege zu stehen. Wohl können wir durch unsere Erfahrungen die Segel in die eine oder andere Richtung stellen, der Wind kommt jedoch woanders her. Die dritte Kraft im Bunde ist es, die Heilung ermöglicht. Als Therapeuten sind wir Katalysatoren und Medien. Unsere Aufgabe ist es, den Heilungsenergien Raum zu geben und sie für den dialogischen Prozeß aufzubereiten. Therapie kommt vom Griechischen "therapeia" und heißt soviel wie: den Dienst der Götter tun, dienen und heilen.

Die "transpersonale Psychotherapie" setzt auf diese umfassende Kraft, die über die Persönlichkeit hinausgeht. Damit werden wir darauf verwiesen "...., 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." (Vaughan, 1986, S.34).

Die Transpersonale Psychologie geht davon aus, daß die Grenzen zwischen "Mein und Dein", die Grenzen der "linearen Zeit", der "Dreidimensionalität", der "Logik" und der "individuellen Biographie" nicht absolut sind. Das Bewußtsein ist in der Lage sie zu transzendieren.

Für Grof (Grof, 1987, S. 64), einen Mitbegründer der Internationalen Transpersonalen Gesellschaft bedeutet "transpersonal" die "erlebnismäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewußtseins über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkungen von Raum und Zeit".

Mit transpersonal kann aber auch die Wertschätzung der spirituellen Seite der Psyche in Verbindung gebracht werden. Die transpersonale Psychologie bezieht in ihr Ideengut die Erfahrungen und das alte Wissen der spirituellen Traditionen mit ein, wobei sich diese Art der

Religiösität nicht auf dogmatische Lehrgebäude stützt, sondern auf die innere Beziehung und persönliche Erfahrung.

Historisch wurde der Begriff transpersonal von transhumanistisch abgeleitet. Transhumanistisch - damit beschrieb Maslow (1984) die Motive weit entwickelter Menschen, deren Handeln mehr auf das Gesamtwohl der Menschheit gerichtet ist, als auf persönliche Bedürfnisbefriedigung. Mutter Teresa, Gandhi und spirituelle Meister wären Beispiele dafür. Maslow entdeckte auch, daß selbstverwirklichte Menschen von Gipfelerfahrungen (peak experiences) berichteten, in denen sie spontane ekstatische Bewußtseinszustände und Gefühle der Einheit erlebten, die jenen mystischen Erfahrungen ähnlich sind, über die zu allen Zeiten und in allen Kulturen immer wieder ausführlich berichtet wurde. Die entsprechenden Erklärungen und Landkarten des Bewußtseins hierfür wurde zunächst im Osten gefunden, deshalb wendeten sich Ende der 60er Jahre viele transpersonale Forscher den spirituellen Richtungen des Ostens zu (vgl. Roger Walsh, 1995).

Damit war auch klar: Veränderte Bewußtseinszustände sind nicht pathologisch sondern unterstützen unsere Gesundheit, was unter anderem schamanistische Kulturen schon lange wissen.

Nach Wilber ist die Erfahrung des transpersonalen Raumes ("Eintauchen in die transpersonalen Bänder") erst möglich, wenn die Grenzen des Innen und Außen keine festen Größen mehr darstellen. Anstelle der Person tritt dann der überindividuelle Zeuge als Erfahrender: "...der Zeuge beobachtet den Strom der Ereignisse innerhalb und außerhalb des Geist-Körpers auf schöpferische distanzierte Weise, da er weder mit dem Inneren noch mit dem Äußeren ausschließlich identifiziert ist." (Wilber, 1985, S. 94)

Wenn wir die Geschichte der Philosophie befragen, dann ist es der Begriff Transzendenz (im Unterschied zur Immanenz), der mit dem Transpersonalen verknüpft werden könnte. Transzendenz kommt von transcendere und bedeutet überschreiten, übersteigen.

In transpersonalen Erfahrungen transzendieren Menschen ihre alltäglichen Begrenztheiten, nach innen und nach außen

In der Psychotherapie kennen wir auch Grenzgänger anderer Art. Menschen, die infolge traumatischer Erfahrungen brüchig sind und von Impulsen und Empfindungen überschwemmt werden.

Der Aufbruch der stabilen Persönlichkeit durch Regression und nicht durch Erweiterung und Transzendierung sollte nicht als transpersonal, sondern eher als präpersonal bezeichnet werden, wenn sich auch die Zustände oft nicht klar voneinander trennen lassen.

Transpersonal setzt Person voraus und setzt sich aus "Trans" und "Person" zusammen.

So verstanden sind personale und transpersonale Psychologie und Psychotherapie keine konkurrierenden Disziplinen, sondern sie brauchen einander und ergänzen sich.

In den Konzepten und Ideen der humanistischen Therapieansätze finden wir z.T. fließende Übergänge zu transpersonalem Gedankengut.

Lassen Sie mich einige Beispiele hierfür herausstellen:

Das "Kontinuum of awareness" - die Wertschätzung des aktuell ablaufenden Bewußtseinstromes. In innerer Anteilnahme achtsam und aufmerksam die auftauchenden Empfindungen, Gefühle und Bewußtseinsinhalte zulassen. Die transpersonale Psychologie würde dem Zulassen ein "und wieder loslassen" hinzufügen.

Veränderung, so sagt die Gestalttherapie, ist nur im erlebten Augenblick also im "Hier und Jetzt" möglich. Um einem Mißverständnis vorzubeugen: Das Hier und Jetzt Prinzip ist weder geschichtslos noch aperspektivisch, denn in der Gegenwart ist die Schicht der Vergangenheit und der Zukunft mit eingewoben (vgl. Lewin, 1963 u. 1969). Die Mystik spricht von der heilenden und wandelnden Kraft des Augenblicks oder dem "Sakrament des Augenblicks".

Die "schöpferische Indifferenz" nach Friedländer (vgl. Perls, 1978, S. 19) - ein Innehalten im Nullpunkt - nachdem die polarisierten Impulse ihren Ausdruck gefunden haben - dies ermöglicht eine neue Ordnung. Im Zeugenbewußtsein können wir die selbstheilenden Kräfte wirksam werden lassen.

Die "Selbstregulation und die Tendenz zur guten Gestalt" - eine innere Formkraft, die unserer Mitte entspringt und unsere Entwicklung unterstützt und fördert. In der klientenzentrierten Psychotherapie wird von der "Selbstaktualisation" gesprochen. Das Verständnis vom Selbst als Grund unserer Persönlichkeit, aus dem heraus unsere Entwicklung angestoßen und in Gang gehalten wird, kommt schon dem Konzept "vom transpersonalen Selbst" nahe.

Aber nicht nur konzeptionell, sondern auch historisch gibt es Verwandtschaften. Perls nennt als eine Quelle der Gestalttherapie den Zen-Buddhismus. Stan Grof hat in freundschaftlicher Verbundenheit jahrelang mit Dick Price, einen über Amerika hinaus bekannten Gestalttherapeuten, zusammengearbeitet. Claudio Naranjo trat auf transpersonalen Kongressen auf und erläuterte dort die Idee, daß im Hier und Jetzt die Unendlichkeit eingefaltet ist. Die prozeßorientierte Körper- und Leibarbeit am FPI wurde von der Initiatischen Leibarbeit von Karlfried Dürckheim beeinflusst. In der Verwendung von kreativen Medien und Musik, insbesondere des Gongs (transpersonale Vibrations- und Energiearbeit) wird in der Integrativen Therapie der transpersonale Bewußtseinsraum implizit genützt. Der Gong als rituelles Instrument ermöglicht über die atmosphärische Schwingung eine Öffnung ins Transzendente.

Aktuell fiel mir vor einiger Zeit ein Artikel aus der Zeitschrift für Gestalttherapie des Gestaltinstituts Köln in die Hände, in dem Stephen Schoen (1995, S. 34-39), seit Jahren Ausbilder im Gestaltinstitut von San Francisco, über die Verbindungen der Gestalttherapie mit dem Buddhismus schrieb. Darin war zum Beispiel zu lesen: "Das Denken der Gestalttherapie steht religiösen Weisheiten sehr nahe"oder"Ich stimme Emerson zu, der über die transzendente Einfachheit und Energie der tiefen Kraft, in der wir existieren spricht." (Er bezieht sich damit auf ein höheres Selbst).

Auch verwendet er den Begriff "Ego", - für ihn das starre abgegrenzte Subjekt -Ich, von dem loszulassen für ihn in der Entwicklung eine absolute Notwendigkeit darstellt.

"Gleichzeitig...", so sagt er weiter hinten "... hat auch das religiöse Denken eine neue psychologische Kraft entwickelt, besonders durch die Arbeiten Bubers im Judentum, Tillichs im Christentum und den in den letzten Jahren spürbar gewordene asiatische Einfluß der traditionellen buddhistischen, taoistischen, hinduistischen und Sufi-Lehren. Von diesen

Gedanken haben Psychotherapeuten profitiert, die innerhalb ihrer eigenen Disziplin größere Bewußtheit wünschten."

Maslow, der Begründer der Seinspsychologie, wird gleichzeitig als Vater der humanistischen Psychologie wie der transpersonalen Psychologie gesehen. (Maslow, 1973)

Auch wenn wir an die Phänomenologie, eine traditionelle Wurzel der humanistischen Therapie, philosophiegeschichtlich herangehen, dann sind die Parallelen augenfällig: Husserl (vgl. Husserl, 1985) rät uns, um zum Wesen der Dinge, "zu den Sachen selbst" zu kommen, loszulassen von allen Konzepten und Überzeugungen und letztendlich vom Ich, wie es auch von Meditationsschulen gelehrt wird. Über des "sich Enthaltens" - epoche´ -, können wir in den Raum des Tiefenbewußtseins vordringen und die Wahrnehmungsinhalte in ihrer ursprünglichen Gegebenheitsform (Korrelations -Apriori) erkennen. Dort begegnet uns die grenzenlose Verbundenheit aller Wesen und Dinge.

Nicht zuletzt haben in den letzten Jahren immer mehr Menschen, die sich durch Psychotherapie innerlich öffneten, ihre persönliche Suche im Bereich der Transpersonalen Psychologie und der spirituellen Wege fortgesetzt.

Psychotherapeuten und die Psychotherapien haben sich den großen Fragen des Seins zu stellen.

Es ist ein Verdienst der Transpersonalen Psychologie und der modernen Bewußtseinsforschung die Erkenntnisse und Erfahrungen spiritueller Traditionen in die psychologische Forschung eingebracht zu haben und metaphysische Fragen wieder zuzulassen. Das positivistische Wissenschaftsparadigma hat diese Einsichten lange Zeit von den psychologischen Instituten unserer Universitäten ferngehalten, aus Angst als unwissenschaftlich oder spekulativ abgewertet zu werden - obwohl die Psychotherapie und Parapsychologie reich an evidenten Belegen für die Fähigkeit des Bewußtseins, die eigenen Grenzen zu überschreiten, ist.

Horizontale Transzendenz des Bewußtseins

Wenn wir an die Intuition denken, dann lebt die Psychotherapie gerade davon, daß wir mit Hilfe eines inneren Bildes, eines Tones oder eines Symbols die momentane Verfassung oder auch die Struktur eines anderen Menschen plötzlich in verdichteter Form in uns wahrnehmen können. Dies ist nicht allein eine Frage der therapeutischen Erfahrung, sondern funktioniert gerade meistens dann am besten, wenn wir uns leermachen von den bisherigen Erfahrungen, Konzepten und Theorien. In der Intuitionsschulung von Gail Ferguson werden die Schüler aufgefordert, sich ganz leer zu werden, um sich freizumachen für zufallende Eindrücke. Darüber hinaus kennen wir natürlich auch paranormale Phänomene wie Hellsehen, Vorauswissen und Vorausahnungen, mit zum Teil genauen Zeit- und Ortsangaben. Dies kann sogar soweit gehen, daß jemand über die Vergangenheit eines anderen Menschen genau Bescheid weiß, ohne ihn je gekannt zu haben: Beispiel England von mir:

Andere Formen der Bewußtseinstranszendenz kennen wir von Angehörigen gefallener Soldaten: In der Todesstunde des Mannes blieb plötzlich zuhause die Uhr stehen, oder es zerbrach ein Spiegel. Eine Frau erzählte mir Folgendes: Ihr Vater, ein Arbeiter in einem Steinbruch, feuerte jeden Morgen in der Wohnung den Ofen an. Als er bei der Arbeit im Steinbruch durch einen Unfall ums Leben kam, fing in der Todesstunde der Ofen zu rumpeln an, die Fensterläden am Haus schlugen und die Uhr blieb stehen.

Im Alltag ist das sinnvolle Zusammenwirken innerer und äußerer energetischer Zustände (Synchronizitäten) uns doch sehr vertraut, wenn wir aufmerksam hinschauen. Wir arbeiten intensiv an einem Thema und zufällig treffen wir jemanden, der uns weiterhilft, oder uns fällt ein Buch in die Hand, das gerade unseren inneren Konflikt beschreibt.

Die Reichweite des Bewußtseins geht über die Person hinaus, aber nicht nur im Sinne einer Verbreiterung, einer horizontalen Transzendenz, sondern auch im Sinne der vertikalen Transzendenz, einer Vertiefung und Verinnerlichung:

Vertikale Transzendenz des Bewußtseins

Weise Menschen raten uns, nach innen zu gehen, wenn wir erfahren wollen, wer wir wirklich sind. Sie sagen uns aber auch, daß es nicht leicht ist. Wir müssen uns da auf einen Weg vorbereiten, der uns Aufmerksamkeit und Disziplin abverlangt, Prüfungen durch Hindernisse und Stagnationen auferlegt, uns mit egoistischen Motiven konfrontiert und uns immer wieder zum Loslassen auffordert. "Der längste Weg ist der Weg nach innen", so berichten uns viele, die sich aufgemacht haben (aufgemacht in einem doppelten Sinn).

Ken Wilber (vgl. 1984, 1985 u. 1987) und Theo Gottwald (1985) geben uns Hinweise auf mögliche Bewußtseinszustände bzw. Bewußtseinsverfahren von Menschen, die sich auf den Weg nach innen eingelassen haben. Bei den folgenden Beschreibungen ist es wichtig zu erwähnen, daß bei höheren Bewußtseinsstufen der Normalzustand des Bewußtseins voll funktionsfähig bleibt; es werden nur zusätzlich Freiheitsgrade erschlossen. Der erste höhere Bewußtseinszustand wird als Meditationszustand oder Zustand des transzendentalen Bewußtseins beschrieben:

Meditationszustand (Zustand des transzendentalen reinen Bewußtseins)

Die gedankliche und mentale Aktivität verringert sich hierbei in Richtung eines Nullzustandes. Es wird eine gewisse Zeitlosigkeit und ein Bezug zum inneren Selbst erfahren. Man ruht in sich selbst und erfährt das Bewußtsein aus sich heraus. In diesem Zustand kommt es auch zu zeitweiligen Atemstillstandsperioden. Die EEG Kohärenz des Gehirns nimmt zu. Übereinstimmungsgrad der Gehirnwellen zwischen zwei Punkten (z.B. vorne links hinten rechts).

Die nächste Stufe: Das kosmische Bewußtsein.

Kosmisches Bewußtsein

Während jeder Aktivität besteht ein Selbstbezug, auch im Schlaf und im Traum. Das führt z.B. zum Phänomen des Yoga-schlafs bzw. des Wachschlafs: Jemand schläft und ruht sich körperlich aus und ist geistig hellwach, sodaß er in Sekundenschnelle auf einen Knopf drücken könnte. Diese Menschen schlafen auch recht wenig und ihre Schlafphasen sind auch durch weniger Träume gekennzeichnet. Das innere Erleben von Gelassenheit und innerer Freiheit sind weitere Elemente dieses Zustandes. Sie handeln spontan richtig - aus dem höheren Selbst heraus.

Dann tritt der Suchende in den Zustand des "verfeinerten Gottesbewußtseins" ein:

Verfeinertes Gottesbewußtsein

In diesem Zustand ist es möglich die verschiedenen Ebenen der Realität wahrzunehmen (Grobstoffliches und Feinstoffliches, die Getrenntheit und die Verbundenheit). Die sinnliche Wahrnehmung ist erweitert, außersinnliche und paranormale Fähigkeiten wie Hellsehen, Telepathie und Telekinese sind möglich bis hin zur Außerkraftsetzung und Beherrschung von Naturgesetzen (Levitation, Atemstillstand über längere Zeit etc.). Der Urgrund des Seins und die Schöpfung selbst werden wahrnehmbar und erlebbar.

Einheitsbewußtsein

Die letzte Bewußtseinsstufe, die beschrieben wird, ist das Einheitsbewußtsein oder das Tiefenbewußtsein (Unterscheidung : empirisches Bewußtsein und Tiefenbewußtsein) - in dem individuelle Begrenzungen gänzlich aufbrechen und abfallen, jede Spaltung aufhört und die Dualität aufgehoben ist. Ganz selbst-verständlich leben wir dann in innerer Verbundenheit mit allen Menschen und dem Kosmos.

Izutsu (1984) beschreibt dies als Erweckung des "metaphysischen Bewußtseins": "Alle Dinge sind...vollständig frei. Sie sind füreinander offen, unendlich durchscheinend." (S.32). Für Ken Wilber (1984 u. 1987) leuchten in diesem "intimen Erkennen" die innersten Zusammenhänge (das, was die Welt im Innersten zusammenhält) für Augenblicke auf.

Wir können uns auf diese Erfahrung nur vorbereiten, denn der letzte Schritt ist der Gnade vorbehalten.

Verankert im Tiefenbewußtsein, lebt der Weise im Alltagsbewußtsein freier und runder, denn, so sagt Herrigel (1992, S.39), es zeigt sich, "daß der Erleuchtete die Dinge nicht nur anders auffaßt, sondern auch anders anfaßt."

Die Quelle der Weisheit liegt im Innern und die Reichweite des Bewußtseins geht über die individuelle Person hinaus....so könnten die ersten beiden Grundsätze der Transpersonalen Psychologie lauten.

Im Folgenden möchte ich noch näher auf das Selbst, das Konzept einer Differenzierung von Ich und Ego, die Nahtodesforschung und die für die transpersonale Psychologie relevanten Ergebnisse der Naturwissenschaften eingehen.

Das Selbst hat eine personale und transpersonale Seite

Wenn wir uns bemühen das Selbst zu beschreiben, kommt es dem Versuch gleich, mit der rechten Hand die rechte Hand ergreifen zu wollen. Das, wodurch unser Erkennen seinen Grund hat, können wir niemals vollständig und hinreichend erfassen. Zwangsläufig müssen die folgenden Ausführungen spekulativ, aspektivisch und ungenau bleiben. Immer wieder hat die Psychologie und die Psychotherapie das Selbst in die Reflexion eingeführt und verworfen, um dann wieder darauf zurückzukommen: Das Selbst steht nach Fetscher anthropologisch für die leib-seelisch-geistige Einheit der Person. Es bezieht sich auf den Umfang und den Kern der Person, also das, was den Menschen im Innersten zusammenhält. In einem engeren tiefenpsychologischen Sinn versteht er unter Selbst das "Gesamt, dessen was wir als zu uns selbst gehörig wahrnehmen, also die Selbstrepräsentanzen (vgl. Fetscher, 1985). Nach

sozialen und interaktionellen Ansätzen ist das Selbst ein Sediment aus Selbst- und Fremdzuschreibungen. (Eventuell noch einfügen: Leib- und Rollenselbst, org. Selbstregulation etc.). Das Selbstgefühl im Sinne einer dumpfen Ahnung einer autonomen Handlungserfahrung reicht nach Meinung der Babyforschung bis in die Anfänge unserer leiblichen Existenz zurück und es differenziert sich über den Kontakt zur Umwelt immer mehr heraus.

Nach Jung ist es das Selbst der Archetyp der Ganzheit, der die Dynamik der personalen Selbstverwirklichung symbolisiert.

Durch psychotherapeutische Erfahrungen mit in ihrer Existenz früh geschädigten Menschen sind dann von Winnicott, Horney und anderen die Begriffe "wahres Selbst" und "falsches Selbst" (vgl. Schriften zur Borderline-Forschung) eingeführt worden. Das darf nicht als moralische Kategorie verstanden werden. Das **wahre Selbst** ist "die ursprüngliche Kraft, die uns zur pers. Entwicklung und Erfüllung drängt" : Es kann mit den Details des Lebendigseins assoziiert werden (Horney, 1975, S. 176). Es zeigt sich in der Fähigkeit spontan zu fühlen und kreativ zu handeln. Das **falsche Selbst** ist die Fassade oder die "als ob Persönlichkeit", die durch Verwahrlosung, Gewalt und Gefügigkeit entstanden ist - das falsche Selbst ist nicht der Gegner des wahren Selbst, sondern sein Panzer, um es zu schützen.

Für Perls (1979) ermöglicht das gesunde Selbst das lebendige und freie im Kontakt sein mit dem Anderen und das Vermögen neue Erfahrungen zuzulassen. "Das Selbst ist das System der Gegenwartskontakte und das Agens des Wachstums. Es bezieht sich auf den ganzen Menschen ist nicht als Institution mit festem Standort zu denken; es existiert, wo und wann immer eine Grenzinteraktion tatsächlich stattfindet. Um einen Satz von Aristoteles abzuwandeln: "Wenn der Daumen gequetscht wird, existiert das Selbst in dem schmerzenden Daumen." (Perls, 1979, S.161). Es ist also dynamisch und flexibel im Dienste der schöpferischen Anpassung und im Sinne eines beständigen Entwicklungsanstoßes.

Wesentlich für unseren Gedankengang ist, daß diese Sicht des Selbst durch die Grenzen der Person definiert und beschränkt ist.

Für die transpersonale Psychologie zeigt sich das Selbst nicht allein persönlichkeitsbezogen, sondern ist offen zum Überpersönlichen. Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das höhere Selbst hindurchscheint: Es trägt nach C.G. Jung den "Funken des Kosmos" (Leibniz) in sich und kann 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,...Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet. Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Konstruktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht erfassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen, wie schon aus der Definition hervorgeht. Sie könnte ebensowohl als der 'Gott in uns ' bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwerrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen." ((Jung, 1971, S. 134f). Für Erich Neumann (Ursprungsgeschichte des Bewußtseins) ist das transpersonale Selbst das "dirigierende Zentrum", von dem alle Prozesse angestoßen, geleitet, kontrolliert und ausbalanciert werden. (S. 427 ...Ludwig-Körner) und "das Selbst ist sowohl für das Psychische wie das Physische transzendent." Maturana und Varela sind Lebensprozesse vom

Prinzip der Autopoiese getragen, also einer Kraft, die im Wechselspiel von Integration und Deintegration nach Verwirklichung drängt.

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. Für Muktananda (vgl. 1971) ist es kleiner als das Kleinste und größer als das Größte. Dazu die Erfahrung einer Seminarteilnehmerin, die das Selbst als Schale visualisierte: "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 auseinanderzugehen zum großen, größer 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."

"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)

Das Selbst ist ein unlokalisierbarer Seinsgrund, aus dem der individuelle Mensch hervorbricht und gleichzeitig geht er grenzenlos und formlos in das Sein des Seienden ein. Es ist ein Hologramm, in das der Kosmos eingefaltet ist.

Das personale Selbst ist im transpersonalen aufgehoben (in einem doppelten Sinn: beherbergt und überschritten). Über diese Brücke kommuniziert das letzte Geheimnis mit uns. Es ist die innere Weisheit, die unser Leben formt und fördert

Die Hürde auf dem Weg zum transpersonalen Selbst ist die Transformation des Ich, besser gesagt des Ego.

Der Mensch wächst in seiner Entwicklung über das Ich hinaus

Um zu verstehen, was mit Ego gemeint ist, möchte ich Ich und Ego getrennt voneinander beschreiben, auch wenn es nicht vollständig voneinander zu trennen ist.

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 er seine Ziele gegen die berechtigten Ansprüche anderer durchsetzt, die Grenzen nicht respektiert, kontrolliert und manipuliert, um für sich selber das Beste herauszuholen. Es findet vorwiegend ein Kreisen um sich selbst statt.

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 laustark, warum er mich nicht als Ersten drannimmt, 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.

Das Ich - ein Begriff, um den sich ganze Psychologien entwickelten - Ichpsychologie - ist ein hypothetisches Konstrukt und steht für die innere Organisation bzw. nach Blanck und Blanck

(vgl. 1989 u.1994) für den "Organisierungsprozeß" lebensnotwendiger psychischer Funktionen. Für Hartmann (1972) wären dies vor allem: Realitätsprüfung, Wahrnehmung der Außenwelt und der Innenwelt, schützende Schranke gegen übermäßige Reize von außen und innen (Abwehrfunktion), Objektivierung und Distanzierung...etc. Bildlich gesprochen ist das Ich der Kapitän der Seele, der uns befähigt gesamthaft zu empfinden, wahrzunehmen, bewußtzumachen und zielgerichtet zu handeln.

Das Ich bildet auch Konzepte aus, über die eigene Person und die Außenwelt. Diese können aus Angst und Mißtrauen starr sein, spontane Regungen und Intuitionen abblocken, scharfe Grenzen ziehen und dominant über alles Kontrolle ausüben wollen. Hier kämen wir in der Nähe zu dem, was spirituelle Traditionen unter Ego verstehen würden

Die Ichentwicklung ist ein zentraler Reifungsabschnitt im Werdensprozeß des Menschen. Sie löst das Bewußtsein des Individuums aus dem seelischen Kollektiv des Prä-Ichs heraus. Die Fähigkeiten zu Differenzierung und Diskrimination (Ich und die anderen), Objektivierung (Distanzierung) und Separation werden entfaltet. Die Separation ist die Grundlage der Individualität. Bei einem Verbleiben in der undifferenzierten wirhaften Ausgangslage wären wir lebensuntauglich. Wenn wir aber unsere Individualität und Persönlichkeit ausgelebt und eingebracht haben, wird es notwendig, schrittweise die Betonung der Ich-persönlichkeit (die Herausstellung des Ich bin, Ich habe, Ich kann) abzubauen, um das Ich in die Totalität des Seins zurückzuführen, d.h. die erworbenen und geschenkten Fähigkeiten nicht mehr im Eigenbesitz zu lassen, sondern dem Ganzen zur Verfügung zu stellen. Dürckheim und Frankl betonten immer wieder, daß es in der ersten Lebenshälfte darum geht im Diesseits klarer zu werden, sich im Leben zu zeigen und daß in der zweiten Hälfte des Lebens die Individuation, das in die Tiefe gehen, die Transzendenz dazukommen sollte. Die Krise in der Mitte des Lebens bringt uns diese Botschaft. Dieser Schritt der Transformation des Ichs ist mit Schwierigkeiten und Schmerzen verbunden, weil vertraute Bezüge und Gewohnheiten allmählich aufgelöst werden, überwertige Selbstattribuierungen konfrontiert und Stolz abgebaut wird. Nicht mehr der Persönlichkeitsentwurf steht von nun an im Vordergrund, sondern der Weltentwurf. Gelingt dieser Schritt jedoch nicht, dann werden uns narzißtische Bestätigungen und starre Abgrenzungshaltungen (rigide Separationen) immer wichtiger. Untransformierte Ich-Anteile sind die Bausteine des Ego.

Wie zeigt sich das Ego: In Spannungen und Verkrampfungen, in Neid, Verbissenheit, Gier, Eifersucht, Druck, Härte, Abwertung, Unversöhnlichkeit. In Allmächtsphantasien, Anerkennungssucht und Machtansprüchen. Dem Ego zuzuschreiben ist weiters ein Festhalten an starren Bildern, ein Leben im Wartesaal der Zukunft und Vergangenheit, sich mehr mit Erwartungen und Befürchtungen auseinanderzusetzen, als mit dem Hier und Jetzt und ein chronisches Selbsterleben als "Gesehener".

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. Das Ego wirft einen Schatten auf den transpersonalen Bewußtseinsraum.

Die Therapie hilft uns ein brüchiges Ich zu erneuern, der spirituelle Weg hilft uns das Ich zu transformieren, durch Übung im Alltag und Disziplin. Spirituelle Lehrer und Meister stehen uns dabei liebevoll zur Seite.

Eine Erfahrung einer Seminarteilnehmerin in einer Sitzung mit veränderten Bewußtseinszuständen: "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." Das Ego verbrennt, es transformiert sich.

Die mystischen Schriften berichten uns auch von Beispielen, in der diese innere Konfrontation kulminiert, der Egotod. Es steht in einem Augenblick alles auf dem Prüfstand, was ich bin und was ich habe. Dies kann zu einem Auflösen vertrauter Beziehungen, zum Verlust von materiellen Gütern und zu Depersonalisationserscheinungen führen. Auch spontane außergewöhnliche Bewußtseinszustände, abrupte Bewegungen, Visionen von Auseinanderfallen und Zerstückeltwerden sind möglich.

Zur Reinigung und Läuterung auf dem Weg zum Selbst.

Eine Siddha-Yoga Meisterin schreibt in ihrer Autobiographie (Gurumayi, 1990, S.44f): "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."

Das transformierte Ego erkennt das transpersonale Selbst und dient ihm. Es zeigt sich in der Fähigkeit zu freifließender Liebe. Das transformierte Ich heftet sich nicht an die Affekte, sondern begleitet sie, es ist ein 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 flexibel reagieren und ist fähig, selbst produzierte Konzepte wieder loszulassen. Das Loslassen des Erreichten, das Aufgeben des Vertrauten sind Garantien beständiger Erneuerung und bereiten den Boden für umfassende Befreiung. Stirb und Werde. Ohne großen Tod, kein großes Leben, wie Pater Williges Jäger in seinem Vortrag in Melk betonte. Der Tod im Leben, das ist auch Wiedergeburt.

"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 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. Das läßt die Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein, weiter wachsen." (Gurumayi, 1994)

Das sich transformierende Ich bemerkt immer mehr, daß äußere Geschehnisse der inneren Entwicklung dienen und umgekehrt: Äußeres und Inneres ergänzen sich sinnvoll, so eine weitere Idee der transpersonalen Psychologie. Wenn wir einmal experimentell davon ausgehen, daß alles, was passiert, unserer Entwicklung dient und wir schwierige Situationen als Lernchancen begreifen, wird das Leben spannend und ein einziges Abenteuer.

Lassen Sie mich noch, bevor wir zum praktischen Teil übergehen, zwei Forschungsrichtungen darstellen, die für das Heraustreten der Transpersonalen Psychologie wichtig waren - die Nahtodesforschung und die Naturwissenschaften.

Nahtodesforschung (Sterben und Werden im Leben)

Das "Stirb und Werde Prinzip" der klassischen mystischen Wege erfuhr von der Nahtodesforschung eine herausragende Bestätigung. Sie hat damit einen entscheidenden

Einfluß auf die transpersonale Psychologie ausgeübt. Ich möchte dieses Gebiet nur kurz streifen, weil es ja hinlänglich publizistisch aufbereitet wurde.

In Interviews mit klinisch Toten (vgl. u. a. Ring, 1986, Moody, 1977 u. Kübler Ross, 1990) die wieder ins Leben zurückgekehrt sind, wurde von folgenden Erfahrungen berichtet:

- Sie sahen einen Tunnel bzw. einen dunklen Kanal, durch den sie mußten.
- Am Ende des Tunnels gab es Visionen von Licht und das Erleben von Liebe.
- Sie begegneten verstorbenen Verwandten, von denen sie abgeholt wurden.
- Das gesamte Leben wurde im Schnelldurchlauf gegenwärtig und die eigenen Handlungen im Leben wurden anders gewertet - der Lebensrückblick ist farbig, dreidimensional und im Zeugenbewußtsein; bei liebevollen Handlungen wird die liebevolle Stimmung nochmals durcherlebt; bei lieblosen Aktionen erlebt man plötzlich die Gefühle des davon Betroffenen (Trauer etc.) mit.
- Außerkörperliche Erfahrungen (diese Menschen sahen sich oft von oben an der Unfallstelle oder im Operationsaal).
- Bei Selbstmordkandidaten schließt die Erfahrung aus, daß sie jemals wieder einen Selbstmord begehen würden.
- Oftmals wollen die Personen nicht mehr zurück.

Die Nahtodesforscher haben herausgefunden, daß sich das Leben dieser Menschen nach dem Blick ins Jenseits oft einschneidend verändert hat und zwar in Richtung weniger Egoismus und daß ein anderes Ausmaß an Sein existiert.

Die Naturwissenschaften

Die transpersonale Psychologie wurde überraschenderweise sogar von den Naturwissenschaften unterstützt. Aus Zeitgründen kann ich dieses Gebiet hier nur streifen:

Die Relativitätstheorie und vor allem die Quantentheorie sorgten in der Physik für radikale Umwälzungen - einem Paradigmenwechsel.

Frühere physikalische Grundgesetze (Descartes-Galilei-Newton) wie dreidimensionaler Raum, lineare Zeit, Kausalität, raumzeitliche Kontiguität, und die Ansicht, daß die materielle Substanz aus kleinsten Partikeln, die sich im Raum bewegen, aufgebaut ist (...das Zusammenwirken der einzelnen Materieteilchen, die träge und relativ unabhängig voneinander sind, geschieht mechanisch, wie das Zusammenwirken von Teilen einer Maschine), hatten im Bereich der Mikrophysik keinen Bestand mehr. Plötzlich wurde unsere Welt sehr ungenau und unscharf (einmal haben wir ein Teilchen vor uns, kurz darauf ist es wieder eine Welle, wir können Ort und Zeit nicht mehr wie früher gleichzeitig messen; die Messungen werden immer ungenauer, weil der Beobachter nicht mehr neutral ist, sondern das Meßergebnis beeinflusst) und je tiefer wir in die Materie eindringen, desto flüchtiger wird sie (vgl. Literatur zur Neuen Physik). Neuere Beschreibungen sprechen von einer "schrecklichen Leere (vg. auch Erfahrungen in der Zen-Meditation) im Innern der Materie" (Quarks als punktförmige Zustände), in der "virtuelle Teilchen" auftauchen und vergehen (Davis in PM, 3/93, S.24) "Die Reise ins Innere der Materie gleicht allmählich einer Reihe von chinesischen Schachteln. Kaum hat man eine neue Schachtel ans Licht befördert, ahnt man schon, daß in ihr eine weitere Schachtel stecken wird" (Davies, 1993, in: PM, S. 42).

Die neue Physik zerstörte die Vorstellung getrennt existierender Objekte, ersetzte den unbeteiligten Beobachter durch den Teilnehmer und interpretierte das Universum als

Beziehungsnetz, dessen Teile ausschließlich durch ihre Beziehung zum Ganzen definiert sind. Ein unteilbares Ganzes, fließend, mit ständig ineinander überwechselnden dynamischen Mustern - ein Tanz von Energie. "In der Welt der Atome und Elementarteilchen regieren bizarre Gesetze. Elektronen halten sich mit bestimmten Wahrscheinlichkeiten an verschiedenen Orten gleichzeitig auf...In der Quantenwelt lassen sich selbst Zukunft und Vergangenheit nicht klar unterscheiden. So wie der Aufenthaltsort der Teilchen "unscharf bleibt, haben sie auch in der Zeit bestimmte Bewegungsspielräume." (Focus, 15.4.95)

Das heißt wiederum nicht, daß es nichts Stabiles gibt, sondern nur, daß die uns in der Welt begegnende stabile Struktur nicht als etwas Unabhängiges und dauernd Existierendes zu sehen ist.

Bohm (1985 u. In: Schaeffer, Bachmann, 1989) schließt aus den Ergebnissen der modernen Physik, daß es zwar unterscheidbare Zustände gibt, ihre Konturiertheit und Stabilität jedoch nicht fundamentaler Art ist. Er spricht von expliziten Strukturen. In sie sind die impliziten eingefaltet. Die Innenseite in der Tiefe transzendiert die vorher beschriebene äußerliche Struktur und zeigt Merkmale von systemischer Verbundenheit und Offenheit, in der es keine voneinander unabhängige Entitäten mehr gibt, "ein bruchloses Ganzes in strömender Bewegung" (Bohm, 1989, S. 159), aus dem heraus sich Strudel formen können, die dann wieder in diesen Strom zurückgehen.

Yogis und Mystiker haben diese Eigenschaft der Welt in ihren Erleuchtungsvisionen wahrgenommen (Einheitsbewußtsein). Capra (1984) spricht davon, daß es "unerwartet starke Parallelen" von naturwissenschaftlichen und mystischen Einsichten in das Innerste der Welt gibt.

Ein weiterer für unseren Ansatz wichtiger Aspekt ist die Holographie ("das Ganze schreiben). Denis Gabor (Bohm, 1985 und Talbot, 1992) zeigte durch seine Versuchsreihen, daß über Welleninterferenzphänomenen in jedem Teil auch die Ganzheit aufgefunden werden kann. Zu ähnlichen Ergebnissen kam Pribram (In: Talbot, 1992) in der Gehirnforschung. Das Gehirn als Hologramm beinhaltet in allen seinen Bereichen in unscharfer Form alle Informationen.

(Denken wir auch an einfache diagnostische Übungen: "Von der Stimme zur Lebensmelodie" "Von der Körperhaltung zur Lebenshaltung")

Auch das Prinzip der "Selbstorganisation" (vgl. Capra in Grof, 1986, S.136ff)- als eine der Natur innewohnende Formkraft (kann als rhythmische Muster beständig pulsierender Art beschrieben werden), die im Zusammenspiel mit variierenden Einflüssen die Entwicklung in Gang hält, wird zur Zeit in den Naturwissenschaften eingehend untersucht. (Chaos-Forschung)

In diesem Zusammenhang ist auch die Idee Sheldrakes von den morphogenetischen Feldern diskussionswürdig.

Nach Rupert Sheldrake (vgl. 1990, 1991 u. Welte, 1991) gibt es immaterielle und unsichtbare Felder (mit einem zugehörigen Gedächtnis), die über Raum und Zeit hinweg existieren und Informationen über die Entstehung artspezifischer Formen beinhalten. Diese Felder wirken wie Matrizen und werden ihrerseits durch neue Erfahrungen verändert und beeinflußt.

Beispiele: Es ist den Chemikern wohlbekannt, daß neue Substanzen zunächst schwierig zu kristallisieren sind und daß es dann von Mal zu Mal leichter wird, und zwar überall auf der Welt.

Rattenexperiment: Mc Dougall (In: Sheldrake, 1991). Er brachte Ratten bei, aus einem Wasserlabyrinth zu entkommen, und die erste Generation von Ratten lernte sehr langsam. Die nächsten Generationen lernten schneller.

Aber nicht nur in Amerika, sondern auch in Australien oder in Europa, obwohl sie es dort nicht trainiert hatten. Die Information ist feinstofflich überall auf der Welt vorhanden.

Schlagwortartig lassen sich die Erkenntnisse in den Naturwissenschaften wie folgt zusammenfassen:

- Alles ist mit allem verbunden
- In jedem Detail ist das Ganze enthalten (geht über den Satz, "das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile" hinaus)
- Es gibt eine formgebende Entwicklungskraft in allem
- Information ist nicht auf substantielle Trägerschaft angewiesen

Trotzdem ist es wichtig durch diese Erkenntnisse nicht einem neuen verkappten Reduktionismus das Wort zu reden. Das Bewußtsein läßt sich nicht auf materielle Gesetze reduzieren, doch sind die transpersonalen Ideen nicht so weltfremd, wie sie oft hingestellt werden. Die neue Physik ist nicht die Grundlage einer neuen Bewußtseinstheorie, ist aber auch nicht mehr wie früher ein aufklärerischer Gegenspieler zu geistigen Aspekten unseres Lebens.

Holotrope Therapie

Nach der Darstellung grundlegender Ideen der transpersonalen Bewegung möchte ich nun einen Erfahrungsweg beschreiben, der therapeutisch wirksam ist und spirituell Türen öffnet.

Holotrop bedeutet: "In Richtung Ganzheit sich bewegend"

Für diesen Weg der Selbsterforschung, der die transpersonale Psychologie praktisch anwendet, hat Stanislav Grof Hervorragendes geleistet.

Lassen Sie mich einige persönliche Daten von Stanislav Grof ausführen: Stan Grof wurde 1931 in der Tschechoslowakai 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. Stan und Christina Grof haben sich auch um die Entwicklung von SEN große Verdienste.

In seinen Bücher "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.

Nun zum Holotropen 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. Kurz möchte ich den Ablauf einer Atemsitzung darstellen:

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 gebe ich die Anweisung zu schnelleren und tieferen 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 Malen (u.a. 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 ein Schreien, Zittern, Weinen und Lachen gleichzeitig im Raum.

Lassen Sie mich einige Worte zum beschleunigten Atmen sagen: 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: Holler (1991) zitiert zur Erläuterung der Gehirnwellen Kaye Hofmann aus "Play Ecstasy: "Während unter Beta das normale Bewußtsein mit Streß, Sorgen, Ängsten verzeichnet ist, lockt Alpha mit streßabbauender Entspannung im Wachzustand. Theta gibt sich visionär und Delta besorgt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte."

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 Lungenkohlendioxyd 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 Entspanntheit, 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 einen 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 Kehlkopfgesänge der Inuit-Eskimos, das Taufritual der Essener, den Kongos in der Kalhari-Wüste (die durch schnelles Atmen die Kundalini (N`um) aufheizten) 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 Weiheit 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.

Grundsätze:

Nicht ist das Problem, was wir erfahren, sondern was wir nicht erfahren!

Es gibt eine innere Weisheit, die uns führt, leitet und unterstützt!

Tiefer in das, was ist. Voll in den Ausdruck gehen!

Voraussetzungen für die Teilnahme an solchen Seminare 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, Gelenksschäden.

Erfahrungen

Ich möchte nun einige Erfahrungen und Erlebnisse von Seminarteilnehmern aus Atemsitzungen schildern und mich dabei auf verschiedene Ebenen beziehen, der biographischen, perinatalen, pränatalen und transpersonalen.

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 frühen Alleigelassenwerden "Ich sitze im Gitterbett, keiner kommt zu mir. Ich schreie, bis ich erschöpft liegenbleibe" werden so wie damals im Erleben gegenwärtig. Aber auch spätere Schicksalschläge, die nicht integriert wurden kommen in Atemsitzungen hoch. Eine Frau schilderte folgende Atemerfahrung:

"Ich war wieder dabei ein Kind zu gebären und griff mit meinen Händen zwischen die Beine, um es heraufzuziehen. Als ich es auf meinen Bauch legen wollte, merkte ich, daß es ganz lang war und noch nicht ganz aus meinen Leib draussen war, ich zog nocheinmal und plötzlich begriff ich, daß es ein riesiger dicker, grauschwarzer Wurm war, den ich da herauszog. Ich erschrak sehr und war ganz ratlos und verwirrt und legte das grauschwarze Etwas auf meinen Bauch. Und plötzlich wußte ich, daß es meine 5 Fehlgeburten waren, die da tot auf meinem Bauch lagen. Ich wurde sehr traurig und mußte weinen und schluchzen um meine 5 toten Kinder." Durch diese Trauerarbeit konnte sie sich von einer depressiven Lebenseinstellung befreien.

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 Material 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", "Eingeschlossensein 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.

In seinem Buch "Geburt, Tod und Transzendenz" (1985) können Sie dazu eine ausführliche Darstellung finden.

Die Atemsitzung selbst bereitet den Boden für unverarbeitete Geburtserlebnisse: So kann es plötzlich zu Erstickungsgefühlen, Todesängsten und Visionen von Dunkelheit kommen. Die tatsächliche Geburt kann mit einer Beeinträchtigung der Sauerstoffzufuhr einhergegangen sein, sodaß das Baby "blau zur Welt kam", wie die Eltern bei Nachfragen berichteten.

Eine andere Teilnehmerin erzählte von ihrer Atemerfahrung "Ich fand mich in einem stinkenden Fruchtwasser wieder - in mir war Totes und Abgestorbenes ". Die dahinterstehende reale Erfahrung war, daß ihre Geburt zu spät eintrat.

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

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

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

Pränatale Erfahrungen

Die pränatale Ebene fand bei Grof kaum wirklich Beachtung, obwohl in letzter Zeit gerade darüber sehr viel bekanntgeworden 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 ("Ich zog meine Eltern aus einer Schlucht. Jetzt ist für mich mein Schicksal verstehbar").

In der Konzeption - am Schnittpunkt personaler und transpersonaler Existenz verdichtet sich unser ganzes Schicksal.

Voraussetzungen und Vorauswissen

In den Atemsitzungen kann es auch zu Erfahrungen kommen, die sich auf zukünftige Ereignisse beziehen:

Ein Seminarteilnehmer schrieb mir seine Atemerfahrung nach einem Seminar, weil er sie so aufregend fand: "Ich sah meinen Vater, der im CT (Computertomographie) liegt Er war nackt und ganz grau im Gesicht. Im Fortdauern der Sitzung hatte ich dann das Gefühl in ein tiefes schwarzes Loch zu fallen und nicht mehr herauszukommen. Meine Stimmung in dieser Phase war eher mit Entsetzen und Angst zu beschreiben. Irgendwie kam ich aus diesem Loch wieder raus und hatte das Gefühl es geschafft zu haben. Dem Bild meines Vaters hab ich seltsamerweise keine Bedeutung beigemessen, weil mein Vater nie krank war, noch nie im Krankenhaus war und von mir als kerngesund erlebt wurde. 3 Tage nach dem Seminar erhielt ich in der Früh einen Anruf von meiner Mutter, daß mein Vater einen Schlaganfall erlitten hatte und ich sofort kommen sollte....Am nächsten Morgen rief das Krankenhaus an, daß mein Vater verstorben ist."

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

Transbiographische und transpersonale Erfahrungen

Eine Teilnehmerin war nach der Atemsitzung noch ganz aufgelöst, als sie uns folgende Erfahrung mitteilte. Sie brachte sie mit einem früheren Leben in Verbindung: " Ich wurde gepackt und in eine diesig, dunstig graue mittelalterlichen Stadt geschleppt-mit Spott und Hohn und der Drohung mich als Hexe zu verbrennen. Aber sie tun es nicht gleich. Ich finde mich in einem Kerker wieder. Dort habe ich nur noch Angst-Nässe, Kälte, Einsamkeit. All das ist unerträglich-aber eigentlich spüre ich es nicht. Ich habe Angst vor den Stimmen draußen, vor jedem Ton, vor jedem Anschwellen der Töne, denn das bedeutet Freude, Lust, ein Volksfest, das bedeutet: eine Hexe wird verbrannt. Aber ich will noch nicht sterben, noch nicht und nicht so....und wenn schon gestorben werden muß, dann anders, irgendwie anders. Ich will mich selber zerstören, mich auffressen, ja das ist es. Ich beiße mich, ja ich werde es schaffen, ich werde mich selber zerbeißen und niemand mehr wird mich holen können und ins Feuer werfen.....".

Ich hindere sie in der Körperarbeit daran, sich zu beißen..dann bekommt sie das Gefühl "sie holen mich". Plötzlich ist sie aus dem Kerker draußen-ganz woanders. Sie fühlt sich körperlich und seelisch zerschlagen und wund. Allmählich kommt sie in die Gegenwart zurück - beim Malen gewinnt sie langsam ihre Kräfte wieder - danach fühlte sie sich noch schwach und zittrig, gleichzeitig jedoch angstfreier. Angst war ihr Lebensthema. Durch diese Verknüpfung wurde eine Lösung in der Tiefe unterstützt, sodaß sie heute freier leben kann.

Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen sind auch möglich:

"Ich sah meine verstorbene Großmutter in weißen Gewändern. Ich sehnte mich ganz tief, für mich herauszufinden, ob dies nun eine Vorstellung, eine Illusion oder eine Vision ist; fast schmerzerfüllt flehte ich meine Großmutter an, mir doch ein Zeichen zu geben: sie zeigte mir eine abgebrochene Rose; danach Gefühl des Sterbens- eine Welle der Berührung ging durch mich durch. Am nächsten Tag rief ich meine Tante an, die im Hause meiner Großmutter wohnt und fragte sie, ob es irgendwo eine abgebrochene Rose im Haus gibt; sie verneinte und sie lachte und sagte, gestern hätte sie ihrer Schwägerin Rosen binden geholfen und dabei seien einige abgebrochen; ich fragte sie, ob sie denn öfters dabei helfen würde, sie verneinte und bestätigte mir, daß dies ganz zufällig war; ich spürte, wie mich plötzlich ein intensives Gefühl der Stimmigkeit erfasste und ich wußte, daß dies ein Zeichen war."

Eine andere Teilnehmerin erfuhr durch das Eintreten in die Welt der Toten Heilung von ihrem Schmerz um ihre früh verstorbene Tochter.

Jemand erlebte zweimal ein Verbrannt-werden auf dem Scheiterhaufen. Beim erstenmal mit dramatischen Todesängsten, beim zweitenmal als Läuterung und Verwandlung.

Auch Reisen ins andere Geschlecht, in andere Kulturen und Zeiten wurden erlebt.

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"

Jemand teilte uns die Begegnung mit einem Schutzgeist mit: "Ich habe Kontakt mit einem weißen Wesen, das mir Ruhe und Gelassenheit gibt und mich im Lebensalltag begleitet".

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."

Ähnlich den Nahtodeserfahrung können auch plötzlich Lichtgestalten auftreten und uns auf bisher unberücksichtigte Lebensaspekte hinweisen.

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

Allgemeine Auswirkungen

Die Atemsitzungen bringen Unverarbeitetes und Unerledigtes intensiv und direkt bis hin zu heftigen körperlichen Reaktionen zum Ausdruck und sie öffnen uns für spirituelle Prozesse.

So führt die Transpersonale Selbsterfahrung Psychotherapie und Spiritualität zusammen.

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.

Mehrere TeilnehmerInnen berichteten im Anschluß an die Seminare von starken körperlichen Phänomenen wie Durchfall und fiebrige Zustände, aber auch, daß danach plötzlich eine neue Frische entstand und sie sich energiegeladener fühlten. So als würde was Altes abfallen.

Interessant ist auch, daß es scheinbar zu Repräsentanzphänomenen kommt. Egal in welcher Ebene jemand an sich arbeitet, automatisch sind alle anderen Ebenen mitbetroffen.

Die Leitthemen eines Menschen verdichten sich. (Coex - Systeme nach Grof, 1987).

"Aussagen wie "Es hat sich etwas gelöst, obwohl ich es nicht benennen kann" kamen häufiger vor.

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 wurden zunehmend abgebaut.

Lassen Sie mich noch kurz einige Prinzipien des menschlichen Daseins anführen, die durch die Erfahrungen der Holotropen Therapie praktisch erfahrbar werden konnten.

Prinzipien des menschlichen Daseins

Transformation, Entwicklung und Werden

Das Leben ist charakterisiert durch ständige Metamorphosen. Umgestaltungen und Veränderung sind konstitutionelle Daseinsvorgänge in natürlichen Wachstumsprozessen. Innere Entfaltung (Selbst als Entwicklungspotenz und innere Weisheit) und äußere Anregung korrespondieren sinnvoll miteinander in Richtung einer zunehmenden Bewußtheit und Differenziertheit. Auftretende Lebensblockaden können als Aufgaben verstanden werden. Durch sie werden wir aufgefordert, gewohnte Haltungen, die unseren Fortschritt aufhalten, aufzugeben.

Lebensaufgaben

Wir sind für die Lebensführung selbst verantwortlich. Fördernde und beeinträchtigende Umstände bringen uns Lebensaufgaben nahe, in denen wir unsere Rolle im Zusammenwirken der Gesamtentwicklung anzunehmen lernen. Das Erkennen der Aufgabenstellung setzt eine bewußte Auseinandersetzung und einen tieferes Verständnis der Lebensvorgänge voraus. Weigern wir uns helfen uns Krisen und Krankheiten nach.

Krisen

Krisen sind Entwicklungshilfen. Sie helfen uns vertraute Bezüge durchzubrechen und neue Strukturen aufzubauen. Das verknüpfte Leid macht uns hellhörig für Sinnfragen und bringt uns unerledigte und vergessene Aufgaben in Erinnerung. Es konfrontiert uns auch mit Abwegen und Oberflächlichkeiten. Es werden wieder Prioritäten gesetzt. Sie unterstützen das alte esoterische Gebot: "Stirb und werde!"

Tod und Geburt

Tod und Geburt sind somit nicht nur äußere, sondern auch innere Vorgänge. Nur über das Loslassen und Aufgeben des Erreichten gelangen wir zu einem neuen Entwicklungsniveau. Die dabei uns begleitenden Schmerzen transformieren sich zu neuen Energiepotentialen.

Karma und Dharma

Die jeweilige Situation ist folgerichtig. In ihr spiegeln sich horizontal und vertikal die Geschichte, Aktualität und Intentionalität (Potentialität) unseres Seins. Nichts bleibt unberücksichtigt. Karma können wir als "Die Quelle und Früchte des Handelns" beschreiben. Jeder Moment gibt uns die Gelegenheit, Rollen und Pflichten zum Wohle der Gesamtentwicklung zu erkennen und aufzunehmen. Dharma ist die aufmerksame, bewußte und disziplinierte Übernahme von Verantwortung. Personen, Vorgänge und Situationen sind miteinander verbunden.

Abhängigkeit und Autonomie in der Vernetzung

Wir sind zueinander bezogen, miteinander verbunden und aufeinander angewiesen. In diesem Geflecht gegenseitiger Abhängigkeit erarbeiten wir uns durch bewußte Selbstfindung

Prägnanz und Autonomie und stellen diese wieder als Entwicklungsenergie dem Gesamtsystem zur Verfügung. Dies ist ein beständiges Fließen.

Begrenztheit und Unbegrenztheit

Alles ist im Fluß. Dies ist nur möglich, weil wir zugleich offen und begrenzt sind. Verweis auf das Selbst (personales und transpersonales) und auf das Bewußtsein (empirisches Bewußtsein und Tiefenbewußtsein)

Disziplin und Gnade

Wenn wir unsere Kraft (right effort) in den Dienst unserer Erfahrungen und Erkenntnisse legen, dann wird uns auch die Gnade den nächsten Schritt einzuleiten, zuteil.

Synchronizität und Entwicklung

Die Entwicklung verläuft in allen Ebenen. Sie durchdringen sich, regen sich an und ergänzen sich (innere Synchronizität). Äußeres und Inneres ergänzen sich sinnvoll (äußere Synchronizität) und sind miteinander verschränkt. Im Tiefenbewußtsein gibt es kein Äußeres und Inneres mehr.

Abschließen möchte ich meinen Vortrag mit einem Text von Nasreddin (1975, S.32):

Hier ist mehr Licht

Jemand beobachtete Nasreddin dabei, wie er auf dem Boden nach etwas suchte.

"Was hast du verloren, Mullah?" fragte er.

"Meinen Schlüssel" sagte Nasreddin.

Da bückte sich auch der andere, um ihm bei der Suche zu helfen.

Nach einiger Zeit fragte er: "Wo ungefähr hast du ihn denn verloren?"

"In meinem Hause."

"Aber warum suchst du denn hier?"

"Hier ist mehr Licht."

Literaturliste:

Battegay Raymond: Narzißmus und Objektbeziehungen. Bern Stuttgart Toronto. 1991. Hans Huber Verlag.

Blanck, Gertrude und Blanck, Rubin: Ichpsychologie II. Stuttgart. 1994. Klett Cotta Verlag.

Blanck, Gertrude und Rubin: Jenseits der Ichpsychologie. Stuttgart. 1989. Klett Cotta Verlag.

Bohm David: Die implizite Ordnung. In: Schaeffer Michael, Bachmann Anita (Hrg.): Neues Bewußtsein-neues Leben. München 1989. Heyne Verlag.

Bohm David: Die implizite Ordnung. München 1985. Dianus-Trikont Verlag.

Capra Fritjof: Das Tao der Physik. Bern München Wien 1984. Scherz Verlag.

Capra Fritjof: Die neue Sicht der Wirklichkeit. Zur Synthese östlicher Weisheit und westlicher Wissenschaft. In: Grof (1986)

Davies Paul: Die gespenstischen Boten, die unser Weltall zusammenhalten. In: PM, 3/1993, S. 18-24.

Davies, Paul: Die schreckliche Leere im Inneren der Materie. In: PM, 2/1993, S. 39-45.

Fetscher, Rolf: Der Aufbau des Selbst. In: Psyche, Nr. 8, 1985. Stuttgart. Klett Verlag.

Gottwald, Theo: Bewußtseinsstufenkonzepte. Vortrag auf Cassette. Konstanz 1985.

Grof, Stanislav: Das Abenteuer der Selbstentdeckung. München 1987. Kösel Verlag.

Grof, Stanislav: Die Welt der Psyche. München 1993. Kösel Verlag.

Grof, Stanislav: Geburt, Tod und Transzendenz. München 1985. Kösel Verlag.

Grof, Stanislav: Topographie des Unbewußten. Stuttgart 1978. Klett Verlag.

Gurumayi, Chidvilasananda: Asche zu meines Gurus Füßen. Syda Foundation. South Fallsburg 1990.

Gurumayi, Chidvilasananda: Transform your vision into one of wisdom. In: Darshan. Nr. 82 Jg. 1994. South Fallsburg.

Herrigel, Eugen: Der Zen-Weg. München 1992. Otto Wilhelm Barth Verlag.

Holler, Johannes: Das neue Gehirn. Sündergellersen 1991. Bruno Martin Verlag.

Horney, Karen: Neurose und menschliches Wachstum. München 1975. Kindler Verlag.

Husserl, Edmund: Die phänomenologische Methode. Ausgewählte Texte I. Stuttgart 1985. Reclam Verlag.

- Izutsu, Toshihiko: Die Entdinglichung und Wiederverdinglichung der "Dinge" im Zen-Buddhismus. In: Nitta Yoshihir (Hrg.): Japanische Beiträge zur Phänomenologie. Freiburg, München 1984. S. 13-40. Karl Alber Verlag.
- Jung C.G.: Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Olten 1971. Walter Verlag.
- Koosaka, Ina Odira: Rebirthing. In: Connection (Zschr.), Nr. 5, 5.Jg., München 1989.
- Kübler Ross Elisabeth: Über den Tod und das Leben danach. Neuwied 1990. Silberschnur Verlag.
- Lewin, Kurt: Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Bern und Stuttgart 1963.
- Lewin, Kurt: Grundzüge der topologischen Psychologie, Bern, Stuttgart, Wien 1969.
- Maslow, Abraham: Die umfassende Reichweite der menschlichen Natur. In: Integrative Therapie, Nr.3, 1994, S. 200-208, Paderborn. Junfermann Verlag.
- Maslow, Abraham: Psychologie des Seins. Ein Entwurf. München 1973.
- Moody, Raimund: Leben nach dem Tod. Hamburg 1977. Reinbek Verlag.
- Muktananda: Der Weg und sein Ziel. München 1987. Goldmann Verlag.
- Perls, Frederick S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression. Stuttgart 1978. Klett-Cotta Verlag.
- Ring, Kenneth: Den Tod erfahren und das Leben gewinnen. Bern München Wien 1986. Scherz Verlag.
- Schoen, Stephen: Gestalttherapie und buddhistische Lehren. In Zeitschrift: Gestaltkritik. Nr. 2 / 1995.
- Sheldrake Rupert: Das Gedächtnis der Natur. Bern München Wien 1990. Scherz Verlag.
- Sheldrake Rupert: Die Wiedergeburt der Natur. Bern München Wien 1991. Scherz Verlag.
- Siddha Yoga Korrespondenzkurs: Siddha Yoga Stiftung. Bern 1988 - 1993.
- Talbot Michael: Das holographische Universum. München 1992. Droemer Knaur Verlag.
- Vaughan, Frances (1986): Die transpersonale Perspektive. in: Grof Stanislav (Hrg.): Alte Weisheit und modernes Denken. München 1986. Kösel Verlag.
- Vaughan, Frances: Die Reise zur Ganzheit. München 1990. Kösel Verlag.
- Walsh, Roger: Die Transpersonale Bewegung - Geschichte und derzeitiger Entwicklungsstand. In Zeitschrift: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Nr. 1/1.Jg. 1995. Petersberg. Verlag Via Nova.

Wilber, Ken: Das Spektrum des Bewußtseins. München 1987. Kösel Verlag.

Wilber, Ken: Die Natur des Bewußtseins. In: Walsh, N. und Vaughan, Francis (Hrg.):
Psychologie in der Wende. Bern, München, Wien 1985. Scherz Verlag.

Wilber, Ken: Wege zum Selbst. München 1984. Kösel Verlag.

Vortrag gehalten beim 1. Weltkongress für Psychotherapie in Wien 1996

Dr. Sylvester Walch
Bachstraße 3
D- 87561 Oberstdorf
E-Mail: sylvester@walchnet.de
www.walchnet.de