



**Sylvester Walch**

## **Wie ist der Begriff „Erfahrung“ in der Transpersonalen Atemarbeit (Holotropen Atmen) zu verstehen?**

Brockhaus definiert **Erfahrung** als „Inbegriff von Erlebnissen in einem geordneten Zusammenhang, ebenso die in ihnen gegebenen Gegenstände und die durch sie erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten. Der Begriff der inneren E. betont das Erlebnis, der der äußeren E. den Gegenstand insofern er wahrgenommen wird (**sinnliche E.**), durch planvolles Vorgehen wiederholt wahrgenommen werden kann (**experimentelle E.**) oder insofern durch Kenntnis (Lernen) und Übung (Kunstfertigkeit) die Fähigkeit des Umgangs mit dem Gegenstand oder mit gleichartigen Lebenssituationen (Praxis, i. w. S. Lebens -E.) erworben wurde. Auf die Gegenstände der sinnlich wahrnehmbaren Welt (Empirie) gründet v. a. die Naturwissenschaft ihre Erkenntnis. E. setzt einerseits Beobachtung und andererseits Begriffe und Kategorien der Einordnung voraus. Ob hier eine Seite auf die andere reduzierbar ist oder ob E. nur aus dem Zusammenspiel beider zu verstehen ist, untersucht die Erkenntnistheorie.“ (Brockhaus, Bd. 6, S. 514)

Der holotrope Bewusstseinszustand bezieht sich auf die Innenseite. Der Schriftsteller Bataille schreibt in einem Essay über die innere Erfahrung: „Erfahrungen nenne ich eine Reise an die Grenze des für den Menschen Möglichen. Das bedeutet, die existierenden Autoritäten und Werte zu negieren, die das Mögliche eingrenzen.“ (Bataille, 1943) Tiefe innere Erfahrung geht für ihn über die Grenze fixierter Konzepte hinaus. Dort ist auch der Raum, aus dem heraus Heilung, Entwicklung und spirituelles Wachstum der Persönlichkeit entspringen.

Erfahrungsbildung ist grundsätzlich für die menschliche Existenz wesensnotwendig. Piaget skizziert in seinem Buch „Aufbau der Wirklichkeit beim Kinde“, dass sie in einem Wechselspiel von Akkomodation und Assimilation (vgl. Piaget, 1975) verläuft. Das, was von außen auf mich zukommt verändert mich und ich eigne mir die Welt aufgrund meiner vorhandenen Schemata an. Diese Interaktion verankert den Menschen in seiner Lebenswelt und gibt ihm Lebenssinn. Wissen kann aus dem Erfahrungsschatz der Menschheit entnommen werden. Wissenschaften bedienen sich auch der Erfahrung. Erfahrungswissenschaft stützt sich auf die Gewinnung von Daten, die sinnlich erschließbar und überprüfbar sind. Sie gleicht die gewonnenen Ergebnisse mit vorhandenen Theorien ab und verändert gegebenenfalls die bisher gültigen Gesetze und Hypothesen. Diese Vorgangsweise ist jedoch nur dort möglich, wo es sich um intersubjektiv feststellbare sinnliche Eindrücke handelt.

Ohne inneres Erleben bleibt Wissen ohne Resonanz: „Wofür man vom Erlebnisse her keinen Zugang hat, dafür hat man kein Ohr.“ (Nietzsche, 1980, Bd. 6, S. 300, vgl. auch Alfred Leitgeb, unveröffentlichtes Manuskript). Weisheit und Reife hat ihre Stütze in der persönlichen Erfahrung. Die innere Erfahrung bezieht sich auf Eindrücke, die nicht direkt beobachtbar, sondern nur über Kommunikation und Dialog erschließbar sind. Aber nicht nur

das, sie ist auch nicht stabil oder sich selbst identisch, sie verändert in jedem Augenblick ihre Gestalt, sodass das im Moment Fassbare sich wieder entziehen und bei einem nächsten Zugriff verwandeln kann. Die innere Erfahrung ist einem Chamäleon gleich. Wenn man nun noch daran denkt, dass das, was wir bewusst erfahren ein Bruchteil von dem ist, was sich in uns und mit uns ereignet, kann man ermessen, wie viel Auslegungskunst notwendig ist, um den unbewussten bzw. überbewussten Aspekt zu erkennen. Man kann, wie in der Traumarbeit, von einem manifesten und latenten Erfahrungsaspekt ausgehen.

Die Erfahrung während einer holotropen Atemsitzung ist zunächst das, was jemand in seinem Prozess empfindet, erlebt und wahrnimmt. Es umfasst somit alles, was er als Erfahrung identifiziert. Sobald die Erfahrung in das Bewusstsein kommt, wird sie durch inneres Sprechen dekodiert. Sprache kann aber für das innere Erlebnis ein großes Hindernis darstellen, denn Syntax und Semantik sind aus vorgefertigtem Wissen aufgebaut, sodass das Neue in der Erfahrung Gefahr läuft, in alte Schemata gepresst zu werden. Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass Erfahrung schon bei ihrem Auftauchen einer Menge von psychischen Prozessen unterliegt, die in der psychologischen Forschung detailliert herausgearbeitet wurden: Jede Wahrnehmung ist selektiv. Das heißt aus der Unmenge an Daten, die zur Verfügung steht, wird ausgewählt. Das, was ins eigene Konzept passt, den eigenen Vorlieben und Neigungen entspricht, wird leichter aufgenommen. Deshalb achtet man beim holotropen Zustand darauf, dass die inneren Strukturen der Erfahrungsgewinnung erweitert werden, um auch die Bereitschaft zu entwickeln, neues und den eigenen Ansichten widersprechendes Material die Schwelle zum Bewusstsein überschreiten zu lassen. Ein weiteres Problem stellen die psychischen Mechanismen dar, die sich dagegen wehren, die Seele zu belasten oder Dinge zu erleben, die eine Bedrohung für das seelische Gleichgewicht darstellen können. In der Psychotherapie werden sie Abwehrmechanismen genannt. Die Verdrängung und Verleugnung nimmt von dem Erfahrungsinhalt das weg, was unter normalen Umständen nicht in das innere Bild von sich selbst oder der Welt passt und womöglich für die psychische Stabilität gefährlich sein könnte. Der Widerstand stellt sich Erfahrungen in den Weg, die früher zu Verletzungen geführt haben. Es kann aber auch sein, dass man nicht nur etwas wegnimmt (Subtraktion), sondern auch etwas hinzufügt (Addition), um eine andere Gewichtung der Erfahrung zu erzielen. Aus dem reichen Schatz der Phantasie werden ganz unmerklich neue Inhalte oder Stimmungsfärbungen beigemischt, um das Gesamtbild in ein neues Licht zu bringen.

Darüber hinaus können konkrete Erfahrungen über kollektive Archetypen und Symbole Eingang in die Seele finden. Erst über die Aufarbeitung können sie dann bewusst integriert und verstanden werden. Erfahrungen haben auch die Eigenschaft zur Kontamination (Verdichtungsprozesse), das heißt, dass aus unterschiedlichen Erfahrungssequenzen und verschiedenen Bewusstseinszuständen ein Erfahrungsganzes gewoben wird, das vielleicht im Augenblick des Erlebnisses noch auf Unverständnis stößt und erst nach und nach als unterschiedliche Themen erkannt werden können. Aber nicht nur individuelle Konzeptualisierungen bereiten die Erfahrung auf, sondern sie wird auch durch kollektive Chiffren, Denk- und Auffassungsschemata, kulturelle Bedingungen und Zeiterscheinungen und deren sprachlichen Codierungen beeinflusst.

Jede Erfahrung stellt somit eine komplexe Mischung aus vielen Komponenten dar, bevor sie bewusst und erinnert werden kann. Das, was dann tatsächlich kommuniziert wird, wird weiter

abgeschliffen durch das Milieu, in dem die Erfahrung berichtet wird und durch die Erwartungen, wie darauf reagiert werden könnte. Kommunikation findet dabei nicht nur in der Sprache statt, sondern auch mit Gesten und Gebärden, die auf innere Resonanz bei den anderen stößt, die wiederum verbal und nonverbal auf den Erfahrenden einwirken. Der Bezug der Erfahrung zum Du und zum Wir formt die Erfahrung weiter um.

Im Umgang mit den berichteten Erfahrungen wird ein weiteres Problem sichtbar, nämlich, inwieweit die Erfahrungen 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 im veränderten Bewusstseinszustand zugänglich waren und vorher nicht auf normalem Informationsweg verarbeitet wurden. 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. Auch die Diskussion um die Realität von Missbrauchserlebnissen ist letztendlich nicht lösbar.

Und sogar dann, wenn bestimmte Erlebnisse einer objektiven Überprüfung standgehalten haben, so zeigen die wissenschaftlichen Diskussionen im Nachhinein eindeutig, dass es in vielen Fällen dann einfach nicht geglaubt wurde, weil es dem „gesunden Menschenverstand“ zuwiderläuft. Viele Experimente, die in der Parapsychologie mit großem Aufwand verifiziert wurden, haben bis heute noch keinen großen Einfluss auf die akademische Psychologie. Wenn man davon ausgeht, dass jedwede Erfahrung eine psychische Realität besitzt und sie dementsprechend behandelt, ist es nicht unbedingt so wichtig, ob es objektive Kriterien im Sinne einer Außenrealität gibt. Für Karl Popper (vgl. 1975) ist es die Welt 2, der man eine wichtige Bedeutung beimessen sollte, wenn man den Menschen in seinem Dasein verstehen möchte. Sie ist nur durch Introspektion zugänglich:

*Sie ist „...die Welt der Bewusstseins- oder Geisteszustände..., die jeder von uns nur aus erster Hand nur durch sich selbst kennt... Sie ist die Welt des Wissens – im subjektiven Sinn – und enthält die ablaufenden Erfahrungen in Wahrnehmung, Denken, Gefühlen, Vorstellungen, zielgerichtetem Streben und Erinnerungen“ (Popper in Eccles, 1975, S. 228f)*

Es ist also eine wichtige Welt, die anzuerkennen gleichbedeutend mit der Achtung vor dem Menschlichen ist, denn:

*"Die Wirklichkeit der inneren Welt zu verneinen, ist eine glatte Ablehnung all dessen, was unmittelbar im Dasein ist: ihre Bedeutung zu verkleinern heißt, den Zweck des Lebens zu vermindern; es als ein Produkt natürlicher Auswahl wegzu erklären ist ein schlichter Trugschluss.“ (Hinshelwood zitiert in Eccles, 1975, S.60)*

Sollte sich eine Erfahrung als Produkt der Phantasie erweisen, hat dies ja auch eine gewisse Aussagekraft über den inneren Zustand dieses Menschen. Um sich der Innerlichkeit eines Menschen schlüssig annähern zu können, ist es ratsam, von einer „Inneren oder psychischen Realität“ auszugehen, wie Heinz Hartmann (1972, S. 259) ausdrücklich betont:

*"Wenn ich von 'innerer Realität' spreche, will ich auf die Tatsache hinweisen, dass in gewissem Sinne alle seelischen Funktionen, Tendenzen und Inhalte real sind; die Phantasietätigkeit ist demnach auch real, obwohl nicht realistisch. Das heißt, wenn man anerkennt, dass die Phantasie als ein seelischer Akt real ist, bedeute das nicht, dass ihr Inhalt die Realität reproduziert."*

Mit anderen Worten: Die Strukturen und Inhalte der Innenwelt eines konkreten Subjekts sind für dieses real und wirklich, gleich, ob sie in ihrer Außenweltreproduktion gültig und zuverlässig sind. So kann es kommen, dass von der Umwelt als unreal diagnostizierte Ängste eines Mitmenschen für diesen ein rohes Ausmaß an Realität besitzen, bis hin zu somatischen Erregungen, wie Schweißausbrüchen, Zittern und Herzklopfen.

Es kann auch sein, dass Erkenntnisse im veränderten Bewusstseinszustand nicht deckungsgleich Erkenntnissen im empirischen Alltagsbewusstsein entsprechen. Wie im Traumerleben kann durch die Entschlüsselung jedoch zunächst bizarr Anmutendes innerlich folgerichtig sein. Der Innenaspekt der Realität hat eine andere Gesetzmäßigkeit: Assoziative Verbindungen, zeitliches und räumliches Ineinander und Nebeneinander, spontane Bilder, Empfindungen und ganzheitliche Verknüpfungen bringen Erfahrungen hervor, die nicht mit den Maßstäben experimenteller Forschung zu erfassen sind.

Um nun einerseits dem Authentizitätsgebot jeder Erfahrung gerecht zu werden, trotzdem die vielfältige Variabilität aufgrund des Zusammenwirkens von Tatsächlichem, Fiktivem, Gespürtem, Erlebtem, Wahrgenommenem, Phantasiertem, Symbolischem, Erinnerungtem, Vorgestelltem, Verdichtetem, Intuitivem und Visionärem und die Erfahrungsabfolgen in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen zu berücksichtigen, fasst Taylor im Hinblick auf perinatale und transpersonale Erfahrungen, die oft die meisten Zweifel erregen, zusammen:

*„Wenn wir perinatale und transpersonale Kategorien der Erfahrung einbeziehen, stellen wir fest, dass wir Erinnerungen auf drei Arten deuten können. Die erste Interpretation besagt, dass die wiedererlangten Erinnerungen auf tatsächlichen Geschehnissen beruhen, so wie der Klient sie erinnert. Die zweite Interpretation besagt, dass die Ereignisse nicht stattgefunden haben und vom Klienten, der dafür bewusste oder unbewusste Motive hat, erfunden wurden. Die dritte Interpretation, die durch das erweiterte Paradigma möglich wird, besagt, dass bestimmte »Erinnerungen« wirklich sein können, aber symbolisch konstruiert sind, um verschiedenen wahren Gefühlen, Empfindungen oder Erfahrungen Ausdruck zu geben. Persönliche Mythen in der Form solcher »Erinnerungen« stehen für die wirklichen Gefühle, Empfindungen oder Erfahrungen. Diese Möglichkeiten können außerdem mit außergewöhnlichen Erfahrungen, Abreagieren und Regression auf verwirrende Weise kombiniert werden.“ (Taylor, 1997, S. 70)*

Es wird klar, dass Erfahrungen aus holotropen Atemsitzungen, wie sie berichtet werden, einerseits eine starke innere Wirkung für die betreffende Person haben und andererseits von Außenstehenden oft äußerst skeptisch aufgenommen und kommentiert werden. Dies hat damit zu tun, dass ein äußerst heilsamer und erkenntnisreicher Zustand auf eine Außenwelt trifft, die zuerst von konzeptionellem und weltanschaulichem Ballast befreit werden muss, um das innere Wesen der Erfahrung begreifen zu können. Dies erfordert ein hohes Ausmaß an Flexibilität, Einfühlung, Liebe und Achtsamkeit. Damit verbunden ist auch 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. Sie haben eine innere Kraft, die jeden berührt, der sie aufgreift und sie reifen und wachsen mit dem, der sie trägt und bearbeitet.

## **Ein heuristisches Ordnungssystem**

Der Mensch braucht zum Verständnis seiner Erfahrungen Anhaltspunkte. Geist und Seele sind so komplex, daß Theorien einen schnellen Verfallstermin haben. In der herkömmlichen Psychotherapie ist nach wie vor die Kindheit mit seinen vielfältigen Störungsquellen und Ressourcen ein wichtiger Faktor in der Entstehung von psychischen Krankheiten, Bewältigungsstrategien und Lebensperspektiven. Das biographische Modell ist seit Freud unumstritten. Veränderungen gab es in der Ausdehnung der kritischen Spanne. In Richtung Kindheit, waren es die frühen Störungen (Borderline Symptomatik), die erste Spuren im nicht geglühten „sozialen Uterus“ (von der Geburt bis zum 1./2. Lebensjahr), in dem Urvertrauen, Selbstgewissheit und Daseinsgewissheit aufgebaut werden, vermuten ließen. Da das Erinnerungsvermögen in diese Lebensabschnitte nach neurologischer Sicht noch nicht ausgeprägt ist wurden zur Begründung andere Gedächtniskonzepte formuliert, die zumindest ein atmosphärisches Wiedererleben früher Szenen logisch erscheinen ließ.

„Wir haben entwicklungspsychologisch gesehen vier Formen des Gedächtnisses: 1. als früheste Form das „viszerale Gedächtnis“, in dem sich Propriozeptionen, die in meinem Körper sind, die schon in der Embryonalzeit aus meinem Körper kommen, niederschlagen. 2. das „atmosphärische Gedächtnis“, in dem Atmosphären, die mich umgeben, abgespeichert werden. Wenn die Mutter gestreßt ist, gibt sie diese Atmosphäre an das Kind weiter. Wenn das drei Monate alte Baby in der Wiege liegt und Vater und Mutter brüllen sich nebenan an, so kann es dies zwar nicht sehen - und selbst wenn es freie Sicht hätte, könnte es diese Szene noch nicht erkennen und engrammieren und speichern, denn es versteht die Worte nicht, aber es nimmt die Atmosphäre auf und bewahrt sie im Leibgedächtnis. Menschen, die in den ersten beiden Lebensjahren geschädigt wurden, haben die Repräsentation destruktiver Atmosphären (und nicht die der Szenen) in sich... Erst in der Zeit von ein bis zwei Jahren entwickelt sich dann 3. das „szenische Gedächtnis“. Das Kind kann ganze Szenen und später ganze Stücke (Scripts) als Ereignisfolgen wahrnehmen, erfassen und speichern. Als letztes entwickelt sich 4. das „verbale Gedächtnis“, in dem Laute, Worte, Begriffe festgehalten werden können.“ (Eisler- Stehrenberger, 1991, S. 135)

Damit war es mit Einschränkungen möglich, authentische Erinnerungen bis in die embryonale Existenzweise zu gewinnen.

In der anderen Richtung des Lebenspfeiles sah man die Determinanten für die komplexe psychologische Entwicklung nicht allein auf die Kindheit begrenzt. Das Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ gilt nicht für das menschliche Wachstum. Das, was mich formt, sind alle bisherigen Lebensindrücke, sogar die Zukunftserwartungen fließen in meine gelebte Gegenwärtigkeit mit. Unter dem Titel „life-span devolopment approach“ Forschung, sah man die gesamte Lebensspanne als psychologisch bedeutsam an: Von der Konzeption bis ins hohe Alter. Allein wenn man an die vielfältigen Erfahrungen im Erwachsenenalter denkt (Beziehungen, Arbeitsfeld, Hobbies, Schicksalsschläge), wäre es

äußerst beschränkt, zu glauben, daß die entwicklungsrelevanten Erlebnisse mit der frühen Kindheit aufhören.

Das biographische Modell hat sicherlich viel zum Verstehen seelischer Prozesse beigetragen. Modelle und Konzepte sind jedoch immer vorläufige Skizzen, die durch neue Erfahrungen modifiziert werden müssen.

In der Erforschung der Phänomene in veränderten Bewußtseinszuständen stieß man nun auf Erfahrungen, die mit den herkömmlichen Modellen nicht mehr gefasst werden konnten. Im Umgang damit entwickelten sich zwei Richtungen. Die eine Seite ignorierte einfach die geschilderten Erlebnisse oder erklärte sie für Humbug. Andere gingen davon aus, daß das weite Feld der Seele und des Geistes noch lange nicht hinreichend erforscht wurde, so daß es einer Überheblichkeit gleichkäme, diese Erfahrungen als Hirngespinnste zurückzuweisen. Karl Popper fasste den Erkenntnisstand : „Wir einen uns im Nichtwissen, ein wenig unterscheiden wir uns im Wissen“.

Die Forscher, die sich auf den Weg machten, entwickelten Kartographien der Psyche und betonten ihren heuristischen und vorläufigen Charakter. Sie sind Landkarten, aber nicht das Land selbst. Im Kapitel über Bewußtsein wurden Ken Wilbers Arbeiten über das Spektrum des Bewußtseins näher erläutert. Hier wurde deutlich, daß die Integration der Lebensgeschichte nur einen kleinen Teil der Gesamtentwicklung ausmacht. Der Mensch muß über sich selbst hinauswachsen, daß heißt das Stadium der abgegrenzten individuellen Biographie verlassen, in die transpersonalen und spirituellen Bezirke eintauchen, um ganz er selber zu werden. Ken Wilber war eher ein Theoretiker, der viele spirituelle Lehren studierte, selbst meditierte und daraus ausgefeilte Systeme entwarf. Während die Ebenen „Persona- Schatten“, „Ego-Körper“ und „Organismus – Umwelt“ die herkömmlichen Psychotherapien abdecken, gehören die „transpersonalen Bänder“ und die „geistige Ebene“ zu einer erweiterten Kartographie. Das Bewußtsein ist dort nicht mehr ausschließlich mit dem Getrenntsein identifiziert, sondern es taucht in die Urbilder des kollektiven Unbewußten ein, erkennt das transpersonale Selbst, wird übergeordneter Zeuge seiner inneren Prozesse und verbindet sich mit dem kosmischen Prinzip. Er hebt im Unterschied zu Grof hervor, daß die transpersonale Ebene nicht einfach gleichgesetzt werden kann mit außergewöhnlichen Erlebnissen und Phänomenen, sondern einen ernsthaften Entwicklungsschritt in der Stufenfolge des inneren Prozesses darstellt, der nur durch Übung zustande kommen kann.

Ken Wilber bezog sich dabei in seinen Untersuchungen auf die Landkarten östlicher spiritueller Traditionen, wie dem Zen- Buddhismus und dem Kundalini Yoga. Kosmologien und ihre unterschiedliche Erfahrungswelten, die im Westen eher mit Aberglauben in Zusammenhang gebracht wurden, finden sich auch in den verschiedenen Totenbüchern, wie dem Bardo Thadöl des tibetischen Buddhismus, den ägyptischen Totenbuch und den Aufzeichnungen der Maya. Der Tod wird als Übergangszustand angesehen zur Reinigung und Vorbereitung zu anderen Existenzweisen und mögliche Wiedergeburten. Die Auflösung der Fixierungen im Leben, die Fühlungnahme mit einer anderen Welt und der Kontakt mit dem Urlicht des inneren Wesens ist begleitet von Symbolbildern, wie wir sie in den verschiedenen Nahtodeserlebnissen und Jenseitsbeschreibungen wiederfinden. Die im Übergang eintretenden Visionen zeigen nicht nur die vielfältigen Reiche des Bewußtseins auf, sondern können für den Weg im Leben bedeutsames Material freigeben. In holotropen Atemsitzungen

können ganz ähnliche Zustände erlebt werden, obwohl sie westlichen Kulturen eher fremd sind. Das zeigt auch, daß nicht unbedingt eine Affinität zu kulturellen Erscheinungen bestehen muß, um ins persönliche Erleben zu treten. Grofs Beschäftigung mit den Totenbüchern (vgl. 1980 und 1994), die vor allem hinsichtlich der perinatalen Matrizen und des „Tod- und Wiedergeburtsthemas“ relevant wurden, mit östlichen Kosmologien und schamanischen Nachzeichnungen der Anderswelten erleichterte die Erstellung von Ordnungskategorien für die mannigfaltigen Erfahrungen, wie sie in veränderten Bewußtseinszuständen erlebt wurden.

Stan Grof war eher ein Praktiker und Psychotherapeut (Psychoanalytiker), der zunächst von einem traditionell biographischen Modell ausging, bis er begriff, daß die vielfältigen Erfahrungen aus holotropen Atemsitzungen, die ihm berichtet wurden und die er auch in Selbstexperimenten bestätigen konnte, damit nicht zu verstehen waren. So kam er zu einer neuen Kartographie der Psyche, die sich dadurch auszeichnete, daß sie eher weitläufig ist, keine rigide Struktur aufweist und jederzeit modifizierbar ist.

*Zwei entscheidende neue Richtungen kamen für ihn hinzu:*

„Der erste Bereich ist ein Sammelbecken intensiver physischer Empfindungen und Emotionen, die mit dem Geburtstrauma zusammenhängen, wie extremen Schmerzen in verschiedenen Körperteilen, Erstickungsgefühlen, Erfahrungen von Todesangst, Hoffnungslosigkeit und rasender Wut. Zusätzlich enthält dieser Bereich noch eine reichhaltige Palette entsprechender symbolischer Bilder, die sich um die Themen Geburt, Tod, Sexualität und Gewalt drehen. Ich bezeichne diese Ebene der Psyche wegen ihrer Verbindung mit der biologischen Geburt als perinatal... Der zweite zusätzliche Bereich der Psyche... läßt sich als transpersonal bezeichnen, da sein Grundmerkmal die Erfahrung ist, daß die normalen persönlichen Grenzen des Körpers und des Ichs transzendiert werden. transpersonale Erfahrungen dehnen das Gefühl der persönlichen Identität ungemein aus, indem sie Elemente der Außenwelt und andere Dimensionen der Wirklichkeit mit einbeziehen. Eine wichtige Kategorie solcher Erfahrungen ist zum Beispiel die authentische unmittelbare Identifikation mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und sonstigen Aspekten der Natur und des Kosmos. Eine andere große Gruppe transpersonaler Phänomene entspringt der Region der Psyche, die der Schweizer Psychiater C.G. Jung als das kollektive Unbewußte bezeichnete.“ (Grof, 1997, S. 38f)

Um diese Erfahrungen zu ermöglichen müssen mehrere Annahmen gemacht werden. Der Mensch hat Zugang zu Informationen, die nicht durch seine bewußte Erfahrungswelt der Lebensgeschichte abgedeckt sind. Auch Erinnerungen an perinatale und vorgeburtliche Erfahrungen scheinen demnach möglich:

„Die Erforschung veränderter Bewußtseinszustände hat überzeugende Beweise dafür geliefert, daß wir sehr wohl Erinnerungen an perinatale Erfahrungen in unserer Psyche speichern, oft auf einer tiefen, zellularen Ebene. Immer wieder haben Menschen, die ganz ohne intellektuelle Kenntnisse über ihren Weg ins Leben waren, überraschend detailliert bestimmte Umstände wie den Einsatz von Geburtszangen, Steißgeburten und die erste Reaktion der Mutter auf ihren Säugling wiedererlebt. Solche Erlebnisse ließen sich in vielen

Fällen durch Einsicht in Krankenhausakten oder die Aussagen von bei der Geburt Anwesenden objektiv bestätigen.“ (Grof, 1993, S. 50)

Er sah in dem Konzept einer „zellulären Speicherung“ einen möglichen Denkansatz. Des Weiteren könnte man annehmen, daß durch die Öffnung der Bewußtseinsgrenzen der gesamte Wissenspool der Menschheit subtil zugänglich ist. Dieser könnte ähnlich der Hologrammtheorie des Gedächtnisses für den Menschen in einer Art universalem Hologramm implizit zur Verfügung stehen. Dieses Wissen könnte über die „morphogetischen Felder“ (vgl. Sheldrake, 1990 und 1991), der raum- und zeitüberschreitenden und nicht stoffgebunden Informationsmatrizen, die uns umgeben, im Bewußtsein aktualisiert werden. Dazu kommt, daß die gewohnte Trennung des Subjekts von anderen Subjekten und der Umgebung keine ontologische ist, sondern nur eine situative und temporäre. Sobald diese in bestimmten Zustandsformen des Bewußtsein überwunden ist, kann eine Identifikation, oder noch weitergehend ein Einheitserlebnis mit dem Außersubjektiven möglich werden.

Dabei handelt es sich zwar noch um Spekulationen, die weiterer Untersuchungen bedürfen. Auch wenn der Begriff Spekulation in der Wissenschaft anrüchig geworden ist, ist wissenschaftliche Innovation ohne kontemplative Spekulation des Wissenschaftlers unmöglich. *Speculatio* heißt sinngemäß „betrachten“ (kontemplieren) und die „...Erhebung über das faktisch Gegebene bis zu dessen letzten Bestimmungsgründen... In der Scholastik brachte man seinen Wortstamm mit *speculum* (Spiegel) in Verbindung, um die Fähigkeit zur indirekten Gotteserkenntnis zu bezeichnen. (Handbuch philosophischer Grundbegriffe, 1974, Bd. 5, S. 1368). In der inneren Versenkung öffnet man sich für Intuition und Evidenzerlebnisse. Es wäre schade, diese Art der Wissensgewinnung aus der Forschung auszuschließen.

Erfahrungen in veränderten Bewußtseinszuständen kommen auch aus den Tiefen der Seele und Berichte davon berühren das Innerste des Erfahrenden und des Zuhörers. Die Lebensperspektive und –gestaltung dieser Menschen ändert sich in vielen Fällen daraufhin radikal. Um nicht den Anschein zu erwecken, daß es dafür hinreichende Erklärungen gibt, soll das vorliegende Material heuristisch geordnet und dem Leser unvoreingenommen zur Verfügung gestellt werden. Bevor nun ein vorläufiges Ordnungssystem entworfen wird, soll die „Kartographie der Seele“ nach Grof umrissen werden, weil sie wichtige Impulse und Anhaltspunkte liefert. In seinen Büchern „Geburt, Tod und Transzendenz“ (1985), „Das Abenteuer der Selbstentdeckung“ (1987) und „Psyche und Kosmos“ (1997) ordnete er sein über Jahrzehnte gewonnenes Material. Folgende Erfahrungsebenen können demnach in holotropen Atemsitzungen erschlossen werden:

*a. die ästhetisch-sensorische Ebene:*

Diese zeigt sich vor allem beim Eintritt in veränderte Bewußtseinszustände. Dort können sensorische und körperliche Empfindungen stattfinden. Glocken läuten, Zirpen von Grillen, Figuren, Farben, Ornamente. Es können auch feinstoffliche Strahlungen, Schwingungen und Frequenzen wahrgenommen werden, die uns sonst nicht zugänglich sind. Es kann aber auch zu einem hohen Aufladen und Entladen körperlicher Spannungen kommen. Es findet eine ganzheitliche Vorbereitung für die umfassende bewußtseinsweiterte Welt statt. Das fluktuierende und sonst abgeblendete Material energetisiert sich.

### *b. die psychodynamische Ebene:*

Sie beschreibt die Ebene, die auch in der personalen Behandlung findet. Unerledigte Reste des Alltags, lebensgeschichtliche Themen, Lebenskonflikte, Identitätsbrüche werden szenisch, atmosphärisch und energetisch in oft beeindruckender Aktualität und Authentizität wiedererlebt. Sogar heftige körperliche Reaktionen bis hin zu neurologischen Säuglingsreflexen können sich einstellen; auch Operationsschmerzen, die durch die Narkose ausgeschaltet wurden, werden durch erlebt. Es können sich auch blutunterlaufene Striemen von früheren Mißhandlungen zeigen. Im erweiterten Bewußtseinszustand sind die psychodynamischen Erfahrungen oftmals eingebettet in einen Gesamtzusammenhang archetypischer und karmischer Aspekte. Die intensiven emotionalen Reaktionen ermöglichen eine tiefgreifende Katharsis. Der Unterschied zur personalen Psychotherapie besteht in der tiefgreifenden Intensität, in der authentischen Regression und im Einbezug der anderen Welten, so daß sie umfassender integriert werden kann.

### *c. die perinatale Ebene:*

Grof behandelt diese Ebene sehr ausführlich und misst ihr großen Wert zu. Deshalb soll sie hier in den verschiedenen Erfahrungstypen charakterisiert werden. 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“, „Eingeschlossenheit in einem Käfig“, „einem Strudel, in dem man untergeht“, „Angriff von Riesenspinnen“, „Höllenvisionen“, „Kali, die böse Mutter Göttin“ etc. ein. Aber auch depressive Verstimmungen werden auf diesem Hintergrund direkt erlebbar und nachvollziehbar.

In der dritten perinatalen Matrix setzen sich die Gebärmutterkontraktionen fort, doch im Gegensatz zum vorhergehenden Stadium ist der Muttermund erweitert und ermöglicht eine

allmähliche Fortbewegung des Fötus durch den Geburtskanal. Ein gewaltiger Kampf ums Überleben beginnt, dazu kommen massiver mechanischer Druck von außen (bis hundert Pfund), sowie häufig Sauerstoffmangel und drohendes Ersticken. Aus der Sicht des Erlebens ist die dritte perinatale Matrix sehr weitläufig und intensiv: Neben dem realistischen Erleben des tatsächlichen Kampfes im Geburtskanal finden sich u.a. Erfahrungen von „Konfrontationen mit Gewalt, Aggression, Feuer, Erdbeben, Stürme“. Archetypische Motive wie „Titanenkampf“, „Fegefeuer“, „jüngstes Gericht“, „Helden und mythologische Kämpfe“, „Dämonen und Engel“, „Tod und Wiedergeburt“ können ebenfalls bildhaft - 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 Schemata 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.

#### *d. Die transpersonale Ebene:*

transpersonale Erfahrungen nach Grof sind solche, die den zeitlich-räumlichen Bezugsrahmen, sowie das „objektive Wirklichkeitsverständnis“ des Alltagsbewußtseins transzendieren.

Zur **zeitlichen Erweiterung des Bewußtseins** zählt er: Embryonale und fötale Erfahrungen, Ahnen-Erfahrungen, Kollektive und rassische Erfahrungen, Phylogenetische oder Evolutionserfahrungen, Erfahrungen früherer Inkarnationen, Präkognition, Hellsehen, Hellhören und «Zeitreisen».

Die **räumliche Erweiterung** des Bewußtseins beinhaltet für ihn: Transzendierung des Ego in zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Erfahrung der «Einheit in der Zweiheit», Identifikation mit anderen Menschen, Gruppenidentifikation und Gruppenbewußtsein, Identifikation mit Tieren, Identifikation mit Pflanzen, Einheit mit dem Leben und der gesamten Schöpfung, Bewußtsein nicht-organischer Materie, Planetarisches Bewußtsein, Außerplanetarisches Bewußtsein, «Out-of-body»-Erfahrungen, Hellsehen und Hellhören bei diesen Reisen, «Raumreisen», Telepathie.

Er spricht dann auch noch von einer räumlichen **Verdichtung des Bewußtseins**, wenn Organ-, Gewebe- und Zellbewußtsein erfahren wird.

Eine **Erweiterung des Erfahrungsraums über den Bezugsrahmen der «objektiven Wirklichkeit» hinaus** ist für ihn bei folgenden Phänomenen gegeben: Spiritistische und mediale Erfahrungen, Erfahrungen von Begegnungen mit übermenschlichen spirituellen Wesenheiten, Erfahrung von anderen Universen und der Begegnung mit deren Bewohnern, Archetypische Erfahrungen und komplexe mythologische Sequenzen, Erfahrungen von

Begegnungen mit verschiedenen Gottheiten, Intuitives Verstehen universaler Symbole, Aktivierung der Chakras und Erweckung der Schlangenkraft (Kundalini), Erfahrung des Kosmischen Bewußtseins, Erfahrung der suprakosmischen und metakosmischen Leere.

Grof zeigte auch auf, daß Erfahrungen aus unterschiedlichen Ebenen zu einem Grundthema verdichtet werden können. Er nennt dies dann Coex Systeme: „Ein COEX - System (Condensed Experience) läßt sich definieren als spezifische Erinnerungskonstellation, die von verdichteter Erfahrung (und damit zusammenhängenden Phantasien aus verschiedenen Lebensabschnitten eines Individuums gebildet wird. Die Erinnerungen, die zu einem bestimmten COEX - System gehören, haben ein ähnliches Grundthema oder enthalten ähnliche Elemente und sind mit starker emotionaler Energie der gleichen Qualität besetzt... Ein bestimmtes System kann in seinen verschiedenen Ebenen beispielweise sämtliche Erinnerungen an demütigende oder erniedrigende Situationen enthalten, die das Selbstwertgefühl des Betreffenden untergraben haben.“ (Grof, 1985 b, S. 103)

Im Zentrum steht ein hochaufgeladenes Thema, eine Kernerfahrung. Um sogenannte „kritische Details“ herum, die als Brücke dienen, gruppieren sich durch assoziative Verknüpfungen ähnliche Themen und Gefühle, oder Sequenzen aus unterschiedlichen Lebensaltern und Existenzebenen. Deshalb ist davon abzuraten, eine Kategorisierung der Erfahrungsebenen zu absolut zu nehmen. Sie sind fließend, überschneiden sich und treten miteinander auf.

Grofs Konzept der perinatalen Matrizen trägt zu einer beachtlichen Neubewertung dieser wichtigen Lebenssequenz, die leider seit Otto Rank für die Psychotherapie in Vergessenheit geraten war, bei. Allerdings muß man bei genauerem Hinsehen feststellen, daß er die pränatale Zeit, also vor dem Einsetzen des Geburtsvorgangs, nur beiläufig, in der ersten perinatalen Matrix, behandelt. Dies ist recht erstaunlich, weil wir wissen, daß die Entwicklung von der Konzeption bis zum geburtsreifen Fötus unzählige Stadien und Wachstumskrisen zu durchlaufen hat. Diese embryonale Frühzeit des menschlichen Daseins durchläuft eine an Wunder grenzende Verwirklichung des schöpferischen Impulses in Ausdifferenzierung und Integration. Die pränatale Psychologie bietet eine Fülle an Material, in dem ersichtlich wird, daß die komplexe Einheit Mensch schon von Anfang an äußere und innere Reize wahrnimmt und auf sie reagiert. Auch diese Phasen werden in veränderten Bewußtseinszuständen äußerst intensiv erlebt.

Die Geburt ist eine wichtige Station der menschlichen Entwicklung, jedoch nicht die einzige. Eine zu starke Hervorhebung des Geburtserlebnisses kann bewirken, daß die Geburt als das ultimative Durchgangsstadium angesehen wird, wie von Freud der Ödipuskomplex. Damit würde man erstens den anderen Erfahrungen nicht gerecht werden und zweitens zu einem kausalen Denken beitragen, in der die Geburt zu sehr als psychopathologische Grundursache für psychische Störungen unterstrichen wird. Dazu paßt, daß Grof in seinen Workshops eine Diaserie über perinatale Erfahrungen zeigt, wodurch man sicher sein kann, daß vorrangig „Geburtserfahrungen“ auftreten. Auch die Therapeuten richten sich natürlich danach und unterstützen eher eine Geburtsdeutung.

Hier soll nicht das Geburtsszenario in seinem Erlebnisgehalt und in seiner umfassenden symbolischen Bedeutung geschmäleret, sondern nur der Gefahr einer Überbetonung

entgegengewirkt werden, denn die Geburt ist nach den Aussagen der Entwicklungspsychologie auch nicht „der absolute Einschnitt“ in der menschlichen Existenz. Für Portmann (in: Nickel, 1972, S. 106) ist das erste Lebensjahr eine unmittelbare Verlängerung der Fötalzeit „... in der der menschliche Säugling außerhalb des Mutterleibs noch eine Reihe von Entwicklungsschritten vollziehen muß, die verschiedene Arten von Säugetieren mit entsprechend längerer Austragungszeit bereits intrauterin, also im Mutterleib durchlaufen haben (z.B. Pferde, Robben, Wale, Menschenaffen).“

Ein zweiter Punkt kommt von Ken Wilber, der die inflationäre Verwendung des Begriffes „transpersonal“ kritisiert. Für ihn solle dieser Begriff nicht nur eine Erfahrung jenseits von Raum und Zeit, der leicht durch veränderte Bewußtseinszustände herstellbar ist, beschreiben, sondern einen ersten spirituellen Zustand in der Großen Kette des Seins vermitteln. Diese ruht einer geglückten Personalisation auf. Wilbers Ansatz ist jedoch etwas zu statisch, wenn man bedenkt, daß Öffnungen und Aufbrüche von Menschen spontan und ohne jede vorhergehende bewußte Entwicklung geschehen können.

Hilfreich könnte jedoch sein, im großen Bereich der „transpersonalen Erfahrungen“ „spirituelle Erfahrungen“ nochmals extra zu konturieren, wengleich die Grenzen äußerst fließend sind, wie schon vorab beim Begriff Spiritualität angemerkt wurde.

## **Eine vorläufige Ordnung der Erfahrungen**

Die Einordnung oder Katalogisierung von Erfahrungen sind Andeutungen, die als Anhaltspunkte genützt werden können. Sie sind Stand der derzeitigen Überlegungen und können jederzeit revidiert werden. Obwohl die theoretische Basis dazu in vielen Bereichen noch nicht zureichend erschlossen ist, kann die Sammlung von Erfahrungen und ihre Benennung hinsichtlich einer weiteren Erforschung nützlich sein.

Zunächst sollen einige grobe Ordnungsdimensionen genannt werden, um in einem nächsten Schritt zusammenfassende Oberbegriffe zu erstellen. Die Erfahrungen lassen sich hinsichtlich mehrerer Aspekte differenzieren und untersuchen.

Zunächst kann das, was ins Bewußtsein kommt, topologisch allen Regionen entstammen: Dem Bewußten, dem Vorbewußten bzw. Unterbewußten, dem Unbewußten und dem Überbewußten. Bewußtes Material kann sich in anderen Zusammenhängen zeigen. Das tritt dann ein, wenn ich zum Beispiel eine Entscheidung zu treffen habe und im veränderten Bewußtseinszustand stellt sich zu den vorhanden Fakten eine Tendenz ein, die durch ein Symbol vermittelt wird. Plötzlich kann evident werden, was zu tun ist.

Durch die Senkung der Abwehrmechanismen dringen vermehrt vorbewußte, unterbewußte und unbewußte Inhalte, Vorstellungen und Gefühle über die Schwelle des Bewußtseins. Diese können sich ganz auf das Individuum beschränken, aber auch Kollektives anzeigen und sich sogar auf universale Strukturen beziehen. Unerledigte, unintegrierte und schmerzhaft Erfahrungen werden durch die intensive Methode radikal erfahren, so daß es zu einer ganzheitlichen Erschütterung kommen kann.

Der Erfahrungsraum kann sich auch auf das ausdehnen, was Scharfetter (vgl. 1994) als Überbewußtes bezeichnet hat, also spirituelle Erfahrungen und Begegnungen mit dem Göttlichen.

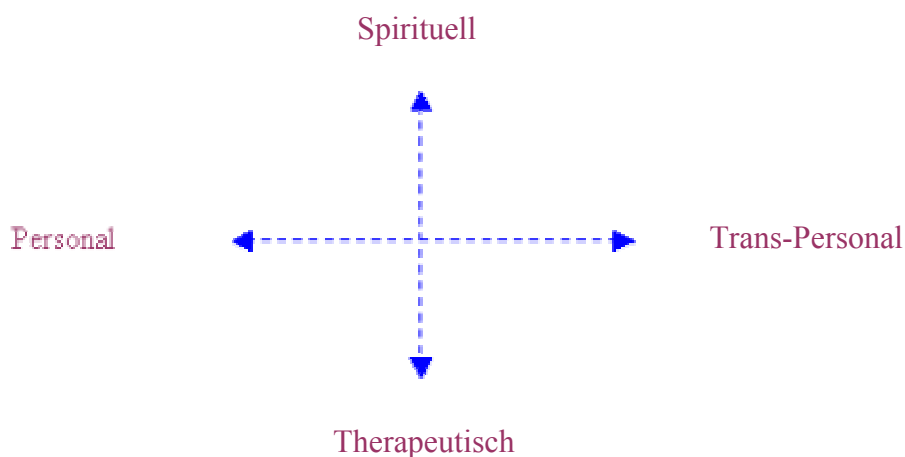


Eine zweite Dimension, die evolutive, könnte anzeigen, inwieweit Erfahrungen eher therapeutischer oder eher spiritueller Natur sind.

Psychische und geistige Gesundheit und Heilung soll eine Befreiung aus Verstrickungen sein. Therapie heilt alte Wunden, löst psychische Fixierungen auf und läßt verdrängtes, abgespaltenes Material ins Bewußtsein fließen, um es zu integrieren. Der spirituelle Weg führt den Menschen tiefer in den Lebenssinn und seine Mitte. Psychisches und Spirituelles können sich wunderbar ergänzen und in verschiedenen Phasen kann das je Wichtige in den Vordergrund treten. Im Holotropen Atmen ist beides möglich: Heilung und Integration, sowie Befreiung und Vertiefung.

Übung der Achtsamkeit und des Mitgefühls ist erfahrungsgemäß nur dann möglich, wenn keine versteckten Hassanteile aus dem Unbewußten wirken. Echte Versöhnung mit der eigenen Geschichte kann erst dann erfolgen, wenn Mitgefühl und Liebe erlebt werden können. Beide Aspekte gehören einer Dimension an, sie führen zwangsläufig zueinander, auch wenn ein Pol vorübergehend betont werden muß.

Eine weitere, die existenzielle Dimension könnte umfassen das biographische Material und das transbiographische Material, das sowohl perinatales, pränatales und transpersonales enthalten kann.



Eine weitere Dimension könnte sein: Ontogenetisch und Phylogenetisch. Erfahrungen können die individuelle Geschichtlichkeit, einschließlich möglicher früherer Inkarnationen, einschließen und sich sogar auf stammesgeschichtliche Aspekte beziehen. Sie überschneidet sich mit der Dimension personal und transpersonal, kann aber dennoch zur besonderen Kennzeichnung extra benannt werden.



Ontogenetisch

Phylogenetisch

Und zum Schluss könnte man noch eine Dimension erstellen und zwar hinsichtlich der Wahrnehmungs- und Handlungskanäle: psychologisch, intuitiv und parapsychologisch.



Psychologisch

Intuition

Parapsychologisch

#### Literatur:

Bataille, Georges: Die innere Erfahrung. Paris 1943.

Piaget, Jean: Der Aufbau der Wirklichkeit beim Kinde. Stuttgart 1975.

Nietzsche, Friedrich: Kritische Studienausgabe. München 1980. dtv Verlag.

Brockhaus Enzyklopädie in vierundzwanzig Bänden. Mannheim 1988. F.A. Brockhaus Mannheim.

Eccles, John: Wahrheit und Wirklichkeit. Berlin, Heidelberg, New York. 1975.

Hartmann, Heinz: Ich-Psychologie. Studien zur psychoanalytischen Theorie. Stuttgart 1972.

Leitgeb Alfred: Spiritualität oder das bloße darüber reden. Unveröffentlichtes Manuskript.

Nietzsche, Friedrich: Kritische Studienausgabe. München 1980. dtv Verlag.

Taylor, Kylea: The Holotropic Breathwork Workshop: A Manual for trained facilitators. Santa Cruz 1991.

erschienen im ÖATP-Newsletter 2002

Dr. Sylvester Walch

Bachstraße 3

D- 87561 Oberstdorf

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

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