

## IHTP-Fachforum (Zoom) am 8. und 9. Jänner 2021

### Stimmungsbericht

Am 8. und 9. Jänner 2021 fand das **3. Fachforum des IHTP** statt – coronabedingt online über ZOOM. Es haben sich ca. 50 TeilnehmerInnen angemeldet und an den verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen.

Trotz Corona-Müdigkeit und Online-Widerständen wurde das Fachforum ein sehr schöner Erfolg. Es herrschte Freude vor, sich auf diese Art und Weise doch begegnen zu können und in Kontakt zu sein. Obwohl natürlich ein Online-Medium Beschränkungen in der Kommunikation aufweist, waren die TeilnehmerInnen praktisch einhellig der Meinung, dass sowohl die Vorträge als auch die Workshops ein voller Gewinn waren und mehr möglich war als zuvor angenommen.

Im Folgenden berichten die einzelnen Workshop-LeiterInnen aus ihren **Workshops** und lassen uns somit noch einmal nachspüren bzw. an den Inhalten kurz Anteil nehmen.

**Sylvester Walch** hat uns in seinem Vortrag in wunderbarer Weise die **Grundprinzipien des Holotropen Atmens** näher gebracht und diese in einen Gesamtzusammenhang persönlicher Entwicklung gestellt. Den Vortrag gibt es zum Nachhören. Bitte folgenden Link aufrufen:

<https://www.dropbox.com/s/az09lf9lr2skv3h/Vortrag%20Sylvester%20Walch%20IHTP%20Fachforum%209.1.21.mp4?dl=0>

Die **Intervision** am 8.1. war sehr gut besucht, und es fand ein reger Austausch über das „**Holotrope Atmen in Zeiten von Corona**“ statt. Insbesondere die zukünftige Entwicklung und die Möglichkeiten, unter Sicherheitsvorkehrungen das Holotrope Atmen wiederaufnehmen zu können (z.B. mittels Teststrategien) wurde intensiv diskutiert.

Den Abschluss des Fachforums bildete eine kleine **Geburtstags-Aufmerksamkeit für Sylvester Walch**. Nachdem wir seinen Geburtstag im vorigen Jahr nicht in Präsenz feiern konnten, holten wir dies nun online nach. Der extra für seinen 70. Geburtstag in Auftrag gegebene Song wurde vorgespielt, ein echter Ohrwurm!!! Um ihn nachzuhören, bitte folgenden Link aufrufen:

<https://www.dropbox.com/s/kjlf6mbp2t153/SylvesterSong%2070%20Jahre.mp3?dl=0>

Der Songtext kann hier eingesehen werden:

<https://www.dropbox.com/s/kjlf6mbp2t153/SylvesterSong%2070%20Jahre.mp3?dl=0>

**Anita Obersamer** fasst das Fachforum kurz zusammen:

Es war eine sehr schöne Atomsphäre in welcher einerseits Wissen, Eindrücke und Erfahrungen ausgetauscht wurden, aber auch die Verbundenheit dahinter bzw. zwischen den einzelnen Menschen wurde sichtbar und spürbar. Vor allem auch in den Kleingruppen, in welchen sich teilweise Menschen online austauschten, die sich vorher nicht kannten, war sofort eine Verbundenheit, getragen von sehr viel Menschlichkeit und Wohlwollen spürbar.

Mit ganz herzlichen Grüßen und viel Kraft für die kommenden, möglicherweise noch schwierigen Monate

Hans Peter Weidinger

Wien, 31. Jänner 2021

**Workshop**  
**„Die Aufarbeitung der Atemerfahrung unter Einbeziehung der Bilder“**  
**Maryam Khorassani-Michels**

Es war beeindruckend, wie selbstverständlich sich auch über das Zoom-Setting ein transpersonaler Raum eröffnete, in dem fruchtbare Erkenntnisse und Erfahrungen möglich wurden!

Die persönliche und herzliche Vorstellungsrunde brachte uns alle sofort näher...

Und mit der Frage:

Was ist mir beim intuitiven Malen nach einer Atemsitzung wichtig, und wie wirken die gemalten Bilder weiter?

befanden wir uns in einem regen, bereichernden und intensiven Austausch.

Das Bild als eine Fortsetzung und Integration der Atemerfahrung strahlt eine Wirkkraft von damals über das Jetzt hinaus aus.

Das Bild ist lebendig und Träger der Energie, es ist ein Symbol und eine Brücke zwischen Unterbewusstem und Vorbewusstem ins Bewusste.

Die heilige und heile (im Sinne von ganz werden) Stimmung, die in dieser letzten Phase einer Atemsitzung den Raum erfüllt, berührt uns auch jetzt, scheint hindurch und verbindet uns.

In einer kurzen Kontemplation über die gemalten Bilder der Atemerfahrungen, entsprechend dem Hauptthema des Fachforums „*damals, heute und morgen*“ erspürten wir die sich neu entfaltenden Botschaften.

Mit einem wunderschönen Blumenstrauß berührender Erkenntnisse und Erfahrungen schlossen wir den Workshop ab.

Ganz herzlichen Dank an allen Teilnehmerinnen des Zoom -Workshops für ihr Vertrauen, Mit- und Zusammenarbeit!

Maryam Khorassani Michels

## Workshop „Dem Ruf des Herzens folgen“ Anna Maurer

**H i e r**

Er ist immer hier,  
dieser stille Unterbau.

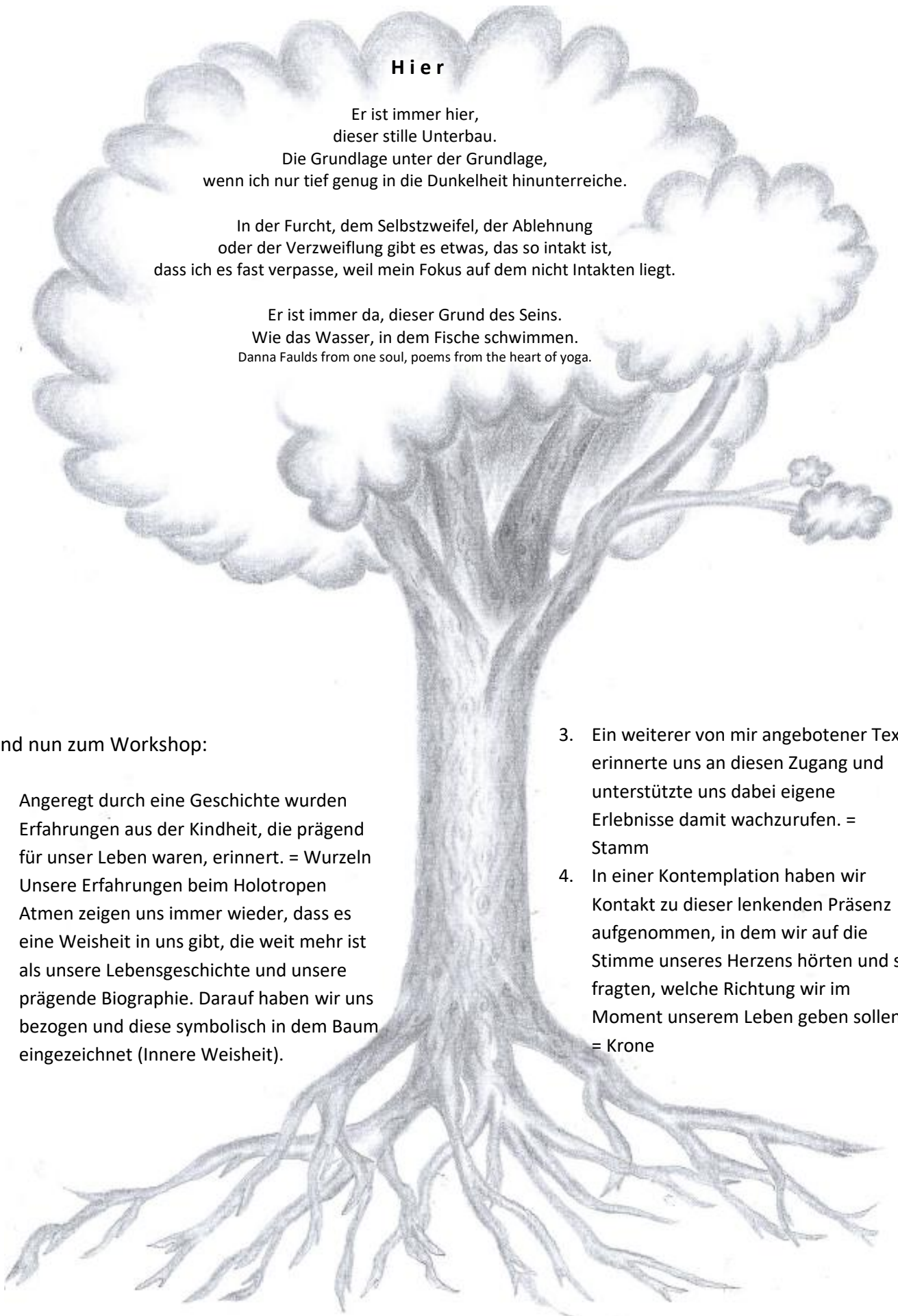
Die Grundlage unter der Grundlage,  
wenn ich nur tief genug in die Dunkelheit hinunterreiche.

In der Furcht, dem Selbstzweifel, der Ablehnung  
oder der Verzweiflung gibt es etwas, das so intakt ist,  
dass ich es fast verpasse, weil mein Fokus auf dem nicht Intakten liegt.

Er ist immer da, dieser Grund des Seins.  
Wie das Wasser, in dem Fische schwimmen.  
Danna Faulds from one soul, poems from the heart of yoga.

Und nun zum Workshop:

1. Angeregt durch eine Geschichte wurden Erfahrungen aus der Kindheit, die prägend für unser Leben waren, erinnert. = Wurzeln
2. Unsere Erfahrungen beim Holotropen Atmen zeigen uns immer wieder, dass es eine Weisheit in uns gibt, die weit mehr ist als unsere Lebensgeschichte und unsere prägende Biographie. Darauf haben wir uns bezogen und diese symbolisch in dem Baum eingezeichnet (Innere Weisheit).
3. Ein weiterer von mir angebotener Text erinnerte uns an diesen Zugang und unterstützte uns dabei eigene Erlebnisse damit wachzurufen. = Stamm
4. In einer Kontemplation haben wir Kontakt zu dieser lenkenden Präsenz aufgenommen, in dem wir auf die Stimme unseres Herzens hörten und sie fragten, welche Richtung wir im Moment unserem Leben geben sollen. = Krone



**Workshop**  
**„Aufgeklärte Spiritualität - Über eine menschenfreundliche, unaufgeregte**  
**Form einer religionsbefreiten, gottlosen Spiritualität“**  
**Rainer Dirnberger**

Nochmals danke für diese schöne und so gelungene Veranstaltung und der Möglichkeit aktiv daran mitzuwirken.

In dem WS wurde die Idee einer Aufgeklärten Spiritualität vorgestellt. Spiritualität wird dabei radikal als menschliches Bewusstseinsphänomen verstanden und anthropologisch, im Unterschied zu theologischen oder medizinischen Deutungen, dargelegt.

Besonderes Augenmerk wurde auf die Notwendigkeit einer unvoreingenommenen Herangehensweise an die Inhalte spiritueller Erfahrungen gelegt, um Rückgriffe auf voreingenommene religiöse oder medizinisch-pathologische Bedeutungszuschreibungen zu vermeiden.

So gesehen ist Aufgeklärte Spiritualität ein Bezugsrahmen, um vorurteilsfrei und offen dem Phänomen Spiritualität begegnen zu können. Dabei wurden die Schwierigkeiten einer differentialdiagnostischen Unterscheidung verschiedener außergewöhnlicher Bewusstseinszustände erörtert.

In der anschließenden interessanten Diskussion wurde das persönliche Interesse an Spiritualität deutlich, das in einem zukünftigen WS schwerpunktmäßig zu thematisieren wäre.

Ich danke meiner Frau Heidi für die Mitwirkung am Workshop und sende ganz liebe Grüße auch von ihr und hoffe und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen.

Rainer Dirnberger

**Workshop**  
**„Holotrope Menschenbilder“**  
**Barbara Traunmüller-Gegner**

Im Workshop „Holotrope Menschenbilder“ gab es zuerst einen kurzen Input, was unter dem „Holotropen Menschenbild“ verstanden werden kann: Verbundensein mit einem größerem Ganzen, interessiert sein an der Erforschung meines Bewusstseins, Mitgefühl mit mir selbst und allen Wesen haben, auf einem spirituellen Weg sein,...

In einer geführten Kontemplation nahmen die TeilnehmerInnen dann Kontakt zu ihren Erfahrungen mit dem holotropen Menschenbild auf.

Wir tauschten uns in einer sehr persönlichen und offenen Atmosphäre darüber aus, wie wir im Alltag oft den Anschluss an dieses holotrope Menschenbild verlieren und was uns hilft, daran wieder anzudocken.

Durch Meditation, Tanzen, Yoga oder in der Natur sein wird es möglich, sich wieder mit seinem inneren Wesenskern zu verbinden. Wir kamen auch zu dem Schluss, dass es gerade in Zeiten der Pandemie unsere Aufgabe ist, in Verbindung mit dem holotropen Menschenbild zu bleiben, um daraus Kraft zu schöpfen und diese Haltung in die Welt zu bringen.

Barbara Traunmüller-Gegner