

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
I. Teil Praxis der transpersonalen Psychologie:	
Das holotrope Atmen	11
1. Mein persönlicher Weg	13
2. Entstehungsgeschichte	20
3. Standortbestimmung	24
4. Der holotrope Bewußtseinszustand	33
5. Das Erfahrungsseminar	39
Was passiert vor dem Seminar?	39
Vorbereitung der Teilnehmer	42
6. Die Atemsitzung	54
Der Einstieg	55
Exkurs: Das beschleunigte Atmen	61
Die Phase der Aufladung, der Entladung und des Durchbruchs	64
Exkurs: Prozessuale Körperarbeit	65
Die Phase der Entspannung und Integration	91
Exkurs: Das intuitive Malen	92
Die Beendigung der Sitzung	98
Exkurs: Die evokative Musik	98
7. Die Aufarbeitung	109
II. Teil Konzepte der transpersonalen Psychologie	113
1. Begriffsbestimmung	114
2. Ideengeschichte der transpersonalen Psychologie	123
3. Ich, Ego und Selbst	140
4. Das Bewußtsein	152
Eine erste Annäherung an das Bewußtsein	152
Das Unbewußte als Partner des Bewußtseins	166
Das Überbewußte – als innere Lichtung	174

Horizontale Transzendenz des Bewußtseins	175
Veränderte Wachbewußtseinszustände (VWB)	175
Die Schamanenreise und der schamanische Bewußtseinszustand	186
Spontane Formen erweiterter Bewußtseins	194
Zur Geschichte der Parapsychologie	213
Ergebnisse und Erfahrungen der Parapsychologie	225
Vertikale Transzendenz des Bewußtseins	246
Der spirituelle Weg	251
Das Verhältnis Meister-Schüler	255
Spirituelle Praxis	263
Spirituelle Krisen	292
Tiefungsebenen des Bewußtseins	309
III. Teil Erfahrungsspektrum im holotropen Atmen	331
1. Erkenntnistheoretische Grundposition: Die phäno- menologisch-hermeneutische Einstellung	336
2. Ein heuristisches Ordnungssystem	339
Eine vorläufige Ordnung der Erfahrungen	348
3. Persönliche Berichte	351
Personal-psychodynamische Erfahrungen	351
Präpersonale Erfahrungen	374
Transpersonale Erfahrungen	387
Spirituelle Erfahrungen	420
4. Allgemeines Ordnungsschema der Erfahrungen	433
Bibliographie	437
Register	447

Einleitung

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, denen Heilung der Seele und Verwirklichung der inneren Potentiale ein Anliegen ist. Auf diesem Hintergrund werden Themen wie Bewußtsein, Identität, Selbst und Spiritualität behandelt. Das holotrope Atmen in der Praxis, die zugrunde liegenden Konzepte sowie persönliche Erfahrungsberichte geben einen Einblick in eine hochwirksame therapeutische Methode.

Die traditionelle Psychologie und Psychotherapie war lange Zeit Erfahrungen in veränderten Bewußtseinszuständen gegenüber mißtrauisch. Menschen mit Grenzerfahrungen und spirituellen Krisen wurden häufig als verrückt angesehen. Dieses Buch soll nicht nur verstehen helfen, sondern auch aufzeigen, daß in uns beachtliche Ressourcen der menschlichen und gesellschaftlichen Entwicklung liegen.

Für Therapeuten, Berater und Wegbegleiter soll es Anregung und Unterstützung für die Begleitung intensiver psychischer Prozesse bereitstellen. Wenn es gelingt, die Angst vor tiefgreifenden Durchbrüchen abzubauen, die durch veränderte Bewußtseinszustände evoziert werden, können wertvolle und nachhaltige Persönlichkeitsveränderungen stattfinden.

Gewachsene psychologische und psychotherapeutische Konzepte werden durch die transpersonale Psychologie nicht verworfen, sondern erfahren eine wichtige Ergänzung. Heilung und Entwicklung muß über die gewöhnlichen Begrenzungen der Persönlichkeit und des Alltags hinausgehen, um wirklich voranzukommen. Dies soll durch die Darstellung von Ideengeschichte und Grundkonzepten der transpersonalen Psychologie im zweiten Teil des Buches klar werden. Dabei ist die Frage nach der Natur des Bewußtseins von maßgeblicher Bedeutung. Je tiefer man das Phänomen Bewußtsein zu begreifen versucht, desto komplexer und geheimnisvoller wird es. Es kommt dem Versuch gleich, mit der rechten Hand die rechte Hand zu ergreifen. Im Bewußtsein kann sich Bewußtes, Unbewußtes und Überbewußtes offenbaren. Jedoch sind die Inhalte nicht nur auf die persönliche Lern- und Lebensgeschichte bezogen, sondern sie verweisen auch auf kollektive, archaische und universelle Strukturen. Das Bewußtsein ist ferner in der Lage, sich selbst zu transzendieren. Veränderte Bewußtseins-

zustände dehnen die Erfahrungsgrenzen aus und ermöglichen tiefere Einsichten in die Existenz. Deshalb werden sie auch in unterschiedlichen Kulturen absichtsvoll eingesetzt. Sie bringen heilsame Energien hervor und machen nicht integrierte psychische Inhalte, kollektive Archetypen und universale Transformationssymbole sichtbar. Die Herstellung veränderter Bewußtseinszustände kann durch stoffliche und psychische Stimulation erfolgen. Wie sich herausstellen wird, sind generell psychologische Interventionen vorzuziehen, weil sie eher einer organischen Entwicklung und Integration der Psyche dienen. Veränderte Bewußtseinszustände bereichern das Leben. Sie können auch spontan auftreten. Bekannt hierfür sind die Nahtoderlebnisse. Sie lösen bei dem Betroffenen intensive Wandlungen aus. Sie sehen fortan den Tod als einen Prozeß der Reinigung und Weiterentwicklung.

Bedeutsam sind auch die unterschiedlichen Formen parapsychologischer Ereignisse. In Phänomenen wie Telepathie, Hellsehen, Präkognition und Psychokinese können die Koordinaten des Raum-Zeit-Körper-Kontinuums zeitweilig außer Kraft gesetzt werden. Die reichhaltigen Erkenntnisse der parapsychologischen Forschungen wurden von der transpersonalen Psychologie noch zu wenig beachtet, deshalb sollen sie hier auch einen angemessenen Stellenwert bekommen.

Nach der horizontalen Transzendenz des Bewußtseins, wie sie durch spontane und willentlich herbeigeführte veränderte Bewußtseinszustände auftritt, wird in einem weiteren Kapitel die vertikale Transzendenz oder die fortschreitende Bewußtseinsvertiefung thematisiert. Die Erörterung der Fragestellungen, wie die Suche nach einem spirituellen Weg beginnt, wie der Weg nach innen verläuft und welche Schwierigkeiten auftreten können, vermitteln die Dynamik einer systematischen Meditationspraxis. Die außerordentliche Fülle existentieller Lebens- und Gotteserfahrungen, die auf den Stufen der inneren Entwicklung dem Menschen begegnen können, müssen sich im Alltag bewähren, denn sonst sind sie wertlos.

Seelische Gesundheit und spirituelles Wachstum sind eng miteinander verbunden.

In Zeiten, in denen die fanatische Auslegung religiöser Inhalte das Weltgefüge zu sprengen droht, sind ideologiekritische und kulturübergreifende spirituelle Konzepte notwendig geworden. Sie müssen die Erkenntnisse der Aufklärung und der modernen Bewußtseinsforschung beinhalten, ohne dabei den Wert der Hingabe und der Demut zu schmälern.

Die Begriffe Ich, Ego und Selbst werden im Verlauf des Buches eingehend erläutert. Da sie in der Fachliteratur ganz unterschiedlich definiert werden, erschien es sinnvoll, sie auf dem Hintergrund bisheriger psychologischer Forschungen darzustellen, um sie dann im Hinblick auf ein trans-

personales Verständnis neu zu konzeptualisieren. Mit dem Begriff eines transpersonalen Selbst soll das Prinzip der »inneren Weisheit«, wie es oft im holotropen Atmen verwendet wird, begründet werden.

Der erste Teil des Buches ist der Praxis des holotropen Atmens gewidmet. Das holotrope Atmen eröffnet einen transpersonalen Erfahrungsweg, der tiefgreifende Lösungen von psychischen Problemen ermöglicht, die Persönlichkeitsentwicklung vorantreibt und spirituelle Befreiung bewirken kann. Die Darstellung der grundlegenden Konzepte soll sowohl für den professionellen Therapeuten, als auch für den Laien hilfreich sein. Der Leser wird auf eine Erfahrungsreise mitgenommen. Auf den verschiedenen Etappen der Reise werden auch die Mittel des holotropen Atmens näher erläutert.

Im dritten Teil kommen die Erfahrenden selbst zu Wort, ohne daß ihre Erfahrungsberichte interpretiert werden, denn diese sind mit dem üblichen Wissens- und Methodenkanon nicht zu erfassen. Sie sollen anmuten, berühren und zum Nachdenken anregen. Danach erfolgt ein heuristisches Ordnungsschema möglicher Erfahrungen im holotropen Atmen. Darin wird besonders die Offenheit und Vielfältigkeit dieses Weges deutlich.

Seit ca. 25 Jahren bin ich als humanistischer Psychotherapeut, Ausbilder und Supervisor im ambulanten und stationären Bereich tätig. Ausgehend von meinen Erfahrungen verlagerte ich in den letzten zwölf Jahren meinen Tätigkeitsschwerpunkt in Praxis, Forschung und Lehre mehr in Richtung transpersonaler Psychologie und holotropes Atmen. Immer wieder wurde ich von Kollegen angeregt, meine Konzepte nicht nur in Seminaren einzubringen, sondern in Form eines Buches einer breiteren Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Das Schreiben dieses Buches wurde für mich zu einem Abenteuer, verschiedenste psychotherapeutische, transpersonale und spirituelle Konzepte und Erfahrungen zu einem Ganzen zusammenzufügen und in seinen Verästelungen sichtbar werden zu lassen. Die Landschaften, in die ich mich dabei begab, waren vielfältig und tiefgründig.

Ich danke allen, die mich bei diesem Projekt unterstützt haben. Mein ganz besonderer Dank gilt den vielen Menschen, die mir das Vertrauen schenkten, sich in veränderten Bewußtseinszuständen begleiten zu lassen. In großem Umfang legten sie ihre Erfahrungen in schriftlicher Form nieder und trugen damit entscheidend zum Gelingen dieses Buches bei.

Die Grundsätze der transpersonalen Psychologie, die Erfahrungen der Mystiker und die Einsichten in die horizontale und vertikale Transzendenz des Bewusstseins eröffnen neue Möglichkeiten für die innere Entwicklung, die in zwei Ebenen sinnvollerweise verläuft: eine Ebene, die starre Gewohnheiten auflöst, Defizite auffüllt, Traumata behandelt, und eine andere Ebene, in der Öffnungen erfolgen, spirituelle Einsichten möglich werden und Bewusstseins-schulung stattfinden kann. Heilung und Öffnung, Psychotherapie und Spiritualität sind die beiden Erfahrungskreise, die es zu verbinden gilt. Durch holotropes Atmen ist beides möglich. Es ist einerseits eine äußerst wirksame Heilmethode und andererseits Vorbereitung und Öffnung für den ureigensten spirituellen Weg. Praktische Anwendungsgebiete der transpersonalen Psychologie blieben traditionellen spirituellen Wegen vorbehalten. Für viele aufgeklärte Menschen gab es häufig Bedenken wegen der Regel- und Normensysteme, die der jeweilig zugehörigen und gewachsenen Kultur entstammten. Das oftmals konservative Frauenbild, eine eher rigide Auffassung hinsichtlich der Sexualität, autoritäre Organisationsstrukturen und starre Hierarchien in den Meister Schüler Beziehungen schreckten Menschen aus westlichen Kulturkreisen ab. Sie befürchteten, in alte Abhängigkeitsmuster zurückzufallen und einem irrationalen Glauben an eine »heile Welt« ausgeliefert zu sein. Bewusstseins-erweiterung und -vertiefung im Rahmen einer zunehmend gesellschaftlich akzeptierten Wissenschaftsrichtung, der Psychologie und Psychotherapie, ermöglichten zumindest ein wertfreies Experimentieren und eine nicht von vornherein religiös geprägte Vorgehensweise. Aus diesem gesellschaftlichen Bedürfnis nach transpersonaler Praxis ohne moralische Einengungen, die durch die humanistischen Psychotherapien in den siebziger Jahren überwunden wurden, entwickelte sich eine Reihe von Methoden, die Selbsterfahrung, Psychotherapie und Spiritualität miteinander sinnvoll verbinden sollten. Der Markt blüht, und das nicht nur mit fruchtbaren Ansätzen, denn unverarbeitete narzißtische Motive von Gruppenanbietern werden wegen der oft andächtigen Haltung der Teilnehmer entweder gar nicht oder häufig zu spät offenbar. Im Lichte eklektisch praktizierter spiritueller Rituale breiteten sich Schattenaspekte aus, die dann tabuisiert wurden. Das führte zu sexuellen Übergriffen, Betrügereien und autoritär geführten Selbsterfahrungsgruppen, in denen Kritik und Widerstand populistisch niedergebügelt wurden. Selbsternannte Lehrer, die oft ihre Inkompetenz durch autoritäres Gehabe überdeckten, tauchten in Scharen auf. Ausbildung, Eigentherapie und der persönliche spirituelle Weg kamen meistens zu kurz. Unter dem Begriff New Age wurden Schnellkurse zur inneren Befreiung angeboten und illusionäre Heilserwartungen geweckt. Damit war zunächst ein Bemühen in Verruf geraten, eine ganzheitliche Befreiungsmethode zu finden, die psychotherapeutische und spirituelle Einsichten produktiv integrieren kann.

Spirituelle Praxis

Sie soll uns für das Göttliche durchlässig machen. Jean Gebser und Graf Dürckheim haben dies das »Diaphane« genannt, Transparentwerden für die Transzendenz, die Wahrnehmung der Transzendenz und das Durchdrungenwerden von der Transzendenz. Um die Voraussetzungen dafür zu schaffen, ist eine umfassende Umwandlung der Persönlichkeit notwendig, denn die Energie und Unbegrenztheit des spirituellen Erwachens benötigt ein offenes und stabiles Gefäß: »Um für die Erfahrung der Überpolarität, der Grundwirklichkeit Gottes offen zu werden, muß sich ein Transformationsprozeß der Identität vollziehen« (Frambach, 1993 S. 391). Die unterschiedlichen spirituellen Wege stimmen darin überein, daß die spirituelle Praxis folgende Aspekte im Blick haben muß: Beruhigung der Gedankenwelt, Öffnung des Herzens, Hören des Selbst, Abbau des Egos und Bewährung im Alltag. Dafür wurden spirituelle Übungen entwickelt. Ein Sprichwort sagt: Übung macht den Meister, aber üben heißt üben. Üben ist die bewußte und regelmäßige Wiederholung einer neuen und ungewohnten Haltung, bis sie uns selbstverständlich geworden ist, wie das Erlernen eines Handwerks, das nur dann bis zur Meisterschaft gebracht werden kann, wenn der Lehrling diszipliniert und regelmäßig übt. Der spirituelle Fortschritt ist ganz entscheidend von dem Engagement und dem Bemühen des Schülers abhängig, denn:

»Immer wieder zeigt sich ganz klar, daß Gnade im Bemühen liegt. Wenn du dich nicht bemühst, hast du nicht einmal die Kraft, Gnade anzunehmen. Wenn du möchtest, daß dir ohne deine Mitwirkung Gutes geschieht, dann sei auch bereit, dich wieder davon zu trennen, denn es wird nicht von Dauer sein. Es verlangt große Anstrengung, klein beizugeben, aber wenn du es einmal tun kannst, bist du größer als der Größte, und dein Leben ist von Gnade erfüllt« (Gurumayi Chidvilisananda, in: Darshan, Nr. 111, 1996, S. 45).

Die Kraft der Übung liegt im Tun, nicht im Vorsatz, in der Entscheidung und nicht in der Phantasie. Sie erfordert Konzentration und Disziplin, aber keine Disziplin, die selbstdestruktiv und rigide ist, sondern mit wacher Aufmerksamkeit und dem festen Willen einhergeht, Raum zu schaffen und alte Gewohnheiten abzubauen. Auf Disziplin reagiert der Mensch normalerweise mit Aversion, denn oft wird unter Disziplinierung verstanden, mit einem Klima von Härte und Kälte gegenüber anderen aufzutreten. Zumeist werden dann auch noch Assoziationen von Militär, Internat, Unterdrückung in der Kindheit, Verboten und Bestrafung wachgerufen. Die »spirituelle Disziplin« hat keine autoritären Züge, denn sie kommt von innen und steht in der freudigen Erwartung von erfüllender Selbstverwirklichung. Sie erfrischt

Körper, Geist und Seele und zentriert die Lebenshandlungen auf das Wesentliche. Die spirituelle Disziplin zeigt sich in moderatem Lebensstil, in regelmäßigen spirituellen Übungen und in einer achtsamen und bewußten Haltung gegenüber sich selbst und anderen Menschen. Sie bricht das egozentrierte Verhalten auf, errichtet eine neue innere Ordnung, bereitet den Boden für die Wahrnehmung des Selbst und führt so zu existentieller Freude und universaler Liebe. Dabei stellt sich Freiheit im Denken und Tun ein und läßt die Persönlichkeit wachsen und legt vertrauensvoll das Leben in Gottes Hände, in den stetigen Fortgang des inneren Prozesses:

»Disziplin führt zu vollkommener Freiheit; sie ermöglicht es dir Beschränkungen zu überwinden, Grenzen zu durchbrechen und das höchste Ziel zu erreichen. Der Weg der Disziplin schützt nicht nur das Leben, sondern gibt ihm auch Sinn. Wie? Indem sie zu tieferer Freude und Sehnsucht führt und Stille erzeugt, in der das Flüstern des Herzens vernommen werden kann« (Gurumayi Chidvilisananda, 1996, S. 46).

Die Hinwendung zur spirituellen Disziplin sollte sanft und im Einklang stetig wachsender Einsicht vollzogen werden, so daß sich die Veränderung von inneren Lebensabläufen dauerhaft einstellt:

»Obwohl sich jeder dem Elend, das ein Leben ohne Disziplin mit sich bringt, bewußt ist, erscheint der kleine Schritt dazu, der kleine Schritt zu einem neuen Lebensstil, immer noch äußerst schwierig. Aber es ist nur ein kleiner Schritt. Es ist kein plötzlicher Wechsel vom ersten Gang in den vierten. Es kann sanft geschehen. Der Yoga der Disziplin soll für dich ein Schwerpunkt sein. Erforsche ihn. Schütze ihn. Sei sehr wachsam. Verlasse nicht den Yoga der Disziplin« (Swami Chidvilisananda, 1996, S. 46).

Ein Diamant ist wertvoll, geschliffen wird er unbezahlbar. Der innere Wert der Persönlichkeit nimmt immer mehr zu, wenn wir diese Form von Disziplin zu einem festen Bestandteil unseres Lebens machen. Die Disziplin stärkt den Willen und umgekehrt, wobei die Willensstärke nicht kopfbetont und achtlos Empfindungen und Gefühle unterdrückt, sondern im Sinne von Bereitwilligkeit und Zentrierung sorgsam das Herz mit einbezieht. Je mehr der Wille ganzheitlich wirkt und kräftiger wird, »um so weniger verlieren wir uns in unseren eigenen Problemen und sind der Macht des Schicksals ausgeliefert« (Field, 1991, S. 101). Wille und Disziplin sind nicht etwas, das man hat oder nicht hat. In kleinen Schritten können wir durch kontinuierliche Beobachtung und abgestimmte Ziele Fortschritte erzielen, besonders dann, wenn wir trotz hinderlicher Umstände unsere Übungen aufrechterhalten und die Übungen nicht vollständig gelingen. Gurumayi (Darshan, 1994, S. 38) zitiert dazu Krishnasuta: »Meditiere jeden Tag, auch

wenn du störende Gedanken hast.« Wenn wir innere und äußere Barrieren überwinden, gewinnen wir Energie und werden durch die Gnade, die das eigene Bemühen ermöglicht, in den Strom der Erkenntnis eingetaucht.

Zwei wichtige spirituelle Eigenschaften werden durch den Willen und die Disziplin gefördert: Achtsamkeit und die Fähigkeit zum Loslassen.

Willigis Jäger betont, daß der Kern aller spirituellen Übungen die Achtsamkeit ist, sie sei zudem wohl die schwerste, aber auch die wichtigste Übung auf einem Weg. Sie ist eine

»Wachheit, die sich an nichts bindet ... die mehr ein Spüren ist, ein Wahrnehmen mit einer breiten Aufmerksamkeit ... Die Achtsamkeit führt uns ins Hier und Jetzt, führt uns zu unserem Wesen und damit zu Gott. Wie kann man das üben? Noch ein paar Hinweise: Nach innen schauen, nach innen lauschen, mehr spüren. Nicht denken, lauschen in die Stille, lauschen in den Körper, lauschen in den Raum und dabei nichts festhalten. Lauschen auch ins Unangenehme, lauschen auch in die Aggression, in die Wut, in das momentane Verhalten. Lauschen ohne Wertung« (Jäger, 1999, 149 f.).

Jede Form von spiritueller Schulung schult die Bewußtheit und die Konzentration, um den umherschweifenden Geist in die Gegenwart auszurichten und zu stabilisieren. Um Neues zu erspüren, müssen wir Altes loslassen, alte Konzepte, immer wiederkehrende Gedanken, Gewohnheiten, starre Haltungen und unflexible Verhaltensweisen. Das Loslassen folgt auch dem esoterischen Gebot: Stirb und werde! Nur wer Altes sterben läßt kann Neues gebären. Loslassen ist auch Ausatmen und wer gut ausatmen kann, wird viel Energie erhalten und lebendig sein: »Wer in allen Dingen zu sterben weiß, wird in allen Dingen Leben haben« (Johannes vom Kreuz, in: Jäger, 1991, S. 129).

Das Loslassen kann aber nur dann gelingen, wenn wir das Bedrängende nicht ängstlich verdrängen, sondern zunächst das, was innen und außen passiert, registrieren und akzeptieren, denn nur allzu leicht geraten wir in Gefahr die Ansprüche zu überhöhen, was das Loslassen wieder behindern würde.

Die spirituellen Wesenseigenschaften wachsen organisch und kontinuierlich, wenn man bereit ist, ganz von unten anzufangen, sich überschaubare Ziele steckt und jeden kleinen Schritt sorgfältig ausarbeitet. Im Siddha Yoga spricht man von der Entfaltung der »sadhana«. Es ist die beständige Arbeit an sich selbst, um sich frei zu machen für die Erfahrung des Selbst, für die Erfahrung der Wahrheit:

»Nun sind deine Sinne und dein Herz so vernebelt und schwer geworden, daß du das Licht des Selbst nicht sehen kannst und sogar, wenn dir jemand sagt, daß du

das Selbst bist, kannst du es nicht akzeptieren. Das ist der Grund, warum du Sadhana (Anm. des Autors: spirituelle Praxis bzw. Übung spiritueller Disziplin) tun mußt. Sadhana ist das Mittel, durch welches du dein Herz rein und stark genug machen kannst, um das Wissen der Wahrheit zu behalten. Wenn dein Herz vollkommen rein wäre, du in vollkommenem Vertrauen und hingebungsvollen Glauben aufgehen würdest, würdest du die Wahrheit unmittelbar erleben. Weil du aber diese Art von Glauben nicht hast, mußt du Sadhana machen« (Muktananda, 1985, S. 50 f.).

Die spirituellen Übungen dienen der Reinigung, Vorbereitung und Kräftigung, um die Beziehung zum Göttlichen, zur kosmischen Energie zulassen und halten zu können. Spirituelle Erfahrungen, die zu tiefen Einsichten führen, verblassen nur zu häufig in der Mühle des Alltags. Die Übungen bewahren den Glanz und die Atmosphäre der Begegnung mit dem Kosmischen. Wichtig dabei ist allerdings, daß wir uns die öffnenden Erlebnisse immer wieder in Erinnerung rufen und darüber nachdenken, statt sie verschwenderisch jedem zu erzählen, fruchtlos darüber zu diskutieren oder sie nachträglich abzuwerten. In spirituellen Krisen oder in mühevollen Durchgangsstadien bilden sie den Grund und Boden, der uns nährt und weiterträgt. Ziel der spirituellen Praxis ist die Auflösung von starren Konstrukten im Gehirn, und zwar der Subjekt-Objekt-Spaltung, der Bedingtheit durch die lineare Zeit und des einfachen Kausalitätsdenkens.

Es ist ein Geschenk und Nahrung für die Seele und den Geist, wenn wir der täglichen Übung die Treue halten. Muktananda weist darauf hin, daß die Gnade ausfließt, wenn das Herz nicht stark genug ist (vgl. Muktananda, 1985). Er bezieht sich auf eine der wichtigsten spirituellen Schriften Indiens, die Bhagavad Gita:

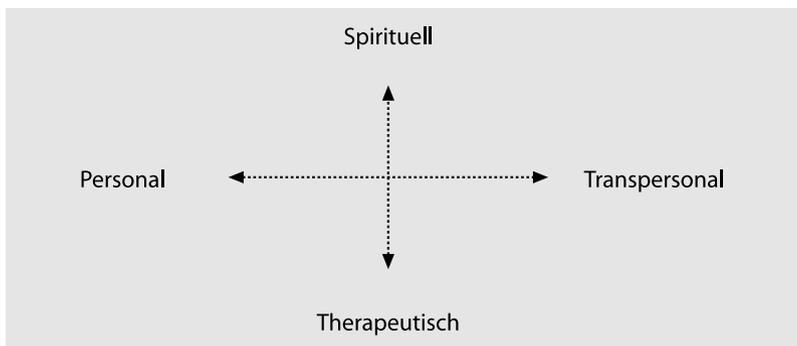
»Im sechsten Kapitel der Bhagavad Gita erklärt Krishna, der Herr, warum wir einen erweiterten Bewußtseinszustand erleben, wenn wir spirituelle Übungen machen. Er sagt: weil uns diese Übungen dabei helfen, den Geist, den Körper und die Sinne zu kontrollieren, deshalb können wir dann in ständiger Meditation über das Selbst verweilen, das die Quelle der ›höchsten Glückseligkeit‹ ist. Jedoch, wie viele von uns allzu gut wissen, erleben wir die reine Freude des Selbst nicht so intensiv, wie wir es gerne möchten, da unser Geist oft zu ruhelos ist. Jnaneshwar Maharaj, ein Heiliger des dreizehnten Jahrhunderts, hat dies erkannt und bietet uns – in seinem Kommentar zur Bhagavad Gita – voller Mitgefühl eine Möglichkeit an, wie wir mit dem Geist arbeiten können. Er sagt: Der Geist ist wirklich unbeständig. Aber wenn er zu stetiger Übung angehalten werden kann, wird er im Laufe der Zeit beständig werden. In dieser einen Hinsicht ist er gut; er verweilt häufig an Orten, die ihm vertraut sind. Zeige ihm deshalb oft die Freude, die in der Erfahrung des Selbst liegt« (Kurtl, in: Darshan, 1996, Nr. 101, S. 28).

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

Psychische und geistige Gesundheit und Heilung sollen 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.

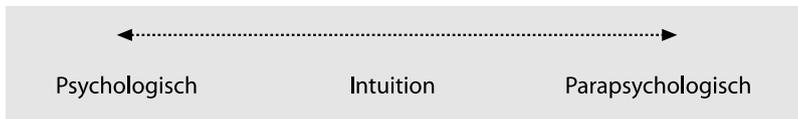
Eine weitere, die existentielle Dimension könnte das biographische Material und das transbiographische Material umfassen, das sowohl perinatales, pränatales und transpersonales enthalten kann.



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.



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



Wenn nun bestimmte Erfahrungsinhalte besprochen werden, können sie immer auch im Bezug zu diesen genannten Dimensionen gesehen werden.

Dem Leser stehen sprachlich gefaßte Erfahrungen zur Verfügung. Innere Erfahrung entfaltet sich unabhängig von vorgefertigtem Wissen. Dies beinhaltet natürlich bestimmte Einschränkungen. Sprache kann Erfahrungen verstellen, weil sie mit gültigen Regeln auszukommen hat und sie mit vertrauten Denkschemata verbindet. Deshalb berichten auch Erfahrende, daß es schwer ist, die Erlebnisse in Worte zu fassen, weil sie das Gefühl haben, daß dadurch etwas verlorengeht. Sprache ist nur Mittel, nicht Ziel der Erfahrung. Der Ausdruck Wind ist etwas anderes als das Erlebnis, im Wind zu stehen. Die verbale (digitale) Kommunikation von Erfahrungen in Gruppe wird darüber hinaus von Atmosphären und nonverbaler Begleitmusik untermalt. Die niedergeschriebene Erfahrung umfaßt nicht die spontanen Gesten und Gebärden, die Authentizität und Echtheit kommunizieren. Der Leser muß ohne diese Evidenzerfahrung auskommen.

Wenn man Stimmungen in Gruppen genauer betrachtet, dann kann beim Erzählen einer Erfahrung plötzlich Langeweile auftreten, wenn es sich um abgedroschene Sprachformeln handelt und keine innere Betroffenheit zu spüren ist; ein anderes Mal entsteht eine tiefe Dichte, in der Authentizität, Lebendigkeit und Echtheit zum Greifen nahe sind. Nur durch direkten Kontakt wird dies möglich.

Doch will ich hier den Versuch unternehmen, schriftliche Erfahrungsberichte dem Leser darzubieten. Es sei in diesem Zusammenhang bemerkt, daß ein gewisses Vorschußvertrauen in das tiefe Einlassen und in die Authentizität unerläßlich ist, um von innen her zu verstehen, was im lediglich Schriftlichen verborgen ist. Diese Menschen haben in ihren Atemsitzen Respekt vor sich selbst und gegenüber den anderen entwickelt und tiefgreifende Transformationen ihrer Persönlichkeit erfahren.

Vorschnelle Urteile könnten für diese Menschen verletzend wirken und das Befreiende zunichte machen. Wenn man eine virtuelle Beziehung zum Erfahrenden im Sinne der »Intersubjektivität« (vgl. Marcel, 1972) und des dialogischen Ich-Du-Prinzips (vgl. Buber 1979) aufbaut, tritt man ganzheitlich, würdevoll, partnerschaftlich und offen mit dem Geschriebenen in

Kontakt, so daß im Lesen ein Begegnungserlebnis möglich werden kann: sich mit offenen Herzen anmuten lassen, die Erfahrung tief im Innern spüren und vielleicht sogar mit eigenen Erlebnissen verbinden.

Ich möchte mich nochmals ausdrücklich bei allen, die mir vertrauensvoll ihre Berichte überlassen haben, bedanken. Ich selbst füge nur knappe Erläuterungen hinzu, um nicht Gefahr zu laufen, das Eigentliche durch Deutungen zu verhüllen. Deshalb nehme ich auch von Falldarstellungen, wie sie in diesem Zusammenhang häufig erstellt werden, Abstand. In der Regel sind diese für eine Veröffentlichung so aufbereitet, daß sie beeindruckend und logisch wirken, wobei auch häufig Unverstandenes und Problematisches weggelassen wird.

Im folgenden werden nun Erfahrungen nach bestimmten Inhalten geordnet.

3. Persönliche Berichte

In den letzten zwölf Jahren habe ich aus Hunderten von Atemsitzungen Material zusammengetragen, das mir dankenswerterweise von den Teilnehmern in Form von schriftlichen Berichten zur Verfügung gestellt worden ist. Natürlich gab es viele Erfahrungen, zu denen keine schriftlichen Berichte erstellt wurden, und die in den verschiedenen Seminaren einfach besprochen worden sind. Auch können nicht alle schriftlichen Berichte dargestellt werden, denn das würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Die veröffentlichten Berichte sind nicht besonders ausgesucht, sondern sollen einen Erfahrungsquerschnitt bilden. Die daran anschließenden Berichte sind so belassen, wie sie geschrieben wurden, um dem Leser Einblick in den inneren Erfahrungsverlauf zu geben, so wie er im nachhinein vom Erfahrenden erinnert wurde. Sie sind in ein Grobschema (personal-psychodynamische, präpersonale, transpersonale und spirituelle Erfahrungen) eingebracht und wurden dann mit Überschriften versehen, die sich auf den Erfahrungsinhalt beziehen. Um die Anonymität zu wahren, sind im folgenden die Namen geändert.

Personal-psychodynamische Erfahrungen

Diese Ebene von Erfahrungen bezieht sich auf die Lebensgeschichte und die Persönlichkeitswerdung. Was vergessen und verdrängt wurde, hat eine innere Dynamik. Es möchte sich zeigen und zum Ausdruck bringen. Lang andauernde kränkende Atmosphäre, chronische Konflikte und Gewalterfahrungen, insbesondere in der Kindheit, führen zu Abwehrhaltungen und

Fassaden. Durch das holotrope Atmen werden diese Erfahrungen in einem emotionalen Schutzraum authentisch wiedererlebt und bearbeitet, so als würde alles im Augenblick stattfinden. So können verdrängte Gefühle, mögliche, damals nicht erfolgte Gegenreaktionen und nicht wahrgenommene Bedürfnisse bewußt werden und zum Ausdruck kommen. Die Förderung ganzheitlichen Erlebens, die Integration abgespaltener Anteile, das Annehmen von Schicksalsschlägen, das authentische Wiedererleben schädigender Einflüsse und unabgeschlossener Lebenssituationen unterstützen Heilung, Spontaneität und Kreativität. Im Unterschied zu gesprächsorientierten Psychotherapieverfahren kommt es zu körpernahen und intensiven emotionalen Reaktionen, bei denen sogar Schmerzen auftreten können, die durch Narkose betäubt wurden, oder sich körperliche Reaktionen einstellen, wie blutunterlaufene Striemen nach Mißhandlungen.

Archetypische Symbole, Bilder und Atmosphären aus dem transpersonalen Raum fließen mit ein und begünstigen eine erweiterte Personalisation. Lebensentscheidungen werden dann aus einem tieferen existentiellen Verständnis getroffen. Vermiedene Lebensthemen und verborgene Aspekte der Seele werden bewußt und erweitern somit den Horizont der Person.

Lebensentscheidungen

Wichtige Lebensentscheidungen können im veränderten Bewußtseinszustand vorbereitet und durch die Einflüsse aus den tieferen Schichten der inneren Weisheit geformt werden. Es stehen dann nicht nur die äußeren Fakten, sondern auch die inneren Zusammenhänge als Entscheidungsgrundlage zur Verfügung. Damit können auch schicksalhafte Verknüpfungen gelöst werden und die Bedeutungen jenseits der engen individuellen Grenzen erkannt werden:

Entscheidung für ein weiteres Kind:

»Das Atmen (Hyperventilieren) macht keine Schmerzen, sondern löst sehr angenehme Gefühle aus. Wärme, Energie, Feuer im Bauch, ich fühle mich rundherum gut. Ich sehe die Menschen, die mir wichtig sind (...) und kann mit allem ›Schönen‹ und allem, ›was klemmt‹, ja zu ihnen sagen. Kurze Gedanken, was wäre, wenn ich sie verlieren würde. Eine Ahnung von dem riesigen Schmerz steigt auf, vergeht aber wieder ...

Der Gedanke taucht auf, daß es gut wäre, wenn meine Oma bald heimgehen würde. Gut für sie und für meine Eltern, mein Vater könnte mit fast 70 Jahren endlich aufhören, ›Kind‹ zu sein, und eine Ehe ohne die ständige Anwesenheit seiner Mutter führen. Meine Mutter hätte endlich ihren Mann allein.