

**Rüdiger
von Roden**



Das Erleben erweiterten Bewußtseins

**Eine Synthese des Holotropen Atmens nach Grof
mit Übungen aus der Psychoenergetik**

**Rituale der
Selbstentdeckung**

JUNFERMANN

Rüdiger von Roden
Das Erleben erweiterten Bewußtseins
Rituale der Selbstentdeckung
Eine Synthese des Holotropen Atmens nach Grof
mit Übungen aus der Psychoenergetik

Rüdiger von Roden

Das Erleben erweiterten Bewußtseins

Rituale der Selbstentdeckung

Eine Synthese des Holotropen Atmens nach
Grof mit Übungen aus der Psychoenergetik



Junfermann Verlag • Paderborn

1997

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 1997

Covergestaltung: Petra Friedrich, unter Verwendung eines Fotos von Carsten Schillmann

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: adrupa, Paderborn

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

von Roden, Rüdiger:

Das Erleben erweiterten Bewußtseins: Rituale der Selbstentdeckung. Eine Synthese des Holotropen Atmens nach Grof mit Übungen aus der Psychoenergetik / Rüdiger von Roden.
- Paderborn: Junfermann, 1997

ISBN 3-87387-344-3

NE: GT

Scan & OCR von Shiva2012

ISBN 3-87387-344-3

Inhalt

Vorwort.....	11
TEIL I: DAS HOLOTROPE SEINSGEFÜHL.....	15
Die Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen.....	17
Über das materialistisch-mechanistische Weltbild hinaus . . .	18
Die Wiederentdeckung alter spiritueller Traditionen	21
Techniken zur Induktion bewußtseinsverändernder Zustände	22
Eine neue Landkarte der Seele.....	25
Was geschieht, wenn sich das Bewußtsein durch „holotropes“ Atmen verändert?	27
 Perinatale Einwirkungen auf die Psyche — zwischen Paradies und Trauma.....	 30
Einheit mit der Mutter - das Fruchtwasseruniversum (1. Matrix).....	31
Erste Ablösungsnötigung - bedrohliches Festklemmen in der Enge (2. Matrix).....	31
Erwachende Eigenaktivität im Zusammenwirken mit der Mutter - Kampf ums Überleben (3. Matrix).....	33
Trennung von der Mutter — als Sterbeerfahrung und Schwelle in eigenes Leben (4. Matrix).....	34
 Traumatische Erfahrungen - potentielle Auslöser	
späterer neurotischer Störungen.....	35
Geburt und Tod als Durchgang zur Spiritualität.....	38
 Transpersonale Erfahrungen — jenseits von Raum und Zeit .	41
Grenzen, die überschritten werden.....	43
Zurück in ferne Zeiten.....	44
Mythische Kräfte in uns	46
Vom Seelenfunklein und Schöpfungsgrund	47
Innen und Außen verbinden sich.....	49

Das erweiterte existentielle Erfahrungsspektrum - von uns erschließbar.....	49
Der Markt der psychotherapeutischen Möglichkeiten	52
Das Spektrum des Bewußtseins	54
Symptombekämpfung oder -Verstärkung?.....	56
Das Symptom als Signal des Heilungsprozesses	57
Übungsvorschläge I.....	59
Übung 1: Sich den Kräften eines Baumes öffnen.....	59
Übung 2: Erfahrungsebenen erkennen.....	60
Übung 3: Diversen Unbehagen auf den Grund gehen.....	62
Übung 4: Sich im Werden pflanzlicher Entwicklung selbst erfahren.....	64
TEIL II: DIE INITIATISCHE DIMENSION.....	65
Durchbruch zum Wesen.....	67
Schmerz und Leiden, Empathie und Katharsis.....	68
Stufenweg in die „Anderwelt“	70
Die Arbeit im archetypischen Kraftfeld.....	72
Einsatzfelder.....	72
Methodische Ursprünge.....	74
Ein „Gefäß“ für Erfahrung.....	75
Die Vorbereitung der Teilnehmer auf die Bildung des <i>Archetypischen Kraftfeldes</i>	76
Übungsvorschläge II.....	78
Übung 1: Achtsamkeit entwickeln.....	78
Übung 2: Kreis und Spirale als Symbole für Zentrierung und Entfaltung.....	79
Übung 3: Den Wert numinoser Erlebnisse erkennen lernen . .	80

TEIL III: DIE ATEM-ERFAHRUNG	81
Grundsatzfragen.....	83
Schon immer der Atem als Vehikel.....	83
Für uns neu: „holotrop“ atmen.....	84
Hyperventilationsphänomene beim Holotropen Atmen . . .	85
Ausbruch unterschwelliger emotionaler Energie und Katharsis	87
Den Weg der Energie unterstützen — Vertrauen auf die innere Transformationskraft.....	89
Geben und Nehmen in der Atemsitzung.....	90
Das <i>Erleben erweiterten Bewußtseins</i> : für wen — und für wen zunächst noch nicht	91
Was noch zu beachten ist.....	93
Einstimmung in den Atemprozeß.....	93
 Die Rolle des Atmenden.....	95
Der Erfahrungszuwachs - ein organischer Prozeß	95
Vom Sinn scheinbarer Stagnation.....	96
Der „Vertrag“ zwischen Atmendem und Begleiter.....	97
Umgehen mit Sexualität und Gewalt in der Erfahrung	99
Dauer und Abschluß einer Atemsitzung.....	99
Der Rollenwechsel - mögliche Schwierigkeiten.....	101
 Die Rolle des Begleiters.....	102
Die äußere und die innere Ausrichtung auf den Erlebenden .	102
Umgang mit eventuellem eigenen Prozeß.....	105
Das Tun im Nicht-Tun.....	106
 Letzte Vorkehrungen.....	108
Die Rolle des Platzes im Gruppenraum.....	108
Die Einstimmung- eine Hinführung zur Atemreise.....	109
 Die Bedeutung der Musik.....	113
Die Welt der Spiegelungen — eine Übung zum Abbau von Projektionen.....	114

Die Klanggewalt und Übererregung	
der inneren Resonanzräume.....	115
Auswahl möglicher Musiktitel.....	116
Musik für verschiedene Erfahrungsebenen.....	117
Sich Musik zusammenstellen.....	118
 Übungsvorschläge III	120
Übung 1: Den Atem im Leib erfahren.....	120
Übung 2: Selbsteinschränkende Vorstellungen durchschauen .	124
Übung 3: Projektionen auflösen - Beziehungen klären.....	126
Übung 4: Sich füreinander öffnen.....	128
Übung 5: Auf dem Grat zwischen Vertrauen und	
Vertraulichkeit wandern.....	130
Übung 6: Die inneren Resonanzräume freihalten	133
Exkurs: Zum Umgang mit den Übungen	135

TEIL IV: ZUR BEDEUTUNG DES LEIBES UND DER SPEZIFISCHEN LEIBARBEIT BEIM

ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS	137
Der Weg der Luft durch den Körper.....	139
Atem und stimmlicher Ausdruck.....	140
Die unteren Luftwege.....	142
Zwerchfell und Bauchatmung.....	144
Leistung, Intensität und Funktion der Atmung.....	145
 Emotion und Körperausdruck	147
Eine Bühne für Symptome.....	147
Der Schmerz als Symptom und Herausforderer.....	149
Bedeutung von Interventionen durch den Helfer	151
 Energetische Zusammenhänge	153
Befreiung blockierter Energie.....	154
Atem und Geist	156

Einflüsse erweiterten Bewußtseins auf die Gehirnwellenaktivität	158
Weitere psychosomatische Aspekte	160
Gefühle befreiendes Atmen.....	160
Herz-Sensationen während des Prozesses.....	161
Außergewöhnliche Bewußtseinszustände und die Rolle der Biochemie des Blutes.....	163
Übungsvorschläge IV	165
Übung 1: Das Kommen und Gehen des Atems.....	165
Übung 2: Sich vom Atem tragen lassen.....	165
Übung 3: Tönend Vokale atmen.....	166
Übung 4: Lachend das Zwerchfell stärken.....	166
Übung 5. Mit dem Atem reisen.....	167
Übung 6: Die „Mördergrube“ reinigen (eine Übung zur Stärkung der Herzenergie).....	168
Übung 7: Die Kraft des Herzens wirken lassen.....	169
Übung 8: Den Körper erkunden	170
Übung 9: Tiefsitzende Spannungen körperlich ausdrücken .	177
Übung 10: Über die Körpergrenzen hinausgehen.....	179
Übung 11: Den Symptomen auf die Spur kommen.....	180

TEIL V: INTEGRATION DER TIEFEN-ERFAHRUNG NACH EINEM KURS IM *ERLEBEN ERWEITERTEN*

<i>BEWUSSTSEINS</i>.....	181
Kreativer Umgang mit Träumen.....	184
Tagesrückschau: Welche Fragen tauchen auf?	184
Das Unbewußte befragen.....	185
Meditatives Verinnerlichen des Traum Inhaltes.....	185
Einen Traum-Tanz entwickeln.....	186
Den Traum dramatisieren	186

Die Grenzen des Alleinübens.....	187
Übung zur Selbsteinschätzung: Kriterien entwickeln.....	187
Atmen als Übung?.....	190
Wahrnehmungs- und Bewußtseinsschulung.....	192
Das Vorbild zum Inbild werden lassen (eine Übung für den „inneren Meister“).....	193
Wie geht es weiter?.....	195
Hinweis.....	196
Anmerkungen.....	197
Ausgewählte Literaturhinweise.....	201
Register.....	206

Vorwort

Die PSYCHOENERGETIK ist eine von mir entwickelte selbsterfahrungsorientierte Persönlichkeits- und Bewußtseinsschulung. Hier werden wesentliche Impulse meiner Lehrer Graf Dürckheim („Der Mensch als Bürger zweier Welten“), Stanislav Grof („Transpersonale Psychologie und das Abenteuer der Selbstentdeckung“), Vladimir Lindenberg („Das Leben als Auftrag“) und Hugo Enomiya-Lassalle („Die Bedeutung des Hier und Jetzt“) aufgegriffen und in praktischen Übungen verwirklicht. Inhaltliche Schwerpunkte sind personale Leibarbeit, Kreativitätstraining, Symboldrama, Bewußtmachen eingeschliffener Verhaltensweisen und Vermeidungsstrategien, Abbau von Lernhemmungen, Aufarbeitung traumatisierender Erlebnisse und Aktivierung des Selbstheilungspotentials, Förderung der Selbsteinschätzung, Anleitung zu bewußter Lebensgestaltung, freierwerden für Bewegung und Begegnung, entdecken und erproben wesensgemäßer Beziehungsmuster, Wahrnehmungsübungen und Meditation.

PSYCHOENERGETIK fördert Einsicht in tiefere Zusammenhänge der bisherigen Entwicklungsprozesse; Lebenssituationen und Beziehungen können transparent werden. Die Entwicklungsgeschichte alter Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, die unser Wachstum behindern und von denen wir uns trennen wollen, wird erkennbar und einer Transformation zuführbar.

Das ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS ist ein spezieller Schwerpunkt der psychoenergetischen Arbeit. Der Begriff wurde zugleich als Titel für ein umfassendes Seminarkonzept gewählt. Grundlegend ist neben dem *Holotropen Atmen* von Stanislav und Christina Grof die von

mir entwickelte *Arbeit im archetypischen Kraftfeld*. Hier finden prozeßorientierte Übungen und Entwicklungsimpulse ihren Ort. Es geht um eine Synthese bewährter spiritueller Praktiken mit den Erkenntnissen moderner Bewußtseinsforschung.

Die Kursarbeit in PSYCHOENERGETIK ist begegnungsorientiert. Der äußere Rahmen der Gruppe und die Interventionen des Gruppenleiters sind geprägt durch Flexibilität, Spontaneität und Kreativität. Die Arbeitsweise wird mitbestimmt von den persönlichen Anliegen und Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmer. Dadurch erhält jeder Kurs sein eigenes Gesicht.

Im Vergleich zu dieser sehr dynamischen Arbeitsform ist das ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS ein ritualisierter Prozeß. Austausch und Kontakt in der Gruppe sind hier lediglich am Rande mitwirkend. Durch das ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS ergibt sich der Rahmen für eine der effektivsten Formen der Selbstentdeckung und erlebnisorientierter Transformationsarbeit.

Sie hilft, der in uns wohnenden Weisheit zu vertrauen, alte Wunden zu heilen und uns wieder an unseren spirituellen Urgrund anzuschließen. Außergewöhnliche persönliche und überpersönliche Erfahrungen werden möglich, die eine stark transformierende und heilende Wirkung haben können. Bei vollem Bewußtsein erleben die Teilnehmer existentielle Grenzerfahrungen wie die erweiterte Körperwahrnehmung oder andere archetypische, kollektive oder reinkarnative Einblicke.¹

Wir alle tragen in uns die Spuren unserer Vergangenheit, auch diverse traumatische Ereignisse, die wir noch nicht völlig verdaut und seelisch assimiliert haben. Das ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS macht sie zugänglich. Im Schutzraum der Gruppe können sie voll erfahren und die unterdrückten Emotionen freigesetzt werden, um die darin gebundenen Energien als positive Kräfte wieder in die eigene Regie zu bekommen. Für solche Erfahrungen ist der vertrauensschaffende Rahmen von besonderer Bedeutung.

Diese vertrauensschaffende Funktion hat bei der Atemsitzung der/die Begleiter/in. Sie/er richtet sich ganz nach dem, was die atmende Person braucht und gibt den größtmöglichen Beistand, um das Ausdrücken dessen zu unterstützen, was hochkommen will. Zum Ende hin hilft bei

Bedarf eine spezielle Körperarbeit, so daß bei den Atem-Erfahrenden die psychophysische Integration einsetzt. Letztlich ist der Prozeß darauf angelegt, daß den anstehenden Lebensaufgaben mit neuem Vertrauen zu sich selbst, mit befreiten Energien und Zuversicht begegnet werden kann.

Im Laufe meiner praktischen Arbeit mit Gruppen schälten sich eine Reihe von Fragen heraus, die von den Teilnehmern immer wieder gestellt werden. Als Antwort darauf erscheinen im Text entsprechende Übungsvorschläge.

Anliegen dieses Buches ist, dem in weiten Kreisen erwachten Interesse an diesem neuen Gebiet *ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS* mit informativer und praxisbezogener Darstellung zu begegnen. Grundlegend dafür ist das Modell der Psyche, wie es Stanislaw Grof in seinen Büchern dargelegt hat, mit zahlreichen „Landkarten“ perinataler und transpersonalen Zusammenhänge.²

Die Konzeptbezeichnung „*ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS*“ ist im nachfolgenden Text aus typographischen Gründen kursiv geschrieben.

Der erste Teil des Buches befaßt sich mit der *Bedeutung des Erlebens erweiterten Bewußtseins* in Verbindung und im Vergleich mit herkömmlichen psychologischen und psychotherapeutischen Ansätzen. Der zweite Teil führt in die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* ein, der dritte in die Praxis des Holotropen Atmens. Im vierten Teil geht es um die spezielle Rolle der Körperarbeit. Der fünfte und letzte Teil bezieht sich auf die Integration und Stabilisierung von Tiefenerfahrungen.

Wer seriöse Maßstäbe personaler und transpersonalen Gruppen- und Einzelarbeit kennenlernen möchte, findet in diesem Buch die Kriterien, um das *Erleben erweiterten Bewußtseins* von anderen oder ähnlichlautenden Angeboten unterscheiden zu können. Die Bedingungen für das *Erreichen* erweiterten Bewußtseins werden in einem speziellen Ausbildungsprogramm vermittelt. Dies soll eine verantwortungsbewußte Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen gewährleisten. Spätere Kurs Teilnehmer von Ausbildungsabsolventen sollen sicher sein, von einem Leiter betreut zu werden, der selbst durch einen intensiven Erfahrungsprozeß gegangen ist und eine qualifizierte Ausbildung hinter sich hat.

Einiges aus dem Inhalt des vorliegenden Buches ist direkt dem Werk von Dr. Stanislaw Grof entnommen. Ihm und seiner Frau Christina gilt auch mein besonderer Dank für ihre einfühlsame Unterweisung und tiefgreifendes Training in der Gruppe.

Sehr herzlich möchte ich Frau Jutta Wrede, Braunschweig, danken, für ihre persönliche Begleitung und die Förderung auch so mancher Klienten und Kursteilnehmer. Dank auch Dr. Manfred Ebert, Frankfurt, für seine Korrekturen und Anregungen, die Kapitel des Buches zu strukturieren und seine Lesbarkeit insgesamt zu erhöhen, sowie Ingrid von Heiseier, Wolfsburg, die das Manuskript las und kommentierte, für ihre Kritik und Ermutigung.

Weiter möchte ich an dieser Stelle allen danken, die meine praktische Arbeit durch persönlichen und organisatorischen Einsatz unterstützen und fördern. Es ist nicht möglich, alle Namen zu nennen, doch fühle ich mich Karin und Peter Koepe/Salzgitter, Günter Martin/Zeven, Ulrike Schäfer/Mainz, Walter Wolf/Olpe sowie Hannelore Ehlers, Isa von Gymnich, Klaus Junne, Prof. Gustav Kalb, Stefanie Kast, Christine Niebuhr mit Dr. Steffen Stolzer, Christina Pommerien, Hermann Rahe und Renate Röder zu besonderem Dank verpflichtet.

Und dann sind da noch all die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Kurse, denen ich für inspirierende und herausfordernde Impulse sehr herzlich danke. Durch ihr engagiertes Mitwirken trugen sie wesentlich zu der gruppendynamischen Energiepotenzierung bei, eine Grundbedingung für das *Erleben erweiterten Bewußtseins*. Ihnen sei dieses Buch gewidmet.

Ich bitte um Verständnis dafür, daß innerhalb des Textes eine gerechtere gleichmäßig weiblich/männliche Anredeform zurückgestellt wurde, um in der jetzigen Sprachform noch störende stilistische Mißklänge, wie der/die Teilnehmer/in zu vermeiden.

Braunschweig, im Dezember 1996

Rüdiger von Roden

Teil I

Das holotrope Seinsgefühl

Alles ist Siegel, alles ist Spiegel,
doch alles verhüllt getrübt'm Blick.

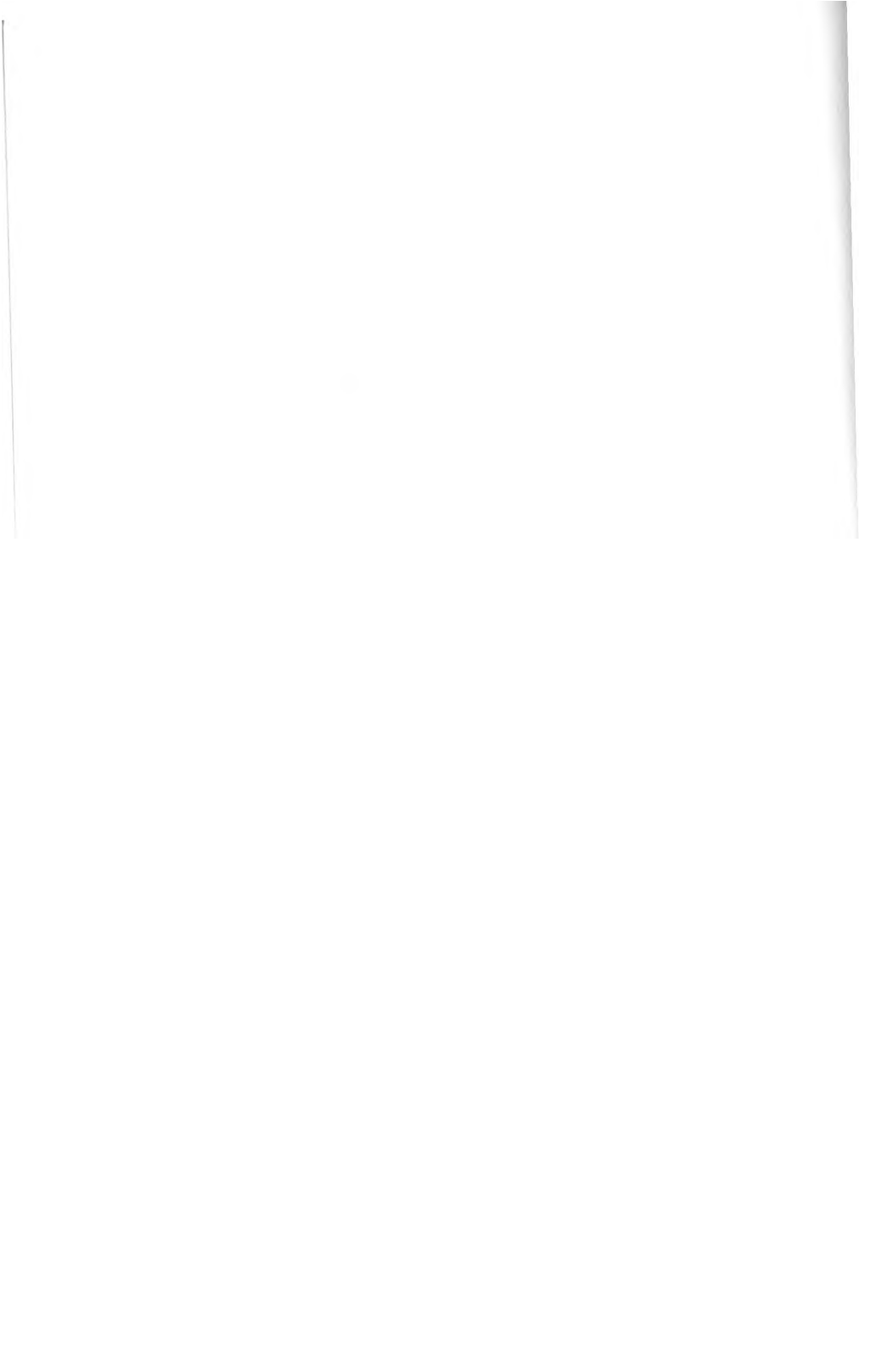
Melchior Lechter

Nicht auf *das* Beste, auf *dein* Bestes kommt es an.

Spruchwort

Hätten die Nüchternen einmal gekostet,
alles verließen sie und setzten sich zu uns
an den Tisch der Sehnsucht.

Novalis



Die Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen

Aufsehenerregend und ein wenig verrückt ist es schon, wenn sich jemand, von Langeweile oder Angstlust getrieben, an einem Gummiseil von einem hohen Kran in die Tiefe stürzt, dem Tod ins Auge blickt und der Sturz erst kurz vordem Aufprall auf dem Boden von einem elastischen Seil abgefangen wird. In der Vorstellung mitgedachte Gefahren machen gerade den Reiz und die entstressende Wirkung dieses Happenings aus.

Handelt es sich beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* vielleicht um etwas Ähnliches? Um einen Sprung in die Irrationalität, bei dem im Ausnahmefall auch schon mal einer auf dem harten Boden der Tatsachen aufprallen kann? Oder geht es hier doch um eine Form der Therapie? Wenn ja, worin besteht ihre Heilkraft?

Stanislav Grof hat für die Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen den Begriff *holotrop* geprägt.¹ Das Wort ist zusammengesetzt aus dem griechischen *holos* (ganz) und *trepein* (sich auf etwas zubewegen), bezeichnet also die Annäherung an ein Ganzes. Der holotropen Therapie entspricht im visuellen Bereich die Holographie, ein Verfahren, das nicht nur die Oberflächenstruktur *einer* Perspektive abbildet, sondern durch die gleichzeitige Betrachtung des Gegenstandes aus mehreren Blickwinkeln ein plastisches, mehrdimensionales Bild entstehen läßt. In ähnlicher Weise versucht eine holotrop ausgerichtete Arbeit, von einem oberflächlichen, eindimensionalen, oft nur die Symptome behandelnden Heilverfahren zu der Tiefendimension der persönlichen Verfassung vorzustoßen.

Mit *Arbeit* ist in diesem Zusammenhang die Aktivität gemeint, die nötig ist, um den Heilungsprozeß in Gang und den Heilsuchenden in Bewegung zu setzen, auf den Weg zu bringen und die Schwelle zum Wachbewußtseins hinter sich zu lassen. *Therapie* bedeutet im eigentlichen Sinne des Wortes „Pflege“, „Dienst“, „Heilung“. Ursprünglich waren die Priester gleichzeitig Therapeuten, „Heilung“ und „Heil“ gehören zusammen.

Über das materialistisch-mechanistische Weltbild hinaus

Die Auffassung, das Denken könne die Realität „objektiv“ erfassen, läßt sich zurückverfolgen bis zu René Descartes (1596-1650) und seiner Grundlegung der neuzeitlichen Philosophie im „methodischen Zweifel“ an allen Sinneserfahrungen, die ja allesamt trügerisch sein könnten. Aber daran, daß ich zweifele, kann ich nicht zweifeln. Cogito (ergo) sum: Ich denke, also bin ich. Die Trennung von Materie und Geist führt zu dem mechanistisch-materialistischen Weltbild, in dem das Zergliedern und Quantifizieren vorherrschen, die Wahrheit rational begriffen werden soll und praktisch die unmittelbare Verwendbarkeit das Handeln bestimmt.

Wenn im allgemeinen von veränderten Bewußtseinszuständen gesprochen wird, klingt leicht der Verdacht mit, hier handele es sich irgendwie um eine Beeinträchtigung. Bewußtsein gilt als relativ unbewegt, als eine starre Größe, die durch gewisse Entwicklungsprozesse sehr wohl zu stabilisieren, nicht aber zu verändern sei.

Bewußtsein wird nur allzu leicht auf die Ratio beschränkt; den Gefühlen und der Intuition mißtraut man eher. Wenn jemand in einer Auseinandersetzung einen Gesprächspartner ermahnt, er solle doch bitte nicht „emotional“ werden, so unterstellt er, daß die aufkommenden Gefühle die Zurechnungsfähigkeit mindern, die Wahrnehmungsfähigkeit trüben oder die Darstellung verzerren. Normal ist, wer bei

Verstand ist und sich in der schmalen Bandbreite des Kognitiven bewegt.

Obwohl die Physik in den letzten Jahrzehnten das mechanistische Denken unserer Epoche relativiert hat, prägen die auf Newton und Descartes zurückgehenden Grundannahmen nach wie vor das gängige Denkmodell.² Hiernach wird das Universum als prinzipiell materieller Natur angesehen. Das einzig Existente sei Materie, und das Bewußtsein darin lediglich ein unbedeutendes Nebenprodukt, entstanden aus einer Milliarden von Jahren währenden Evolution der Materie, somit also eine relativ neue Errungenschaft und wohl ausschließlich auf diesen Teil des Universums beschränkt. Aber obwohl diese Sichtweise vielen realistischen erscheinen mag, fußt auch sie auf Spekulation. Tatsächlich weiß immer noch niemand, wie alles begonnen hat und wie das, was ist, geworden ist. Wir Menschen sind stolz darauf, daß wir ein höheres Bewußtsein als die Tiere haben. Eine Erweiterung des Bewußtseins müßte also durchaus positiv gewertet werden. Statt dessen wird Bewußtseinserweiterung noch oft genug als Trübung des Haren Denkens mißverstanden, auf Wahnideen oder auf (durch biochemische Prozesse ausgelöste) Halluzinationen beruhend.

Aber die Alleinherrschaft der Ratio blieb nicht unangefochten. So fand im 18. Jahrhundert der Arzt Franz Anton Mesmer heraus, daß die energetische Kräfteverteilung im Körper seiner Patienten sich aktivieren und verändern ließ. Nach seiner Auffassung ist das All von unmeßbar feinen, dem Mineralmagnetismus ähnlichen Strömungen durchpulst, die durch besonders veranlagte Menschen gespeichert und auf andere Menschen übertragen werden können. Anton Mesmer verfocht die Lehre vom „animalischen Magnetismus“, aus der die Hypnosetherapie hervorging. Die Hypnose, die schon zum Erfahrungsgut der Naturvölker und der alten Hochkulturen gehörte, wurde seit der Mitte des 19. Jahrhunderts zum Thema wissenschaftlicher Forschung (Braid, Liebau, Charcot, Bernheim u. a.). Nachdem der Engländer Braid Zeuge von spektakulären Heilungen des französischen Magnetiseurs Lafontaine geworden war, begann er mit Experimenten, bei denen die Versuchspersonen in einen „hypnotischen Schlaf“ gerieten, als er sie auf eine Glaskugel starren ließ. Trotz nachweisbarer Erfolge dieser ersten von

westlichen Experten durchgeführten Arbeit mit einem veränderten Bewußtseinszustand, wurde der Methode lange die Anerkennung versagt. So versuchte der britische Arzt James Esdaile Mitte des letzten Jahrhunderts vergeblich, seine bemerkenswerten, von Indienaufenthalten mitgebrachten Einsichten im klinischen Rahmen zu etablieren. Eine vor einem großen Auditorium ohne Betäubung durchgeführte Beinamputation an einem hypnotisierten Patienten wurde damit „erklärt“, Esdaile müsse den Betreffenden für seinen entspannten Gesichtsausdruck während der Operation bezahlt haben.

Einige Jahrzehnte später brachte der Wiener Arzt Josef Breuer eine von ihm in Hypnose behandelte Patientin zu seinem Kollegen Sigmund Freud. Aus diesem Kontakt entstanden die für die Entwicklung der Psychoanalyse grundlegenden, von beiden niedergelegten „Studien über Hysterie“. Breuer und Freud erkannten die Bedeutung unverarbeiteter Seeleneindrücke für die Entstehung von Neurosen. Freud benutzte lange Zeit die Hypnose als Therapiemethode. Erst mit der Entwicklung seiner Methode des „freien Assoziierens“ beschränkte er sich mehr auf die verbale Arbeit. Gleichzeitig spielten die Analyse von Träumen und die Aufdeckung von Übertragungen eine große Rolle.

In den sechziger Jahren unseres Jahrhunderts fanden sich experimentelle Psychologen zusammen und begründeten die Humanistische Psychologie. Sie entwickelten Methoden, die zum unmittelbaren Ausdruck der Gefühle ermutigten. Sie begrenzten Psychotherapie nicht allein auf den Verstand, sondern bezogen auch bewußt den Körper des Patienten ein. Die so gemachten Erfahrungen gewannen zunehmend an Tiefe. Zwar sprengten sie den Rahmen der etablierten Psychotherapie, aber sie bewegten sich nach wie vor innerhalb der Grenzen des alltäglichen Bewußtseins.

Die Wiederentdeckung alter spiritueller Traditionen

In den sechziger Jahren begann Stanislav Grof seine Arbeit mit psychedelischen Substanzen. Dies brachte eine Wende in der Psychotherapie durch die Einsicht, daß es möglich ist, systematisch mit veränderten Bewußtseinszuständen zu arbeiten. In den letzten zwanzig Jahren entwickelten er und seine Frau Christina eine umfassende Kartographie der Psyche in ihrer Vielschichtigkeit.

Mittlerweile gibt es einige psychologisch fundierte Wege, die ohne Drogen in die oft abenteuerlichen inneren Welten führen. Die auf Grofs Forschungen basierenden Methoden sind empirisch abgesichert und gehören zu den effektivsten, um das therapeutische Potential veränderter Bewußtseinszustände auszuschöpfen.

Wenn man von dem schon erwähnten Einsatz der Hypnose absieht, ist die Arbeit mit diesem Ansatz die Neuerung schlechthin innerhalb der westlichen Psychologie dieses Jahrhunderts. Wer sich darauf einläßt, wird zum Pionier der Erforschung der geheimnisvollen Räume, die hinter den Begrenzungen des Wachbewußtseins liegen. Dies ist tatsächlich auch einer der ältesten Wege der Menschheit, um zu therapieren, das heißt in einem umfassenden Sinn zu heilen. Schon in den vorgeschichtlichen Kulturen wurde der Bezug zur Tiefe gepflegt. Auch in den Übergangsriten und Heilungszeremonien der Indianer Nordamerikas, der Aborigines Australiens, der Eskimos und der Kalahari-Buschmänner spielten die transformativen Prozesse im Bereich des Seelischen die Hauptrolle. Darüber hinaus gibt es zwischen einer holotrop ausgerichteten Arbeit und den alten Kulturen um Geburt und Tod Beziehungen, zum Beispiel zu dem Kult um die Göttin Kybele und ihren Geliebten Attis, zu den Bacchanalien, den geheimen Festen mit rauschhaften Ausschweifungen zu Ehren des Gottes Bacchus oder Dionysos, und zur Verehrung der altägyptischen Göttin Isis und ihres Brüdergatten Osiris.³

Zwischen dem, was im *Erleben erweiterten Bewußtseins* möglich ist, und schamanischen Techniken bestehen ebenfalls Verbindungen.

Techniken zur Induktion bewußtseinsverändernder Zustände

Zur Herbeiführung außergewöhnlicher Bewußtseinszustände wurden in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Techniken systematisch eingesetzt. Die sensorische Deprivation, der Entzug von Sinnesreizen, ist ein altbewährtes Mittel, die Stimmung und die psychische Leistungsfähigkeit zu beeinflussen. Bei längerem Reizentzug wird der Organismus so stimuliert, daß unterschiedlich ausgeprägte Halluzinationen auftreten können, ähnlich wie beim systematischen Schlafentzug. Der Einsatz extremer Temperaturen kann ebenfalls eine große Rolle spielen, so beim Feuerlaufen in Indonesien und Nordgriechenland, bei Schwitzhüttenritualen der Schamanen oder bei Versenkungsübungen unter kalten Wasserfällen bei den Ureinwohnern Nordamerikas. In Tibet werden Priesterschüler aufgefordert, sich über lange Zeit in eisigen Seen zu baden.

Eine besondere Form der Bewußtseinsveränderung wurde im Mittelalter in Europa praktiziert: Die Flagellation oder Selbstgeißelung war bei Laienbrüdern und Mönchen sehr verbreitet. Sie diente nicht nur der Zügelung fleischlicher Gelüste, sondern ermöglichte auch außergewöhnliche Erfahrungen. Vom dreizehnten bis zum fünfzehnten Jahrhundert dehnte sich die Flagellantenbewegung über ganz Europa aus und wurde, als die Pest die Städte erfaßte, zu einer Art Gegenepidemie.

In vielen Kulturen wurde und wird Trancetanz praktiziert. Die Initianden verbinden sich mit Gottheiten und Dämonen, deren überlieferten Habitus sie in Mimik und Gestik ausdrücken. Singen, Trommeln und der Einsatz von Masken und archaischen Instrumenten und Werkzeugen helfen, den Atem und den Pulsschlag der einzelnen Mitglieder der Gemeinschaft miteinander in Einklang zu bringen und ekstatische Zustände zu erreichen.

Am häufigsten werden bewußtseinsverändernde Drogen benutzt, um in tiefere Dimensionen vorzudringen. Bekannt sind die „heiligen Pflanzen“ der vorkolumbianischen Indianer Mittelamerikas und der sibirischen Schamanen. Die Spuren des Gebrauchs des mexikanischen

Rauschpilzes *Psilocybe* lassen sich dreitausend Jahre zurückverfolgen. Wahrscheinlich noch älter wird der Gebrauch des getrockneten, in Scheiben geschnittenen Peyotekaktus sein, der am Ende des neunzehnten Jahrhunderts wiederentdeckt wurde. Die Anhänger des Peyote-Kultes glauben, daß der Peyotekaktus dort wächst, wo die Gottheit der „Kleine Hirsch“ seine Fußspuren hinterlassen habe. Die Droge führt zur Begegnung mit den Ahnen und vermittelt Erfahrungen transpersonaler Art. Eine offizielle Anerkennung dieser Form des religiösen Drogengebrauchs erhielten die Mitglieder der *Native American Church*, zu der auch Nichtindianer gehören.

In diesen Kulturen bestand keine Trennung zwischen medizinischem und spirituellem Heilen. Manchmal ging es um den religiösen Prozeß, und die Heilungen traten nebenbei ein. Aber auch wenn die Behandlung der Krankheit im Vordergrund stand, hatte sie eine geistliche Dimension, denn der Arzt war zugleich Priester.⁵

Der künstlerische Ausdruck der Erfahrungen war ein wesentlicher Bestandteil der Zeremonie: Sie wurden gemalt, im Tanz oder im Lied gestaltet, oder der tiefere Zusammenhang, der dem Leben erst den eigentlichen Sinn und Wert gab, fand in einer kultischen Feier seinen Ausdruck. Die alten Kulturen lebten von den Inspirationen der Eingeweihten, die aus ihren Tiefenerfahrungen Schätze an Weisheit und Wissen mitbrachten, die den spirituellen Reichtum eines Stammes oder Volkes ausmachten.

In den alten Kulturen wird dem religiösen Grundbedürfnis des Menschen Rechnung getragen. In unseren modernen Industriegesellschaften bleibt dieses Grundbedürfnis unbefriedigt. Das hat verheerende Folgen: Der Bezug zur Tiefe ging verloren, und damit auch der Respekt vor der Schöpfung, so daß sie ausgeplündert werden konnte. Alte Kulturen wurden zerstört und der Mitmensch ausgebeutet und versklavt. Andere Grundbedürfnisse wurden durch Steigerung ins Maßlose pervertiert, weil die Befriedigung nicht mehr in der Qualität des Erlebens, sondern in der Quantität der Ersatzbefriedigung gesucht wurde. Das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit entartete zur Profitmaximierung. Konsumzwang verdrängte den Genuß einfacher Dinge, schnellerer Partnerwechsel soll kompensieren, was eine be-

glückende leib-seelische Beziehung vermitteln kann, und wenn der Pegel der Frustration allzu hoch steigt, bietet sich die Flucht in Arbeit oder Drogen an.

In anderen Kulturen gab es festgelegte Zeiten, zu denen der Alltag hintangestellt und das erweiterte Bewußtsein zugelassen wurde. Rituale ermöglichten es den Mitgliedern des Stammes, der Sippe oder des ganzen Volkes, mit Hilfe veränderter Bewußtseinszustände zu tieferen Erlebenschichten vorzudringen.

In unserer Gesellschaft wird nicht zwischen psychotischen Zuständen und spirituellen oder mystischen unterschieden. Gäbe es diese Unterscheidung, dann würden sich manche Arztbesuche und Klinikeinweisungen erübrigen. Statt dessen könnten viele, die jetzt als psychisch krank ausgegrenzt werden, eine befriedigende, oder sogar bedeutende Rolle im sozialen Gefüge spielen. Es gab und gibt Kulturen, die ihre Heiler und Weisen aus der Zahl derer rekrutieren, die krisenhaftes „Ver-rücktsein“ herkömmlicher Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster durchlitten und gemeistert haben. So zum Beispiel die Schamanen: Sie sind über dunkle Meere gereist, in die tiefsten Abgründe und auf die höchsten Höhen gestiegen, haben Drachen bekämpft, Lichtwesen umworben, sind mit den vielen Welten ihrer eigenen Seele vertraut, haben den Strom der Zeit überquert und können „vom anderen Ufer her“ die Zurückgebliebenen führen und begleiten.

In unserer Kultur gibt es nur wenige Kundige spiritueller Dimensionen. Ist es die Angst vor der inneren Vielfalt, die derlei Erfahrungen pathologisiert? Es lassen sich psychiatrische „Gutachten“ finden, in denen die Erfahrungen verschiedener Religionsstifter bewertet werden oder diskutiert wird, welche Diagnose auf Persönlichkeiten wie Franz von Assisi, Theresa von Avila, Ramana Maharshi oder Sri Aurobindo zuträfen. Waren sie hysterisch, paranoid oder psychotisch? Litten sie an Epilepsie, Stoffwechselstörungen, seniler Demenz oder Paralyse? Da überraschen sogenannte Forschungsberichte nicht, die die Erfahrungen während einer Meditation als eine künstlich hervorgerufene Katatonie bezeichnen. Spirituelle Erlebnisse haben keinen unmittelbaren Nutzen für die Leistungsgesellschaft unserer Zeit. Vermutlich werden sie deshalb geleugnet (und damit abgelehnt).

Eine neue Landkarte der Seele

Während des *Erlebens erweiterten Bewußtseins* macht sich niemand Gedanken über das, was wir hier besprechen können. Wer sich darauf einläßt, wird nicht versuchen, die neuartigen Erlebnisse mit den Grundannahmen des alten Weltbildes in Einklang zu bringen. Das, was wir unmittelbar erleben, zieht viel mehr Aufmerksamkeit auf sich als gedankliche Überschau und Systematisierung. Vielmehr wird uns, wenn „der Prozeß“ beendet ist und wir uns wieder auf der Ebene des alltäglichen Bewußtseins bewegen, manches in einem neuen Licht erscheinen.

Unmittelbare Erfahrung bewirkt tiefgreifende Veränderung. Das gilt ebenso in herkömmlichen Modellen, mit denen die Funktionen der Psyche erklärt werden sollen. Die traditionelle Psychologie läßt die erinnerbare Lebensgeschichte des Menschen frühestens mit der Geburt, meist aber noch einige Jahre später beginnen. Demnach soll gelten: Was vor der Geburt geschieht, mag zwar den Körper beeinflussen, kann aber keine seelischen Verletzungen verursachen. Komplikationen während der Geburt können nach dieser Auffassung das Hirn schädigen und so die geistigen Fähigkeiten und das Verhaltensspektrum einschränken. Krankheiten der Mutter während der Entwicklung des Embryos mögen zwar psychiatrisch interessante Spuren hinterlassen, aber ein direkter Zusammenhang zwischen dem Verlauf der Geburt oder einer versuchten Abtreibung und der seelischen Grundprägung eines Menschen wird im Rahmen der traditionellen Psychologie kaum erwogen. Mit anderen Worten: Der Verlauf der Geburt kann wohl die „Hardware“ beeinflussen, hinterläßt jedoch keine Spuren in der „Software“. So die herkömmliche Lehrmeinung. Zwar gibt es keinerlei Übereinstimmung in der Frage, in welchem Lebensjahr oder -abschnitt nun eigentlich die Bewußtseinsfunktionen einsetzen, aber dennoch ist man sich darüber einig, daß das Neugeborene so etwas wie ein unbeschriebenes Blatt ist, auf das erst — wenn auch unter dem Einfluß der Gene — nach und nach die Umwelt ihre Spuren zeichnet. Solche Annahmen führen bei manchen Medizinern zu der Überzeugung, Manipulationen am Körper des Neugeborenen könnten auch ohne Betäubung bedenkenlos ausgeführt

werden. Schreie und Wehklagen stellten in diesem Zusammenhang nur eine Art von Reflex dar, seien aber keineswegs Ausdruck von solchen Schmerzempfindungen, die als Traumata das ganze spätere Leben prägen und unter gewissen Umständen auch erinnert werden können.

Nach der traditionellen Auffassung entwickelt sich das Bewußtsein erst einige Wochen nach der Geburt. Allmählich wird diese Vorstellung aufgegeben. Inzwischen haben sich schon viele Fachleute eines besseren belehrt: Durch die Forschungsergebnisse der pränatalen Psychologie, durch Vertreter der „sanften Geburt“ wie Leboyer und Odent und durch all jene, die bereits seit längerem die Bedeutung des Geburtstraumas in ihrer therapeutischen Arbeit mit berücksichtigen. Aber der herkömmlichen Psychotherapie liegt immer noch die Theorie Freuds zugrunde, nach der das Unbewußte lediglich durch die Biographie geprägt wird. Diese Annahme entspricht der traditionellen Auffassung, die Reife der Großhirnrinde entscheide über die Möglichkeit, Erinnerungen zu speichern. Da jedoch die Myelinscheiden im Cortex eines Neugeborenen diesen Anforderungen noch nicht entsprächen, habe die Geburt und alles, was vor ihr liegt noch keinen Einfluß auf emotionale, psychosomatische oder zwischenmenschliche Probleme des Erwachsenen.

Mit diesen Beschränkungen des herkömmlichen psychologischen Modells, sieht sich konfrontiert, wer die Erfahrungen aus veränderten Bewußtseinszuständen ernstnehmen will. Wer sich daran macht, die Mauern der Ignoranz zu untergraben, bringt sich in Gefahr. Wer Erfahrungen macht, die nicht in den Rahmen dieses Modells passen, und auffällig wird, wird mit Tranquilizern ruhiggestellt, damit er wieder in den alten Rahmen paßt oder, falls das nicht gelingt, „notfalls“ in eine geschlossene Anstalt eingewiesen. Was sich innerhalb der Begrenzungen des herkömmlichen Modells der Psyche nicht verstehen läßt, wird zur psychischen Krankheit erklärt.

Die neue Psychologie hat die Landkarte der Psyche auf drei Hauptbereiche erweitert: Neben dem Bereich des Nachgeburtlichen im Sinne von Freuds persönlichem Unbewußten (wir können ihn auch die analytische oder biographische Ebene nennen) gibt es zweitens den perinatalen Bereich, der mit Geburt und Tod zu tun hat. Drittens gibt es den transpersonalen Bereich mit all jenen ungewöhnlichen und beein-

druckenden Erfahrungen, die über die Ich-Körpergrenzen hinausführen und das durch die fünf Sinne Vermittelbare transzendieren.

Was geschieht, wenn sich das Bewußtsein durch „holotropes“ Atmen verändert?

Welche Erfahrungen werden ausgelöst? Zu welchen Tiefenschichten des Erlebens führen sie?

Unterhalb der Schwelle des alltäglichen Bewußtseins gibt es ein Schattenreich unerlöster Teile unserer selbst, die darauf warten, erkannt und benannt zu werden. Es sind die Repräsentanten früherer Erfahrungen, die wir in unserer persönlichen Lebensgeschichte nicht verarbeiten wollten oder annehmen konnten. Deshalb wurden sie abgedrängt. Auch wenn wir uns nicht mehr an sie erinnern, sind wir sie doch nicht losgeworden; sie führen unbemerkt ein Eigenleben.⁶

In einem holotropen Erfahrungsprozeß wird eine Art Echolot aktiviert. Es richtet sich auf die bewußtseinsfernen Inhalte des Unbewußten aus. Dabei werden nicht nur die Wracks unserer seelischen Schiffbrüche geortet, sondern auch wahre Schätze bisher unerkannter Fähigkeiten und Möglichkeiten können so gehoben, das heißt für das Wachbewußtsein erfahrbar werden. Ein besonders wichtiger Aspekt der Arbeit mit außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen ist allerdings, etwas in Ordnung zu bringen: emotionale Verkrustungen loszuwerden und seelische Blockaden abzubauen, damit Energie uns frei und ungehindert durchströmen kann.

Bei jedem Menschen verläuft dieser Prozeß verschieden, je nach seiner persönlichen Verfassung, der Stimmungslage, den Vorerfahrungen und der persönlichen Lebensgeschichte. Wer schon Erfahrungen mit der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld*, oder dem *Holotropen Atmen* gemacht hat, schätzt die Form der Hingabe, die man das Anfänger-Bewußtsein nennen kann. Je mehr jemand losläßt und sich dem Prozeß hingibt, desto leichter kann das, was aus den verschiedenen Schichten

der Seele auftauchen will, Gestalt annehmen. Es geht hier wie beim Zen um die rechte Aufmerksamkeit.

Der *biographische Bereich* wurde innerhalb der westlichen Psychologie eingehend erforscht. Dennoch ist auch diese Dimension längst nicht ausgelotet, wie Erfahrungen beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* zeigen. Erinnerungen aus verschiedenen Lebensabschnitten können mit einer Intensität auftauchen, wie sie im herkömmlichen Bewußtsein nicht möglich ist. Ernsthaftes körperliche Traumata, Krankheiten, Verletzungen und Unfälle können in einer erstaunlichen Klarheit wiedererlebt werden. Selbst Ereignisse, die durch eine Vollnarkose bei einer Operation vom bewußten Erleben ausgeschlossen waren, können noch einmal durchlebt, ihren körperlichen Ausdruck finden und können verarbeitet werden.

Verdrängte traumatische Erlebnisse können zweifellos einen tiefgreifenden störenden Einfluß auf die emotionale und körperliche Entwicklung haben. Nur selten tauchen sie im Rahmen einer herkömmlichen gesprächsorientierten Therapie auf. Das mag damit Zusammenhängen, daß die Antwort auf die Frage, welches Material vom Klienten unbewußt ausgewählt wird und also aus dem Unbewußten aufsteigen darf, auch vom therapeutischen Rahmen, einschließlich der Einstellung und den Erwartungen des Therapeuten beeinflusst wird. Ist der Therapeut bereit, über die Begrenzungen seiner Schulrichtung hinauszuschauen, verändern sich zum Beispiel auch die Trauminhalte, und die Arbeit gewinnt an Tiefe und Weite. Außerdem läßt sich die Wucht der traumatischen Erfahrung wie es etwa ein Beinahe-Ertrinken oder ein sexueller Mißbrauch im Kindesalter sein können, nicht oder nur unzulänglich in Worte fassen.

Wer sich auf die Arbeit mit außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen einläßt, kann erleben, daß die Erfahrungen plötzlich den Bereich des individuellen Unbewußten überschreiten. Vielleicht formieren sich Erinnerungen um die eigene Geburt. Oder jemand gelangt in einen vorgeburtlichen Zustand, geht weiter zurück in vergangene Leben, und kommt dabei in mythologische oder archetypische Bereiche. Vielleicht beginnt auch eine Reise in das kosmische Bewußtsein. Möglicherweise tauchen Erfahrungen auf, die in spirituellen Literaturen aller Zeiten

beschrieben worden sind: von den christlichen Mystikern, in tibetischen Lehren, in verschiedenen Systemen des Yoga, im Sufismus oder im Taoismus. Hier zeigt sich die außerordentliche Bedeutung von Erfahrungen dieser Art: Das für jeden mögliche *Erleben erweiterten Bewußtseins* fördert Einsichten zutage, die sich mit denen vergangener Zeiten und anderer Kulturen decken.

Bevor wir uns dem transpersonalen Bereich widmen, soll im folgenden einiges über den perinatalen Bezirk auf der erweiterten Landkarte der Psyche gesagt werden.⁷

Perinatale Einwirkungen auf die Psyche - zwischen Paradies und Trauma

Die Geburt ist die früheste Erfahrung am Beginn der körperlichen Existenz eines Menschen; sie kann sehr traumatisch und lebensbedrohlich sein.

Bevor das Leben des atmenden Neugeborenen beginnt, „stirbt“ in gewissem Sinne der Fötus. Der Durchgang ans Licht dieser Welt kann durch unterschiedlich starke Einflüsse erschwert werden. Darüber hinaus kann die Mutter während der Schwangerschaft und Geburt besonderen Streßerfahrungen und manchmal auch vitalen Bedrohungen ausgesetzt sein.

Stanislav Grof hat ein Schema entwickelt, mit dem er die grundlegende psychische Prägung des Menschen durch den Verlauf der Geburt erfaßt.⁸ Diese Einteilung in die vier sogenannten *perinatalen Grundmatrizen* resultiert aus Erfahrungen von unzähligen Menschen in veränderten Bewußtseinszuständen, von Klienten und Versuchspersonen, die er im Rahmen seiner Forschungen mit psychedelischen Substanzen behandelte, sowie von Teilnehmern an Workshops in Holotropem Atmen. Immer wieder werden Erfahrungen berichtet, die mit dem Wiedererleben der Geburt zusammenzuhängen scheinen - und oft auch mit dem Gefühl zu sterben einhergehen. Die beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* auftauchenden Emotionen, Empfindungen, typischen körperlichen Merkmale, Bilder und Symbole werden jeweils einer der vier perinatalen Grundmatrizen zugeordnet.

Wer sich auf intensive, erlebnisorientierte Selbsterfahrung einläßt, kommt mitunter in Kontakt mit innerpsychischen Erfahrungen von unglaublich starker Intensität. Dabei kann der Prozeß auch einmal weniger angenehm werden, so daß sich der eine oder andere innerlich zurückziehen will. Um im Erfahrungsprozeß zu bleiben und sich dem, was auftauchen will, stellen zu können, ist es hilfreich, einige Erlebnis-zusammenhänge zu kennen, die sich mit dem Ereignis der Geburt in Verbindung bringen lassen.

Einheit mit der Mutter - das Fruchtwasseruniversum (1. Matrix)

Die erste Matrix spiegelt die Situation des Fötus vor dem Beginn der Geburt wieder.

Bei einer normalen Schwangerschaft ist das eine wunderbare Erfahrung. Das Kind befindet sich noch in der Gebärmutter. Es wird genährt und mit Sauerstoff versorgt, seine Stoffwechselprodukte werden abgebaut, und es treibt geborgen in einer warmen und sicheren Umgebung.

Negative, die emotionale Gestimmtheit des gesamten weiteren Lebens prägende Einflüsse sind aber zum Beispiel eine drohende Fehlgeburt, eine versuchte Abtreibung, chronischer Streß der Mutter sowie Alkohol- oder Medikamentenmißbrauch.

Erste Ablösungsnötigung - bedrohliches Festklemmen in der Enge (2. Matrix)

Die zweite Matrix ist geprägt durch die Erfahrungen des Fötus zu dem Zeitpunkt, wo die Geburtswehen einsetzen, der Gebärmuttermund aber noch geschlossen ist.

Wenn sich die Gebärmutter in gewissen Abständen zusammenzieht, wird das Kind von allen Seiten bedrängt und nach unten geschoben.

Diese Phase kann kürzer oder länger sein, je nachdem, wie lange es dauert, bis sich der Gebärmuttermund über dem Kopf des Kindes öffnet.

Wenn die von der ersten Matrix geprägten Erfahrungen dem Kind Sicherheit vermittelt haben, kann auch der Durchgang durch diese Phase der Geburt äußerst friedvoll und angenehm verlaufen.

Es kann jedoch sein, daß durch eine vermehrte Ausschüttung von mütterlichen Hormonen und durch den Einfluß chemischer Abläufe starke Emotionen ausgelöst werden. Noch ist der Ausgang versperrt, und es herrscht Druck in einem geschlossenen System.

Wer von dem Erfahrungsmuster der zweiten Grundmatrix geprägt ist, hat mit diesen Urerlebnissen so etwas wie einen roten Faden, der sich durch sein Leben zieht. Wie Perlen auf einer Schnur reihen sich hier spätere, ähnlich strukturierte Erfahrungen auf. Zunehmende Enge führt leicht zu starken Angstgefühlen oder tiefer Depression. Alles erscheint aussichtslos. Keine Hoffnung auf Veränderung zeichnet sich ab. Unerklärliche Bedrohungen scheinen von außen zu kommen. Es entstehen Energieverdichtungen und Symbolbildungen, die an transpersonale Erfahrungen erinnern oder auf sie hinweisen: Große Tiere zerfleischen ihre Opfer, niederträchtige Gestalten greifen an, die Unterwelt tut sich auf. Begegnungen mit Tod und Teufel finden statt. Mythologische Wesen zeigen sich. Der Frevler Prometheus, an den Fels seiner eigenen Untat geschmiedet, wird von dem Vogel des Götterkönigs seiner Lebenskraft beraubt. Krieg, Haß und Leid sind die Herren dieser Welt, und die geknechtete Menschheit zieht händeringend an ihnen vorbei. Das ausschließlich negative Erleben dieser Matrix kann vom Gefühl begleitet sein, sich schuldig gemacht und versagt zu haben. Wie von ungefähr erscheinen Aspekte des eigenen Lebens in vielfältigen Facetten. In diese Matrix gehört der Mythos von Sisyphos: Das Geröll unsäglichler Anstrengungen begräbt den Helden bei lebendigem Leibe. Es müßte etwas geschehen, aber nicht einmal der physische Tod scheint diese Höllenqualen beenden zu können.

Erwachende Eigenaktivität im Zusammenwirken mit der Mutter - Kampf ums Überleben (3. Matrix)

Die dritte Matrix prägt das Erleben des Fötus zu dem Zeitpunkt, wo der Geburtskanal offen genug ist, um ihn aufzunehmen.

Der Druck durch die immer stärker werdenden Kontraktionen der Gebärmutter eskaliert, der Gebärmuttermund öffnet sich und der Kopf des Kindes wird im Becken eingekeilt. Dies kann zu starken Erstickungsgefühlen führen. Zusätzliche Komplikationen treten auf, wenn sich die Nabelschnur um den Hals des Kindes gewickelt hat.

Trotz der noch immer bedrohlichen Umstände ist jetzt Licht am Ende des Tunnels. Befreiung scheint möglich. Lethargische Lähmung weicht keimender Hoffnung und wachsender Kraft. Der Druck von außen läßt das Gefühl aufkommen, titanischen Mächten ausgesetzt zu sein. Aber jetzt wird gekämpft. Die Natur befreit sich von ihren Fesseln, Vulkane explodieren, Stürme fegen über das Land, Flutwellen brechen herein, und die Erde bebt.

Wer „seine Geburt“ beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* wiedererlebt und von der dritten Grundmatrix geprägt ist, kann starke Gefühle haben, die sich bereits um Auflösung überkommener Strukturen drehen. Motive von Kreuzigung, Tod und Auferstehung tauchen auf. Dabei können Eindrücke von geheimnisvollen Ritualen fremder Kulturen entstehen. Schnelle Wechsel erfolgen, vielleicht von Ausschweifungen der Walpurgisnacht oder erotischen Abenteuern, zu perverser Lust und Ritualmord, grausamer Tortur, Hinrichtung und Vergewaltigung. Innerhalb der dritten Matrix kann ein weites Spektrum sadomasochistischer Elemente in den Ausdruck kommen. Dies mag damit zusammenhängen, daß der Fötus in dieser Phase der Geburt mit biologischen Stoffen wie Blut, Schleim, Fruchtwasser, Urin oder gar Kot in Berührung kommt. Mitunter tauchen auch unangenehme Geruchs- und Geschmacksempfindungen auf, vielleicht verbunden mit dem Eindruck, im Innern einer Kanalisation zu sein.

Trennung von der Mutter - als Sterbeerfahrung und Schwelle in eigenes Leben (4. Matrix)

Unter enormem Krafteinsatz kommt die Geburt zu ihrem Höhepunkt und Ende: Das Kind trennt sich von der Mutter. Die Nabelschnur wird durchgeschnitten. Der erste Atemzug aktiviert den Kreislauf des Neugeborenen und öffnet die Lungen des Kindes. Die Erfahrungen der Anstrengung und des Leidens weichen Gefühlen von Entspannung, Erleichterung und sogar der Vollendung. All das prägt die vierte Matrix.

Der Übergang von der dritten zur vierten Grundmatrix kann noch einmal als Sterben und Wiederauferstehen erlebt werden. Das „alte Ich“ des Fötus vergeht; alle Lebensbezüge, die dem heranreifenden Kind in der Fruchtblase zunächst Sicherheit gegeben und es dann im Geburtskanal mit qualvoller Enge konfrontiert haben, verschwinden vollends.

Jemanden, der kurz vor dem Wiedererleben dieser Phase steht, kann noch einmal panikartige Angst überwältigen. Obwohl die Befreiung ganz nahe ist, scheint jetzt das Drama zu eskalieren. An dieser Stelle könnte man meinen, der hereinbrechenden Flut von wiedererlebten Katastrophen standzuhalten sei unmöglich. Es ist wie ein Alptraum, ein unaufhaltsames Fallen, aus dem man sich nicht befreien kann. Aber wenn diese Ängste zugelassen und durchlebt werden, schlägt dieses grauenhafte „Ende“ in einen strahlenden Neuanfang um: Lichtvolle Visionen von übernatürlicher Schönheit, ineinanderfließende Farben, engelgleiche Wesen und Offenbarungen göttlicher Weisheit wecken tiefe Dankbarkeit und beseligende Freude über die erfahrene Befreiung und Erlösung. Das Gefühl „durch“ zu sein, vermittelt herzliche Zuneigung und Wärme; man nimmt an und ist willkommen. Die Wahrnehmung wird durchflutet von freigewordener Energie. Die gereinigten Sinneskanäle zeigen eine sich öffnende Welt in ungewöhnlicher Klarheit und Unmittelbarkeit. Und diese Welt, mit der man sich eins weiß und in der man sich geborgen fühlt, lädt ein, in sie hineinzuwachsen; um wiederum als Umhüllendes erlebt zu werden, ein neuer „Uterus“, Grundlage für weitere Entwicklungen, für neues Sterben und Werden.

Traumatische Erfahrungen - potentielle Auslöser späterer neurotischer Störungen

Im Verlauf einer wiedererlebten Geburtserfahrung können sehr gegensätzliche Gefühle aktiviert werden: Einerseits tauchen überraschend wilde instinkthafte Impulse auf, mitunter verbunden mit sexuellen und extrem aggressiven Regungen, andererseits verbreiten sich tiefe Entspannung und Frieden, bis eine neue Welle aufregender Ereignisse sich wieder auftürmt.

In der Welt, in der wir leben, ist eine natürliche und sanfte Geburt nicht selbstverständlich. Häufig werden Medikamente verabreicht, die die Empfindungsfähigkeit der Mutter vor ihrer Niederkunft herabsetzen. Das hat natürlich auch Auswirkungen auf den Fötus. Sein Bewußtsein wird eingenebelt, und seine Wahrnehmung ist eingeschränkt. Traumatisierende Erfahrungen werden normalerweise aus dem Bewußtsein verdrängt. Je schmerzhafter die seelische Verletzung, um so stärker ist die Verdrängung. Das gilt in besonders starkem Maße für das Geburtstrauma. Wenn das Neugeborene bereits in den ersten Tagen seines Lebens liebevolle Zuneigung erfährt, sinkt die zurückliegende Erfahrung der Geburt noch tiefer in das Unterbewußtsein; die Mauer, die das Kind vor dem Wiedererinnern schützt, wird immer höher; vielleicht taucht diese Erfahrung ein Leben lang nicht mehr auf.

Manchmal wird von „gesunden Verdrängungsmechanismen“ gesprochen, und meist schwingen darin Neid und Anerkennung mit. Aber intakte Verdrängungsmechanismen können auch den Zugang zu we-

sentlichen Erfahrungen verbauen, zum Beispiel zur Erfahrung des Sterbens, die jeder in sich trägt. Der Übergang von der intrauterinen Existenz zum Leben außerhalb der Mutter hat etwas von dem „Stirb und Werde“, von der Metamorphose, der sich die Raupe unterzieht, wenn sie sich in den Kokon einspinnt, ihre alte Existenzweise aufgibt und dann als Schmetterling wieder an das Licht des Tages kommt. Genau diese Erfahrung müssen wir auch machen, und zwar in spiritueller Hinsicht, wenn unser altes Ich, das in alltägliche Banalitäten verstrickt ist, „absterben“ soll, damit der Durchbruch zum Licht, zur *Großen Erfahrung*, wie es die Mystiker nennen, gelingen kann.^{10,11}

Eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen, liegt darin, sich auf das *Erleben erweiterten Bewusstseins* einzulassen. Wer mit einer schwierigen Kindheit „gesegnet“ war, wird es leichter haben, Gründe zu finden, um sich beizeiten auf den Weg zu machen. Der Leidensdruck ist größer, da die Symptome ihre eigene Sprache haben. Wer „Ohren hat zu hören“, wird wichtige Impulse bekommen und eher bereit sein zu folgen. Eine durch fordernde Umstände eingeleitete Not-Wende kann zu ersten Schritten führen.

Klopft das Schicksal immer wieder an, erst leise, dann eindringlicher, und wird schließlich geöffnet, so zeigen sich die untergründigen Elemente des Geburtstraumas. Bisher mußten die Symptome erlitten werden, ohne daß die tieferen Zusammenhänge erkannt waren. Mit der konkreten Erfahrung wird auf einmal der Vorhang beiseitegeschoben. Eine Klaustrophobie zum Beispiel mag ihren Sinn erst dann bekommen, wenn das ihr zugrundeliegende Gefühl der Beengtheit in ihren tieferen Ursachen wiedererlebt wird, etwa im Geburtskanal. Diese Angst vor einem Aufenthalt in engen geschlossenen Räumen mag durch konkrete Lebenssituationen ausgelöst worden sein. Vielleicht hatte man bisher versucht, die Reize zu vermeiden oder zu verändern, um den entsprechenden Reaktionen beziehungsweise Symptomen nicht länger ausgesetzt zu sein. Jetzt kommt man auf einmal an die Ursache. Genau das hatte seinerzeit die Luft genommen, war stark genug, die Angst auszulösen, die sich so lange Zeit in den an sich unerheblichen, da unverhältnismäßigen Auslösern der späteren Gegenwart gespiegelt hat.

Ängste, Depressionen, Zwänge, Phobien, Abhängigkeiten, Partnerschafts- und Sexualprobleme lassen sich, wenn auch nicht ausschließlich, auf den Einfluß der Geburt zurückführen. Auch wenn bestimmte Lebensumstände dazu beigetragen haben, daß sich so manche Krankheiten haben ausbilden können, wären sie doch allein nicht ausreichend gewesen, diese intensive energetische Ladung zu erklären, die hinter den Symptomen steht. Nehmen wir zum Beispiel psychosomatische Beschwerden wie Migräne, Asthma oder Sensibilitätsstörungen. Die hier wirksame Energie ist ein unmittelbarer Ausdruck dessen, was während der Geburt geschehen ist. Die Symptome weisen sehr deutlich auf ihre Quelle hin. Auch bei der Betrachtung von Verhaltensweisen oder Charakterzügen läßt sich leicht die Ursache erkennen, wenn wir bereit sind, ihre Genese zeitlich über den biographischen Rahmen hinaus zurückzuverfolgen. Ein sehr geschäftiger Mensch zum Beispiel läuft wohl auch vor Ereignissen seiner Lebensgeschichte davon. Doch wie haben sich diese herausbilden können? Das Geschehen konnte seinen Lauf nehmen, weil der Betreffende sich auf eine bestimmte Weise verhalten hat. Diese „ihm eigene Weise“ ist ihm tatsächlich „in die Wiege gelegt“ worden. Doch spielen hier die Gene kaum jene Rolle, die ihnen in solchem Zusammenhang gerne zugewiesen wird. Denn nur selten sind direkte Vererbungsbezüge allein ausschlaggebend für das, was in dieses Leben mitgebracht wird. Wir werden darüber noch im Zusammenhang mit der transpersonalen Ebene sprechen.

Wichtig ist hier, daß wir uns bewußt machen, daß nicht nur Einflüsse der persönlichen Lebensgeschichte als Ursache für die spätere Symptomatik herangezogen werden können. Beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* kann deutlich werden, welche Beziehungen bestehen zwischen den traumatischen Prägungen der Geburt, den Ereignissen aus der Lebensgeschichte und sogar trans-personalen Erfahrungen. Wenn diese Zusammenhänge auftauchen, wiedererlebt und integriert werden, kann der Zwang wegfallen, unter dem Druck der unbewußten Brisanz Entsprechendes wiederholen zu müssen.

Obwohl das allein schon befreiend wirkt, ist es noch wichtiger, daß das Wiedererleben dieser Qualitäten um Geburt und Tod das Betreten neuer Erfahrungsebenen vorbereiten kann.

Geburt und Tod als Durchgang zur Spiritualität

Wie der Körper den Stoffwechsel und die Seele das Träumen braucht, so hat auch der Geist seine Grundbedürfnisse. Wem das Wiedererleben der Geburt das Tor zur Spiritualität öffnet, erfährt den unermesslichen Reichtum jenseits der Möglichkeiten materieller oder auch psychosozialer Bedürfnisbefriedigung. Die tieferen Ebenen der Psyche stehen in Beziehung zu Erfahrungen, die C.G. Jung mit einem Begriff, den Rudolf Otto für die Erfahrung des Heiligen prägte, als „numinos“ bezeichnet hat. Sie liegen außerhalb des Gewöhnlichen und beziehen sich auf eine andere Ordnung der Wirklichkeit als jene, die wir mit unseren Sinnen wahrzunehmen glauben. Früher nannte man diese Bereiche heilig oder sakral.

Eine gründliche Begegnung mit Geburt und Tod führt zu solchen Erfahrungen oder bereitet sie wenigstens vor. Sie können spontan ausgelöst werden, etwa in kritischen Situationen, in Sternstunden des Lebens oder auch durch unerwartete Impulse in ganz alltäglichen Zusammenhängen. Wenn die Mauern des Normalbewußtseins Durchlässigkeit gewinnen oder zusammenfallen, kann jenes energetische Fluidum wirksam werden, das uns immer und überall umgibt.

In verschiedenen spirituellen Traditionen wird der Umgang mit Tod und Sterben als Teil der Praxis gepflegt. Es gibt die Begleitung Sterbender, die Totenwache, das Ritual der Auflösung physischer Verbindungen beim Begräbnis oder der Verbrennung und die stille Einkehr am Grab. Dies können kraftvolle Hinführungen zum Überraumzeitlichen sein, wenn sie im rechten Geist geübt werden. Dann lösen sich mitunter illusionäre Vorstellungen, Spekulationen und Konstrukte über jenes andere, das sich einem nur sinnlich-rationalen Zugriff entzieht. „Schaut hinein in euer Herz, und ihr werdet erfahren, daß in euch etwas lebt, das jenseits von Geburt und Tod besteht und weder im Wasser ertrinken, noch im Feuer verbrennen kann“, heißt es in einem alten buddhistischen Text. Jeder kann erfahren, wie es ist, nicht allein diesem stofflichen Teil der Wirklichkeit anzugehören.

Menschen mit sogenannten Nahtoderfahrungen machen tiefgreifende Wandlungen in ihrer Weitsicht durch. Die Dinge bekommen eine ganz neue Wertigkeit. Alles wird intensiver erlebt. Die Dankbarkeit dafür, daß ein Blick auf die andere Seite möglich war, führt zu größerem Verantwortungsbewußtsein für das Leben in diesem wiedergewonnenen Leib. Man weiß jetzt, warum man hier ist und zurückkommen sollte. Die eigene, eigentliche Aufgabe erhält deutlichere Konturen. Unter dem Einfluß der Nahtoderfahrung gewinnen die wesensgemäßen Aspekte der gegenwärtigen Existenz an Bedeutung. Weil Loslassen bis auf den Grund erlebt wurde, wächst von dorthier die Bereitschaft, sich mehr und mehr der Wirklichkeit des Augenblicks und dem Wagnis des ungesicherten Lebens zu überlassen.

Auch das Gebären kann ein großes Spektrum an spirituellen Erfahrungen eröffnen. Viele Frauen erleben die mystischen Dimensionen der Entbindung. Der Vorgang selbst scheint eine Art Gefäß für die Manifestation des Numinosen zu sein. Auch Menschen, die solch ein Ereignis begleiten, sind tief ergriffen und mitunter sogar auf einer spirituellen Ebene berührt.

Es kommt vor, daß ein Mensch Zusammenhänge dieser Art im Kontext verschiedener religiöser Systeme erfährt. So sind hinduistische oder moslemische Symbolbildungen möglich, auch wenn der eigene persönliche Hintergrund eindeutig christlich ist. Ebenso kann ein Buddhist (zum Beispiel) sich in den religiösen Riten des alten Ägypten wiederfinden oder jüdische Religiosität hautnah erleben.¹²

Es kommt nicht darauf an, wovon das alltägliche Bewußtsein konditioniert wurde. Selbst Atheisten oder in ihrem Alltagsleben ausgesprochen materiell orientierte Menschen können diese Ebenen berühren oder in Zusammenhänge eindringen, die den Gelehrten verschlossen bleiben, wenn sie allzusehr den Überlieferungen trauen, ohne die vertikale Dimension der Erfahrung mit einzubeziehen. Oft bildet Intellektualität sogar eine Barriere, die überwunden werden muß, bevor diese spirituelle Dimension erreicht werden kann. Auch wenn jedes Vorwissen fehlt, entfaltet sie sich und nimmt Gestalt an. Hier öffnet sich das Tor zum Kollektiven Unbewußten, das C.G. Jung als erster wissenschaftlich fundiert beschrieben hat.

Allerdings werden sich solche Erfahrungen kaum in den institutionellen Religionen und ihren exotischeren Ausdrucksformen finden lassen. Die archetypischen Qualitäten gründen in den mystischen Unterströmungen, die den Normen der Rechtgläubigkeit nicht entsprechen, ja, oft: von den Hütern der etablierten Religion abgelehnt oder sogar verfehmt wurden. Lebt man in christlichen Bezügen, wird man sich vielleicht bei den Aussagen der Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz oder Meister Eckehart wiederfinden. Im islamischen Kontext wird es der Sufismus sein, im jüdischen die Kabbala, im hinduistischen vielleicht die Lehren um Ramakrishna und im buddhistischen die Erfahrungen eines Dogenzenzi oder in neuerer Zeit die eines Enomiya-Lassalle.

Der Weg über Geburt, Tod und transzendente Erfahrungen ist für viele zugleich ein möglicher Eintritt in den Bereich des Transpersonalen.

Transpersonale Erfahrungen - jenseits von Raum und Zeit

Was bedeutet „transpersonal“? Im Zusammenhang mit Erfahrung wird hier das Überschreiten von persönlichen Eigenschaften und Bedingungen beschrieben. Innerhalb der Grenzen der Person erlebt man sich als einzigartig und vom Rest der Welt getrennt. Diesen Zustand zu transzendieren bedeutet, Bereiche jenseits des Getrenntseins zu erfahren.

Zur weiteren Bestimmung des Begriffs kann es hilfreich sein, sich noch einmal einige Begrenzungen vor Augen zu führen, die uns das „normale“ Alltagsbewußtsein wie Scheuklappen anlegt. Es ist beschränkt auf die physiologischen Funktionen der fünf Sinne und die physikalischen Gegebenheiten der Umgebung. Es bleibt an der Oberfläche der Dinge, hält Schein für Wirklichkeit und glaubt, daß seine raum-zeitlichen Begrenzungen unverrückbar sind.

Dennoch gelingt es ab und zu, einen Blick über den Zaun zu werfen, denn es ist ja ein Grundbedürfnis des menschlichen Geistes, die Freiheit seiner Möglichkeiten zu erfahren. Manchmal kommen auch spontan Eindrücke von der anderen Seite herüber: Einstein hat die Relativitätstheorie, Kekulé die chemische Formel für den Benzolring, Mozart seine Symphonien und Buddha und Mohammed haben grundlegende religiöse Einsichten im Traum oder in der Meditation erfahren, während ihr alltägliches Bewußtsein in den Hintergrund trat. Doch im allgemeinen sind derartige Grenzüberschreitungen eher „verdächtig“. Beschränkt man sich darauf, das Phänomen Zeit als eine lineare Abfolge von Veränderungen und Ereignissen zu begreifen, hat das Auswirkung

gen auch auf die psychischen Funktionen des Sicherinnerns oder der Wahrnehmung dessen, was werden will. Es ist zwar möglich, die Vergangenheit in vielen Einzelheiten zu beschreiben und die Zukunft gemäß den eigenen Erwartungen und Wünschen zu entwerfen, aber das Ganze hat eher fotografischen Charakter. Es fehlt die Lebendigkeit und Tiefe, wie sie nur unmittelbarer Erfahrung eigen ist. Gewiß kommt der eine oder andere dabei auch schon einmal in leicht veränderte Bewußtseinszustände, so daß sein Tagträumen oder Phantasieren ein wenig intensiver wird als gewöhnlich. Dennoch enthalten solche vorläufigen Erfahrungen nicht das Heilungspotential der Tiefe. Im Gegenteil, tauchen sie zu häufig und unkontrolliert auf, wird das der psychischen Gesundheit eher abträglich sein. Auch wenn ein Gefühl von Erleichterung gewisse Erfolge suggerieren kann, kommt es doch nicht zu echter Befreiung und Transformation. Statt dessen wächst das Risiko einer Gewöhnung und schließlich werden veränderte Bewußtseinszustände gebraucht wie Alkohol bei Spannungszuständen oder Aspirin bei Kopfschmerzen. - So auch wird nichts dadurch in Ordnung kommen, daß man in seiner Geschichte herumblättert wie in einem alten Fotoalbum und nach verlorenem Erleben sucht wie das schusselige Eichhörnchen nach seinem nicht mehr auffindbaren Wintervorrat.

Und was die Zukunft angeht: Wie sollten wir sie erfahren können? Wenn wir sie als vor uns liegend begreifen, ist alles, was wir im alltäglichen Bewußtsein über sie mutmaßen können, nicht mehr als ein Hinweis auf Defizite der Gegenwart - die jedoch dadurch nicht besser wird, daß wir uns ihr entziehen.

Was also ist zu tun? Wir sind nicht in der Lage, das Hier-und-Jetzt voll zu erfahren, solange wir nicht alles beieinander haben, solange die Vergangenheit weiterhin ungeheilt bleibt und die Zukunft noch unerfahrbar ist.

Wenn uns jemand sagte, das Gestern und das Morgen seien Teile des Heute, würden wir wahrscheinlich ähnlich skeptisch reagieren, wie wenn wir hörten, es sei möglich, Dinge außerhalb eines Raumes wahrzunehmen, ohne daß ein Fenster uns den Blick dafür freigäbe. Wie reagieren wir auf Behauptungen wie die, daß wir ohne technische

Hilfsmittel ein weit entferntes Geschehen nachweisbar zutreffend beschreiben oder gar „die Erde vom Mond aus“ beobachten könnten?

Stanislav Grof hat eine umfassende Kartographie transpersonaler Erfahrungen entwickelt. An dieser Stelle soll nur ein erster Überblick gegeben und bei weiterreichendem Interesse auf die Bibliographie am Ende des Buches verwiesen werden.

Es lassen sich drei Kategorien aufstellen, denen bestimmte, durch ihren Inhalt charakterisierte Erfahrungen zuzuteilen sind.

Grenzen, die überschritten werden

In der ersten Kategorie geht es um Erfahrungen, deren gemeinsames Merkmal die Erweiterung des Erlebens innerhalb der „objektiven Realität“ und ihrer raum-zeitlichen Bedingungen ist.

Hierzu gehört das *Überschreiten räumlicher Grenzen*. Man mag das Gefühl haben, die Haut würde durchlässig werden und den Menschen freigeben, den sie zuvor eingeschlossen hatte. Vielleicht kommt es zu einer personalen Wahrnehmung im Sinne Graf Dürckheims: Der Leib ist mehr als der Körper. Oder aber die Identifikation mit der eigenen Physis löst sich auf, und das Bewußtsein verbindet sich mit dem eines anderen Menschen. Oder auf einmal wird es möglich, wie eine ganze Gruppe, eine Rasse oder ein Volk zu fühlen. Oft geht unser Empfinden mit wenigen Atemzügen noch darüber hinaus und umfaßt die ganze Menschheit, ihre Trauer, ihr Leiden und Sterben, aber auch ihre Freude und ihr Glück. Solche Gefühle übersteigen unsere bisher bekannten Empfindungsmöglichkeiten. Verändert sich das Bewußtsein, so können universale Energien in uns einströmen, und wir spüren die Einheit des Universums.

In die erste Kategorie transpersonaler Erfahrungen gehören auch Erlebnisse, die über die menschliche Spezies hinaus in andere Existenzformen führen. Wir können die Identität von Tieren oder Pflanzen annehmen und erleben, wie es ist, etwa als Löwe Beute zu jagen, als Wal durch die Weltmeere zu ziehen, als Eiche die Jahrhunderte zu überdauern

oder als Insekt, Amöbe oder Plankton die unteren Sprossen der evolutionären Stufenleiter zu belegen. Hier können Informationen über sehr ungewöhnliche Erscheinungsformen und Aktivitäten des Lebendigen gewonnen werden, die normalerweise einem Menschen nicht verfügbar sind.

Geht diese Selbst-Ausdehnung noch einen Schritt weiter, können die Grenzen überschritten werden, die uns von der anorganischen Natur trennen. Es ist möglich, sich als granitene Berg, als Fluß oder als Feuer zu erfahren. Und auch hierbei nimmt man das wahr, was das Spezifische der Phänomene ausmacht. Wie fühlt es sich an, ein Diamant zu sein? Wie wirkt sich die Daseinsform eines Steines auf einen Menschen aus? ... - Wer in diesen Erfahrungsraum eintritt und alle individuell gegebenen Möglichkeiten auslotet, wird völlig neue Qualitäten und Zusammenhänge erfahren. Im veränderten Bewußtsein werden die Dinge lebendig. Manchmal kommen wir mit ihnen ins Gespräch, können sie verstehen und uns verständlich machen und empfangen vielleicht auf diese Weise wesentliche Einblicke. Dann wieder erleben wir die Dinge der Außenwelt als Teile unserer selbst und erfüllen sie von innen her. Bis in die innersten molekularen und atomaren Strukturen hinein öffnet sich uns das Wissen um eine erweiterte Realität.¹³

Zurück in ferne Zeiten

Ein weiteres Merkmal der ersten Kategorie transpersonaler Erfahrungen ist charakterisiert durch *das Überschreiten der linearen Zeit*. Um noch einmal daran zu erinnern: Im alltäglichen Bewußtsein nehmen wir nur die Oberfläche der Wirklichkeit wahr, wie wir sie durch den Filter unserer fünf Sinne vermittelt bekommen. Im transpersonalen Bewußtsein können wir zurück in historische Situationen geführt werden und sie erleben, als wären sie gegenwärtig.

So ist es möglich, sich an der Seite der Heiligen Johanna wiederzufinden und gemeinsam mit dem französischen Heer in die Schlacht zu ziehen, als Gefangener dem Tower von London zu entfliehen oder sich

als ägyptische Mätresse auf die Begegnung mit ihrem Geliebten vorzubereiten, während die Untertanen riesige Quader zu Pyramiden auftürmen. Dramatische Ereignisse vergangener Zeiten können mit allen emotionalen Höhen und Tiefen bis in alle Einzelheiten nacherlebt werden. Es wird nachvollziehbar, wie es war, als Kleopatra Julius Caesar empfing oder die französische Revolution ihren Tribut forderte. Vielleicht erinnert das ein wenig an Kino. Doch geronnenes Blut, Trauer und Pein, Totenstarre und ekstatisches Glück, das Gewicht von Krone und Zepter, der Rausch von Zins und Zaster, die Befriedigung ungeheurer Macht und die Angst, sie zu verlieren ... - dies hautnah als Erlebnis zu vermitteln, übersteigt bisher noch die Möglichkeiten der Traumfabriken dieser Welt. Im veränderten Bewußtsein ist es möglich, in einem Augenblick noch ohrenbetäubenden Beifall, Schüsse oder Marschmusik, die Schreie der Opfer und das hämische Lachen der Täter zu hören und sich im nächsten Moment friedvoller Stille zu überlassen. Zärtlichkeiten, Folterqualen, Wellen der Erregung, Schweiß, Tränen, Wundschmerz können am eigenen Leib gespürt werden. Der Geschmack köstlicher Speisen, berausenden Weins, eigenen und fremden Blutes liegt auf der Zunge; bezaubernde oder eklige Düfte steigen in die Nase. In der transpersonalen Erfahrung können alle Sinne für das Erleben früherer Ereignisse geöffnet sein, so als würden sie hier und jetzt geschehen. Das gleiche gilt im Hinblick auf zukünftige Ereignisse. Etwas noch nicht Geschehenes gewinnt auf eine Weise Präsenz, die an Deutlichkeit und Klarheit nichts zu wünschen übrig läßt. Daß solche „Vorausschau“ sich später auch als wahr erweisen kann, gibt reichlich zu denken.

Ebenfalls noch zur ersten Kategorie gehört die *Identifikation mit den Ahnen*. Hier führt der Erfahrungsweg von den äußeren Zweigen über die stärkeren Äste zum Stamm der eigenen Abkunft. Wenn sich diese Erfahrungen nicht mehr nur auf den verwandtschaftlichen Zusammenhang des Betreffenden beziehen, wird ein Bereich betreten, den C.G. Jung das *kollektive Unbewußte* nannte. Die Vorfahren werden zum Teil der eigenen Geschichte. Man hat dabei das Gefühl, man selbst sei die Person gewesen, deren Geschichte man noch einmal erlebt. Der Eindruck, es handele sich um eine reale Erfahrung, kann äußerst stark sein

und mitunter zu einer ganz neuen Sicht der Welt führen. Manch einer beginnt, in seinem Alltag und in seinen sozialen Beziehungen den tieferen kosmischen Mustern nachzuspüren, die unsere stoffliche Existenz durchwirken.

Mythische Kräfte in uns

Je weiter sich das Erleben über die phänomenale Welt und das im alltäglichen Bewußtsein wahrgenommene Raum-Zeit-Kontinuum dehnt, desto näher kommen wir jenen außergewöhnlichen Bereichen, die im allgemeinen dem „Geheimnisvollen“ oder „Wunderbaren“ zugeordnet werden, wie energetische Phänomene des feinstofflichen Körpers, Begegnungen mit geistigen Führern und Reisen in andere Universen.

Dies ist die zweite der Grofschen Kategorien. Hierher gehören auch Erfahrungen wie die Identifikation mit Gottheiten, Dämonen oder mythologischen Wesen. So ist es möglich, direkt in die Welt der Nibelungen oder in germanische Vorzeiten einzutreten und archaische Geschehnisse wiederzuerleben.

Vielleicht führt der Weg auch mitten durch das Fegefeuer, wie es von Dante beschrieben worden ist, hinein in ein apokalyptisches Inferno, das dann abgelöst wird von Begegnungen mit naturhaften Geistwesen. Natürlich beschränken sich solche Reisen nicht nur auf das eigene kulturelle Umfeld, sondern können in den Garten Eden ebenso wie in das orientalische Paradies oder ins Bardo des tibetischen Totenreiches führen.

Auch hier können ganz unvermittelt erstaunliche Informationen gewonnen werden. Die inneren Erfahrungen können in Worten, Bildern oder durch andere kreative Medien Gestalt annehmen und sich zu einer Prozeßfolge im Äußeren verdichten, die eindrucklich auf tiefere Zusammenhänge verweist.

Vom Seelenfünkeln und Schöpfungsgrund

Weitere Erfahrungen innerhalb der zweiten Kategorie sind die von Stanislaw Grof so benannten „Begegnungen mit dem Weltenschöpfer und Einblicke in die Erschaffung des Kosmos“.14 Sie können Anlaß geben zu ernsthaften Fragen und Überlegungen nach dem Sinn des Lebens und der Beziehung des Menschen zum Numinosen.

Im Zuge solcher Erfahrungen können sich vielfältige, vielleicht vorher ganz fremd erscheinende Zusammenhänge in einem neuen Licht zeigen. So läßt sich vielleicht erahnen, was Mystiker aller Traditionen sagen wollen, wenn sie von der Öffnung des Herzens als Zentrum spiritueller Liebe sprechen oder einen Aspekt Gottes, der uns erfahrbar werden kann, als die Innenseite des Geschaffenen beschreiben. Auf dieser Ebene kann sich eine untergründige Verbindung auftun zwischen der Aussage Jesu im Johannesevangelium *„Ich und der Vater sind eins“* und der Auffassung der Upanishaden, daß der tiefste Wesenskern des Menschen, das *Atman*, Teil des göttlichen Urgrundes, des *Brahmā*, sei.

Im 13./14. Jahrhundert sprach Meister Eckehart, ein weithin geachteter Lehrer der inneren Schau, von dem „Fünkeln der Seele, das weder Raum noch Zeit berührt, da der Mensch wohnt in einem Licht mit Gott“15 und sein Schüler Johannes Tauler forderte auf, in dieses „Nun der Ewigkeit“ einzutreten, „wo kein Vorher und kein Nachher ist, nur völlige Unwandelbarkeit“.1

Wenn die physische Existenz bis an ihre äußersten Grenzen geweitet ist und der Sprung in das Seelisch-Geistige gelingt, wird Freiheit zur Gewißheit. - „Tod, wo ist dein Stachel?“ - Von dort her sind alle Ereignisse eingebunden in einen alles Seiende übersteigenden Sinn. Das Mysterium von Tod und Auferstehung vollzieht sich mit jedem Atemzug, und das Leben wird zu einer Abfolge von Verwandlungen, die in der Vereinigung mit dem Transzendenten gipfeln. Jenseits von Raum und Zeit verschmelzen Atmung und Atmender, Alpha und Omega, Stirb und Werde in der Erfahrung überräumzeitlicher Leere. Weniger als nichts und mehr als alles, offenbart es sich im Paradoxon der *„Vielfalt in der Einheit“*. Koans - zum Beispiel „Wie klingt das Klatschen der

einen Hand?“ oder „Wie sah dein Gesicht aus, bevor du geboren wurdest?“ — sind Hinweise der Zen-Meister auf das Unbenennbare dieser Erfahrung.

Auf dem Weg zu dieser Tiefendimension besteht die große Kunst der Seele darin, sich immer wieder der Hüllen zu entledigen, die jede neue physische Existenz mit sich bringt, um in die Mitte des Lebensstroms einzutauchen, sich dort hinein los- und treibenzulassen. SEINE Kraft trägt. Wohin? Ozeanische Gefühle wechseln ab mit der Ein-Sicht, alles sei eins. Wo hört der Strom auf, wo beginnt das Meer? Der Prozeß, in dem Antworten zu neuen Fragen und diese wiederum zu neuen Antworten und weiteren Fragen führen, kommt zum Stillstand in der unmittelbaren Erfahrung des Seins. Im Zen heißt es: „Grenzenlos fließt der Fluß, wie er fließt. Rot blüht die Blume, wie sie blüht.“

In der Tiefenerfahrung heben sich die einander ausschließenden Gegensätze auf. Auch die Unterscheidung zwischen dem „Organischen“ und dem „Anorganischen“ tritt zurück zugunsten der Erfahrung der Einheit, die der Welt zugrunde liegt. Die bizarre Vielfältigkeit ihrer Erscheinungsformen wird dadurch nicht aufgehoben. Wenn wir in unser Alltagsbewußtsein zurückgekehrt sind, nehmen wir die Dinge wieder als verschieden und von uns getrennt wahr. Aber die transpersonale Erfahrung vermittelt die Gewißheit: Es gibt eine andere Sichtweise, und sie fördert das Interesse, all das kennenzulernen, was man selbst *auch* ist: die Mitmenschen, die Schöpfung, das „ganz Andere“. Es geht um einen Austausch zwischen Ich und Du - von zweien, die auch Eins sind.

Glaube— Hoffnung— Liebe — letztlich können nur aus der Berührung mit dem Seinsgrund jene Werte erwachsen, die allein dem Leben Sinn und Richtung geben. Wichtig ist, daß es nicht bei der *Erfahrung* bleibt, sondern daß ihr, wie Graf Dürckheim es vielleicht formulieren würde, die *Einsicht* in ihre transzendenten Ursprünge und in die Notwendigkeit ihrer wesensgemäßen Auszeugung folgt - damit sie in der *Übung* zu einer alltagsmächtigen und bewährungsfähigen Gestalt heranreifen kann.

Innen und Außen verbinden sich

In Grofs dritte transpersonale Kategorie gehören die von Jung so benannten *psychoiden* Erfahrungen. Sie gründen auf außergewöhnlichen Ereignissen, die a-kausal miteinander verknüpft sind, und treten besonders im Leben solcher Menschen auf, die in ihrer Selbsterforschung gezielt in die entsprechenden transpersonalen Bereiche vorgedrungen sind: So begegnen Schamanen auf ihren „Reisen“ spirituellen Führern in Gestalt eines Tieres und treffen dieses Tier als reale Verkörperung später „zufällig“ immer wieder.¹⁷

Spektakulär geworden sind Psychokinese, Telepathie und Präkognition. Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus werden solche Verbindungen leicht als Beziehungswahn interpretiert, was hier jedoch nur zeigt, daß das kausale Denken an seine Grenzen stößt.

Das erweiterte existentielle Erfahrungsspektrum - von uns erschließbar

Wir haben Erfahrungen aus den perinatalen und transpersonalen Bereichen der Psyche betrachtet. Wer hier erst einmal eingetreten ist, wird nicht umhin können, seine wachsenden Möglichkeiten in einem neuen Licht zu sehen. Einige der im Vorangegangenen angedeuteten Fragen können jetzt viel leichter gestellt und klarer beantwortet werden. Das Bewußtsein ist von der Erblast seiner vermeintlichen Herkunft befreit. Das Hirn erscheint dann keineswegs mehr als die Quelle innerer Erfahrungen. Wir dürfen Tore öffnen. Jenseits der fünf Sinne und des hautumhüllten Ichs können Botschaften und Einsichten von uns wahrgenommen, in ihrer Bedeutung erkannt und für die großen Aufgaben in dieser Einen Welt genutzt werden.

Hierzu ein Vergleich von Stanislaw Grof: Unsere Funk- und Fernsehtechnik ermöglicht es, daß wir ständig von einer Flut von UKW-, Lang- und Kurzwellen umspült werden und auf einem Meer von

Informationen treiben. Setzen wir das Radiogerät mit Kurzwellenempfang in Gang, stehen wir mit Sendestationen der ganzen Welt in Verbindung. Wir können die Nachrichten aus Moskau genauso empfangen, wie jene aus Tokio, São Paulo oder Berlin. — Eine Erweiterung dieser Möglichkeiten bietet das Fernsehgerät. Hier werden wir zusätzlich mit den entsprechenden Bildern versorgt, die wir mehr oder weniger deutlich empfangen, je nachdem, wie wir die Antennen und Schalter einstellen. Dennoch sind die Informationen auch dann noch gegenwärtig, wenn wir das Gerät nicht eingeschaltet haben. Wir benötigen es jedoch, um sie unserer bewußten Wahrnehmung zugänglich zu machen.

Übertragen wir dieses Bild auf unsere psychische Situation, so können wir analog sagen, daß auch die Informationen des kollektiven Unbewußten uns ständig umgeben und darauf warten, von uns empfangen zu werden. Während des *Erlebens erweiterten Bewußtseins* schließen wir uns an diese Erfahrungsquelle an. Je nachdem, welcher Kanal in uns geöffnet ist, gewinnen wir Zugang zu den unterschiedlichsten Qualitäten des Erlebens, die für unser Alltagsbewußtsein unvorstellbar sind. Doch relativ kleine Veränderungen unserer normalen Wahrnehmungsfähigkeit genügen, um zu den verborgenen Schatzkammern unserer Existenz vorzudringen und mit unermesslichen seelisch-geistigen Reichtümern belohnt zu werden. Eine bestimmte Ausrichtung und ein entsprechender Rahmen machen es möglich, zu diesen Schätzen geführt zu werden.

Während wir unsere Aufmerksamkeit bei einer Situation haben, sind die anderen potentiell vorhanden und warten gewissermaßen darauf, von uns eingelassen zu werden. In nicht allzu langer Zeit wird es Fernsehgeräte geben, die auf der Grundlage der Holographie arbeiten und bewegte dreidimensionale Bilder übertragen können. Wir werden darin Zusammenhänge wahrnehmen, die aufgrund unserer jeweiligen Verfassung und unseres Blickwinkels entstehen und sich verändern. In ähnlicher Weise können wir schon jetzt in unseren inneren Räumen das erweiterte existentielle Erfahrungsspektrum empfangen.

Der Vergleich zwischen einem Fernsehgerät und den physiologischen Hirnfunktionen führt uns noch ein Stück weiter: Wenn jemand behaupten würde, das Empfangsgerät produziere die Bilder selbst, die auf

den verschiedenen Kanälen erscheinen, so fänden wir das lächerlich. Ebenso komisch sollte uns aber die Vorstellung Vorkommen, das Gehirn produziere jene Inhalte selbst, die beim *Erleben erweiterten Bewusstseins* aus den inneren Räumen auftauchen. Nur wenige Menschen sind bisher bereit, die Tiefe der Erfahrungen anzuerkennen, die in einem holotropen Prozeß gemacht werden - es sei denn, sie haben sich selber darauf eingelassen, und können es aus eigener Erfahrung bestätigen.

Der Markt der psychotherapeutischen Möglichkeiten

Wer heutzutage eine psychotherapeutische Behandlung beginnen oder im Rahmen von Wachstumsgruppen ernsthaft an sich selbst arbeiten möchte, hat die Wahl zwischen einer kaum überschaubaren Zahl von Schulen. Sie unterscheiden sich in ihren Auffassungen von dem, was an psychischen Abläufen wichtig ist, warum sich bestimmte Symptome entwickeln und mit welchen Strategien Heilungsprozesse eingeleitet und weitergeführt werden sollten. Ein Verhaltenstherapeut handelt anders als ein Analytiker, der wiederum auf Freud, Adler, Reich oder Jung ausgerichtet sein kann oder sich Unterströmungen verpflichtet fühlt, wie etwa der Schule von Karin Horney, Otto Rank oder H.S. Sullivan.

Wenn ein Klient die Möglichkeit hat zu wählen, wird er das vermutlich auf eine ähnliche Weise tun wie sein Therapeut, der ja auch einmal die Entscheidung hat treffen müssen, auf welche Schulrichtung er sich einlassen will. Eine Wahl sagt oft viel weniger über das Gewählte aus als über den Wähler selbst. Was dabei herauskommt, muß nicht effektiv sein. Viele Therapieabbrüche zeigen das. Das Wandern zwischen den Schulen ist aber nicht nur für die Klienten und Therapiesuchenden unserer Zeit symptomatisch, sondern auch Therapeuten verändern sich, und manchmal führt das sogar zu einer Erweiterung ihres Ansatzes.

In keiner wissenschaftlichen Disziplin ist eine derartige Vielfalt von Ansätzen möglich wie in der Psychotherapie. Man stelle sich nur dutzende Schulen in der Chemie vor, jede mit einer eigenen Anschauung darüber, was geschehen wird, wenn in einem Test zwei Substanzen

Zusammenkommen. Vermutlich würde den Chemikern der Respekt versagt werden, und auch die Chemie als Fachgebiet müßte damit rechnen, daß ihr die Anerkennung als Wissenschaft abgesprochen wird.

Wie verschieden könnte zum Beispiel eine Phobie vor dunklen Räumen verschieden behandelt werden? — Ein Psychiater würde vielleicht versuchen, dieses Symptom medikamentös zu beseitigen; ein Verhaltenstherapeut dürfte sich wohl um eine Deprogrammierung bemühen, indem er den Klienten schrittweise an die Dunkelheit gewöhnt. Analytiker würden nach der Ursprungssituation dieser „hysterischen Angst“ in der Kindheit forschen und dabei vielleicht auf die Versagung des kindlichen Wunsches stoßen, bei Nacht das Licht brennen zu haben. Ein anderer Therapeut wiederum könnte vielleicht versuchen, einen Zusammenhang zwischen der psychosexuellen Entwicklung des Kindes oder einer zu frühen und zu rigiden Sauberkeitserziehung herzustellen. Hätte man es mit Depressionen, Abhängigkeit oder Alkoholismus zu tun, würde man die Ursachen vielleicht in einer noch früheren Entwicklungsphase orten, etwa dort, wo die sinnlichen Empfindungen des Kindes von der Nahrungsaufnahme abhingen und es gewissermaßen um „Einverleibung des Objektes“, nämlich der Mutterbrust, ging.

Ohne Zweifel sind solche Orientierungsrahmen hilfreich und können im Laufe eines analytischen Bewußtwerdungsprozesses nützliche Wegmarken sein. Heikel wird es, wenn diese Hilfsmittel verabsolutiert werden und den Prozeß begrenzen. Dann mag es sein, daß der Klient, um sich innerhalb dieser Begrenzungen bewegen zu können, seine Erfahrungen den nicht ausgesprochenen oder auch bewußt an ihn gerichteten Erwartungen anpaßt. Oder alles was über den Rahmen hinausweist, bekommt keine Aufmerksamkeit und wird somit vernachlässigt. Von der Gefahr, etwas zu pathologisieren, weil man es nicht versteht, haben wir bereits gesprochen.

Das Spektrum des Bewußtseins

Ebenso wie Licht, das durch ein Prisma fällt, in das Spektrum der Regenbogenfarben zerlegt wird und andererseits alle Arten von Strahlen - angefangen vom sichtbaren Licht über Röntgenstrahlen, Gammastrahlen, Infrarotwärme, Ultraviolettlicht, Radiowellen bis hin zu den kosmischen Strahlen — trotz aller scheinbaren Gegensätzlichkeit wiederum ein einheitliches Spektrum bilden, so gibt es auch ein Spektrum des Bewußtseins¹⁸: Die verschiedenen therapeutischen Schulen haben sich lediglich auf verschiedene Bandbreiten dieses Spektrums konzentriert, häufig genug aber den Teilausschnitt verabsolutiert. Das erinnert ein wenig an die Geschichte von den Blinden, die einen Elefanten betasteten und in heftigen Streit über die Frage gerieten, womit er zu vergleichen sei: mit einem Baumstamm, wie der Blinde meinte, der mit seinen Armen ein Bein umfing; oder wie ein Tau, wie ein anderer glaubte, der den Schwanz des Tieres festhielt; oder doch eher wie eine Schlange, wie der dritte annahm, der den Rüssel betastete; oder wie ein Segel, wie der vierte behauptete, der an ein Ohr des Elefanten geraten war. In Wirklichkeit erfassen die verschiedenen Schulen nur Teilbereiche der verschiedenen Ebenen des Bewußtseins: auf der Ebene des Ego (wie zum Beispiel der Behaviourismus und die Freudsche Psychologie), auf der existentiellen Ebene (zum Beispiel Bioenergetik und Gestalttherapie) und der Ebene des Geistes (Jungsche Psychologie und verschiedene mystische Traditionen). Sie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen einander.

Wenn man sich innerhalb eines solchen Rahmens bewegt, tauchen tatsächlich ihn bestätigende Auslöser auf und offenbaren einen lebensgeschichtlichen Zusammenhang. Doch das heißt nicht, daß die *ganze* Geschichte der Symptome dort begründet ist. Die Erfahrung zeigt vielmehr, daß bestimmte Probleme sich ebenso gut auf den Einfluß der Geburt zurückführen lassen. Und wenn der Rahmen noch weiter geöffnet wird, mögen dahinter vielleicht sogenannte Past-Life-Erfahrungen liegen oder archetypische Einflüsse. Anstatt sich ausschließlich auf nur eine der möglichen Ursachenebenen festzulegen, ist es sehr viel günsti-

ger, ein breites Deutungsspektrum zu haben. Auf jeder einzelnen Ebene dieses Spektrums kommen Anteile zum Vorschein, die zum Verständnis des Symptoms beitragen können. Nehmen wir zum Beispiel Asthma: Auf der biographischen Ebene kann es die Erfahrung sein, daß der Betreffende beinahe ertrunken wäre oder in früher Kindheit Keuchhustenkrämpfe zu durchleiden hatte. Vielleicht waren aber bei seiner Geburt bereits traumatisierende Ereignisse maßgebend, die ihm schon damals die Luft nahmen. Und auf der reinkarnativen Ebene will vielleicht eine „Todeserfahrung“ bearbeitet werden, bei der man gewürgt oder gehängt wurde.

Was bei einer therapeutischen Arbeit schließlich herauskommt, hat viel weniger, als man gemeinhin glaubt, mit dem zu tun, *was* getan wird; viel wichtiger ist das *Wie*. Die Ergebnisse hängen weniger von der Methode, sondern vielmehr von dem Prozeß ab, an dem beide, Therapeut und Klient, beteiligt sind. Entscheidend ist die Qualität der Begegnung zwischen beiden. Was der eine Therapeut mit Erfolg tut, würde ein anderer in derselben Situation vielleicht ebenso mit anderen Mitteln erreichen können.

Zum *Wie* allerdings gibt es einige Grundbedingungen, die viele Schulen für unerläßlich halten. Der Therapeut sollte dem Klienten das Gefühl vermitteln, daß er ihn akzeptiert, ihn versteht und in seinen Erfahrungen begleitet.

In der Arbeit mit veränderten Bewußtscinszuständen können sich Wechsel von einer Ebene auf die andere von einer Sekunde zur nächsten vollziehen. Die Heilungen, die auch die hartnäckigsten Symptome auflösen, müssen nicht begründet werden. Es fehlen oft die Worte, um Zusammenhänge zu beschreiben, die über das hinausgehen, was im allgemeinen als gesichert gilt. Doch ist die Heilung nicht wichtiger als ein theoretisch fertiges Konzept mit geringem Heilungseffekt?

Symptombekämpfung oder -Verstärkung?

Wenn es um die Kategorisierung seelischer Phänomene geht und definiert werden soll, was als „normal“ und was als „krank“ zu gelten hat, ist im allgemeinen die psychiatrische Wissenschaft zuständig. Als Teilgebiet der Medizin spricht sie über Symptome und ist bemüht, diese durch therapeutische Interventionen zum Verschwinden zu bringen. „Verschwinden“ muß im seelischen Bereich jedoch nicht bedeuten, daß etwas aufgelöst ist, sondern es kann durchaus auch das Ergebnis von unterdrückenden Maßnahmen sein. Diese bewirken nur eine zeitweilige Befreiung von den als pathologisch definierten Erscheinungen. Wenn die unterdrückenden Maßnahmen aufgehoben oder reduziert werden, kann das scheinbare Übel wieder an die Oberfläche kommen. Manchmal kleiden sich die Symptome neu ein: Eine Depression erscheint dann zum Beispiel als Magengeschwür, Infektanfälligkeit oder Beziehungskrise. Wird dieser Zusammenhang erkannt, spricht man von Symptomverschiebung. Und wenn alles gut geht, wird jetzt versucht, mit psychotherapeutischen Methoden den Ursachen auf die Spur zu kommen.

In der Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen wird *erfahren*, wie Symptome den Heilungsprozeß unterstützen. Wichtigster Grundsatz ist, mit ihnen zu gehen, anstatt sie zu bekämpfen. Mit den Symptomen versucht der Organismus, sich zu reinigen. Er braucht Öffnung, um herauswerfen zu können, was ihn auf einer tieferen Ebene behindert. Medikamente können diesen Prozeß unter Kontrolle bringen. Sie sind hilfreich, wenn es um eindeutig medizinische Probleme geht wie Tumore, Arteriosklerose oder organische Schädigungen. Wenn aber mit Symptomen psychischen Ursprungs gearbeitet wird, ist Kontrolle überflüssig und kann sogar schädlich sein.

Um diesen Sachverhalt zu verdeutlichen, gebraucht Stanislaw Grof das Beispiel vom Aufleuchten eines roten Signallämpchens am Armaturenbrett eines Wagens. Vermutlich würde der Fahrer umgehend eine Werkstatt aufsuchen. Man stelle sich aber seine Überraschung vor, wenn der Mechaniker lediglich daranginge, das Lämpchen herauszuschrauben, ohne die Ursache des Aufleuchtens zu beheben. Etwas Vergleich-

bares geschieht jedoch, wenn Angst oder Schlaflosigkeit mit Medikamenten behandelt, also Symptome unterdrückt werden. Sinnvoll ist das nur in den allerwenigsten Fällen. Besser wäre es, dafür zu sorgen, daß Symptome nicht zu erscheinen brauchen, weil das zugrundeliegende System intakt ist.

Es mag besondere Fälle geben, wo unterdrückende Maßnahmen angebracht sind. Wenn jemand stirbt - und es nicht weiß, noch wissen soll - mag ein symptomfreier Übergang eine Hilfe sein — auf besonderen Wunsch und nach Abwägung der Umstände. Wozu aber würde es einem Menschen, der leben will und es eigentlich auch könnte, nützen, die Wahrnehmung seines Problems herabzusetzen? Wohl könnte er sich in Ruhe wähen. Doch da es in seinem Grunde weiterschwärt, wäre nichts damit gewonnen. Im Gegenteil. Wichtige Maßnahmen zur Heilung oder zur Vorbereitung auf Verwandlung könnten dadurch unterbleiben.

Wenn wir sagten, Symptome seien beachtenswert und sollten begrüßt werden, bedeutet das nicht, daß wir aktiv daraufhinwirken, daß sie in Erscheinung treten. Es gibt unzählige Mechanismen, die Schmerz und Unbehagen unterhalb der Wahrnehmungsschwelle halten. Aber wenn wir zur Ruhe kommen und in uns gehen, kann davon manches ins Bewußtsein kommen¹.

Das Symptom als Signal des Heilungsprozesses

Niemand muß auf Symptome warten, um etwas über sich zu lernen und aus sich heraus heilzuwerden. *Reisen* mit Hilfe der Vorstellungskraft kann über das innere Angesprochensein hinaus bemerkenswerte Erfahrungsqualitäten mobilisieren. Diese sind jedoch immer noch beschränkt durch die Aktivität innerer Kontrollmechanismen, die dafür sorgen, daß sie nicht dort greifen, wo Schutz und Abwehr - früher einmal — wichtig waren.

Durch das *Erleben erweiterten Bewußtseins* bekommt das energetische System Impulse, sich auch von tieferliegenden Blockaden zu befreien.

Erfahrungen können um so stärker werden, je stabiler der Rahmen ist, in dem sie zugelassen werden. Das Wiedererleben der Geburt etwa ist verbunden mit einer Menge freiwerdender Energien; kraftvolle Emotionen werden ausgedrückt, und es kommt zu Szenen, die ein unbedarfter Beobachter leicht für beängstigend halten kann. Doch ist dieser Reinigungsprozeß keineswegs ein eigenständiges Problem, das es zu bewältigen gilt.

Daß Symptome bereits Ausdruck des Heilungsprozesses sind, verdeutlicht auch das Prinzip der „Erstverschlimmerung“ in der Homöopathie. Wenn das verabreichte Mittel die Symptome intensiviert, ist für den Therapeuten klar, daß die Medizin wirkt und der angestrebte Heilungsprozeß begonnen hat.

Atemarbeit, Psychedelik, Trancetanz, Meditation — überall, wo veränderte Bewußtseinszustände eine Rolle spielen, geschieht es automatisch, daß untergründige Symptome aktiviert und vorhandene verstärkt werden. Hier wird also ein universales Heilmittel frei.

Auch in der chinesischen Medizin weiß man, daß Krankheiten und problematische Entwicklungen als Manifestationen des Heilungsprozesses verstanden werden müssen. Hier bereiten sich tiefgreifende Veränderungen im psychophysischen Energiesystem des Patienten vor. Das chinesische Wortzeichen für *Krise* ist kombiniert aus den Elementen „Gefahr“ und „Chance“.

Übungsvorschläge I*

Übung 1/1: Sich den Kräften eines Baumes öffnen

- 1.** Machen Sie einen Spaziergang in der Natur (oder stellen Sie sich vor, wie Sie draußen unterwegs sind).
- 2.** Bewegen Sie sich langsam auf einen großen Laubbaum zu. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich mit ihm verbinden und lassen Sie einen solchen Wunsch mit jedem Schritt stärker werden. Wenn Sie ihn berühren, schlüpfen Sie gleichsam in ihn hinein, und werden Sie eins mit ihm. Erlauben Sie sich für eine Weile, Ihr Empfinden ganz aus sich als Baum kommen zu lassen.
- 3.** Spüren Sie Ihre Beine als Pfahlwurzeln, die aus Ihren Hüften durch die Oberschenkel, Knie, Waden und Fußgelenke in die Füße hinein und durch die Fußsohlen in den Boden wachsen; gewinnen Sie Tiefe, spüren Sie in die unbewußte Dunkelheit der Materie, und laben Sie sich an den Ihnen zuströmenden Bodenkräften.
- 4.** Öffnen Sie sich auch nach oben hin: Lassen Sie Ihr „Baumbewußtsein“ aufsteigen, empor in die Aste und Zweige und sich zum Himmel ausdehnen.
- 5.** Lassen Sie Ihr Blattwerk sich entfalten. Erleben Sie die Durchlässigkeit der Zellmembranen für den osmotischen Austausch der Stoffe. Öffnen Sie sich dem Licht der Sonne, und entwickeln Sie ein Gefühl für die einströmenden Qualitäten. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich mit den aus dem Wurzelgrund aufsteigenden Kräften verbinden.

* **Wichtiger Hinweis zum Umgang mit den Übungen:** Mit diesen Übungen verhält es sich wie mit dem Tee: Manche Menschen brühen ihn auf, lassen ihn ziehen, atmen aufmerksam sein Aroma durch die Nase ein, spüren nach und kosten ihn achtsam. Andere begnügen sich damit, das Etikett auf der Verpackung zu lesen. Ebenso werden Sie sicher nicht auf den Geschmack der Übungen kommen, wenn Sie nur die Anleitung lesen.

6. Atmen Sie etwas tiefer und schneller als gewöhnlich und bewegen Sie Ihre Aste im Wind; geben Sie rauschend anschwellende Atemgeräusche frei. Lassen Sie Ihr Wurzelbewußtsein tief in das Erdreich greifen, und verstärken Sie dadurch Ihre Standfestigkeit. Ein nun losbrechender Sturm fordert nachgiebige Flexibilität, durch die Sie Ihr mitschwingendes Bewegungsspektrum nach allen Seiten hin erproben können.

7. Kehren Sie vom Höhepunkt dieses atmenden Gefordertseins langsam zurück und lassen Sie die Ruhe nach dem Sturm auf sich wirken.

Übung 1/2: Erfahrungsebenen erkennen

1. Malen Sie einen Baum. (Lesen Sie erst weiter, wenn Sie damit fertig sind.) Lassen Sie das Bild auf sich wirken. Stellen Sie sich vor, es wäre ein Abbild Ihrer selbst. Was für ein Baum ist es? In welche Landschaft könnte er gehören? Welches jahreszeitliche Stadium zeigt das Bild? Gibt es Früchte? Ist das Astwerk zu erkennen? Wie steht es mit den Proportionen? Wie mit dem Verhältnis zwischen Stamm und Krone? Greifen seine Wurzeln tief? ... - Was fällt Ihnen „an sich selbst“ auf?

2. Ordnen Sie Wurzeln, Stamm und Krone jeweils einer der drei Erfahrungsebenen („biographisch“, „perinatal“, „transpersonal“) zu. ... Zeichnen Sie das in Ihr Bild ein, und spüren Sie den möglichen Bedeutungen Ihrer Zuordnungen nach. - Vielleicht haben Sie den Wurzeln das Perinatale, dem Stamm das Biographische und der Krone das Transpersonale zugeordnet. (So jedenfalls ist es bei der Mehrzahl jener Kursteilnehmer, die diese Übung bisher durchführten.) Wie auch immer Sie sich entschieden haben, versuchen Sie es auch einmal mit weiteren Kombinationen. Welche anderen Bedeutungszusammenhänge erschließen sich durch andere Unterteilungen?

3. Sitzen Sie aufrecht. Spüren Sie Ihren Boden und das fließende Aus und Ein des Atems. - Gehen Sie vom Steißbein in Ihrer Vorstellung langsam die Wirbelsäule hinauf, und, sie verlängernd, über Nacken und Hinterkopf bis zum Scheitel. -

Stellen Sie sich etwa ein bis zwei Meter oberhalb Ihres Scheitels eine kleine Sonne vor. Lassen Sie diese auf sich herabstrahlen, und spüren Sie den Auswirkungen bis in Ihre Tiefe nach. - Gehen Sie noch einmal, von unten nach oben spürend die Wirbelsäule empor. Halten Sie dabei jeweils für ein, zwei Minuten Ihre Aufmerksamkeit im Steißbein, in Höhe des Nabels, des Zwerchfells, der Brustmitte, des Kehlkopfes, der Stirn, des Scheitels ... - bis Sie wieder neu der kleinen „Sonne“ gewahrwerden. - Bleiben Sie dabei, solange es Ihnen gut tut. - Gehen Sie langsam spürend von oben nach unten zurück.

4. Werden Sie sich einiger problematischer Gegebenheiten in Ihrem Leben bewußt. Machen Sie sich Notizen, und wählen Sie das aktuellste Problem aus. Wie manifestiert es sich in Ihrem Alltag? - Stellen Sie sich vor, Sie könnten es zu seinen Ursprüngen zurückverfolgen. Halten Sie es für „perinataler“, „biographischer“ oder „transpersonaler“ Natur? - Läßt es sich dem entsprechenden Leibbereich zuordnen? - Ergibt eine solche Zuordnung für Sie einen Sinn? Wenn ja, wie können Sie ihn für sich nutzen, um eine kreative Problemlösung herbeizuführen? (Wenn nein, lassen Sie diese Übung als Spiel gelten, das bei möglicher Wiederholung zu anderer Zeit vielleicht unerwartete Ergebnisse haben kann.)

Übung 1/3: Diversen Unbehagen auf den Grund gehen

1. Sitzen oder liegen Sie bequem, spüren Sie dem Fluß Ihres Atems nach, und entspannen Sie sich. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper und werden Sie seiner unterschiedlichen Empfindungen gewahr. Registrieren Sie auch die angespannten und blockierten Bereiche.

2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Bereich, der sich schmerzhaft oder besonders unbehaglich anfühlt. Wenn Sie seiner gewahr sind, bleiben Sie dabei und versuchen Sie, sich mit seinen Ausmaßen vertraut zu machen: Durchspüren Sie das Unbehagen, bis Sie ein Gefühl dafür haben, wie groß es ist, welchen Raum in Ihrem Körper es einnimmt.

3. Wenn Sie die äußerste Umgrenzung des Unbehagens lokalisiert haben, und gleichsam bis an seinen Rand gekommen sind, wenden Sie sich um und stellen Sie sich vor, Sie würden in sein Inneres eintreten - vielleicht indem Sie dabei durch eine Tür oder über einen Steg gehen, eine Schwelle passieren oder über einen Zaun steigen. Malen Sie sich aus, wie Sie zur Mitte des Unbehagens finden. - Dann gehen Sie wieder zurück bis an die äußere Begrenzung und wiederholen diesen Weg - hinein und heraus - noch einige Male, wobei Sie immer ein wenig schneller werden.

4. Gehen Sie nun mit jedem Einatem in das Zentrum des Unbehagens und mit jedem Ausatem bis an seine Peripherie. Stellen Sie sich dabei vor, das Zentrum verdichte sich mit jedem Einatem mehr, während die Umgrenzungen sich mit jedem Ausatem ein Stück mehr weiten.

5. Schwingen Sie sich auf diesen zusammen- und wieder auseinander-führenden Rhythmus ein und lassen Sie darin Ihren Atem frei kommen und gehen. Beobachten Sie, was geschieht.

6. Werden Sie der Pausen zwischen Ein- und Ausatmen gewahr, lassen Sie sie etwas größer werden, und stellen Sie sich vor, es entstehe eine Art Spalt oder Schlucht; in die Tiefe führt ein Seil, eine Leiter oder Treppe. Lassen Sie sich daran hinunter, mit jedem Ausatem ein wenig mehr, bis Sie den Grund berühren können. Stellen Sie sich vor, Sie seien jetzt Ihrem Kern sehr nahe, an der Quelle von Heilung und Erneuerung. Was geschieht, wenn Sie diese Kernqualitäten auf sich wirken lassen?

7. Wenn Sie die Übung beenden möchten, kommen Sie wieder herauf. Recken und strecken Sie sich und seien Sie ganz wach und erfrischt wieder hier, im alltäglichen Bewußtsein.

Im Rahmen einer auf Intensivierung der Erfahrungen angelegten Gruppenarbeit ziehen viele Teilnehmer es vor, die in den Übungen angebotenen Vorstellungen auch leibhaftig nachzuvollziehen. So können Sie sich zum Beispiel bei Schritt (3) der folgenden Übung in das Seinsgefühl einer Knospe einspüren, indem Sie sich niederhocken und zusammenfallen wie ein Ungeborenes im Mutterleib, das wartet bis seine Zeit gekommen ist. – Ein solches Hineingehen ist jedoch nicht Voraussetzung für das Gelingen der Übung.

Übung 1/4:

Sich im Werden pflanzlicher Entwicklung selbst erfahren

1. Verbinden Sie sich noch einmal mit Ihrem Baum. Besinnen Sie sich auf die Ursprünge dieser Lebensform und gehen Sie zurück bis in das potentielle Sein des Baumes im Samenkorn. Stellen Sie sich vor, wie seine zukünftige Gestalt bereits vollständig darin enthalten ist.

2. Schwingen Sie sich ein auf das Erleben der Jahreszeiten, wie es Ihnen als Baum widerfährt. Werfen Sie ihre Blätter ab, und sammeln Sie ihre Säfte zum Kern hin. Überlassen Sie sich den sinkenden Temperaturen.

3. Machen Sie sich jetzt einmal ganz klein und werden Sie zu einer der noch zarten Knospen. Almen Sie ein wenig tiefer und schneller als gewöhnlich. (Und lassen Sie dabei vielleicht die Tagore-Worte in sich nachklingen: „Ach! Nicht euch ist es bestimmt, die Knospen zu Blüten zu erschließen. ER, der die Knospen öffnen kann, tut es so einfach.“)

4. Warten Sie den Impuls ab, entfaltet zu werden und geben Sie ihm nach. Folgen Sie dem Ruf des Frühlings. Die unter dem Einfluß von Licht und Wärme tief unten erwachenden Lebenskräfte steigen empor. Sie öffnen sich für die Frühlingssonne.

5. Feiern Sie Ihre volle Blüte und die sich weilende, fruchtbringende Pracht sommerlicher Fülle. - „Lerne von grüner Welf erkennen, was dein wahres Maß an Erfindungsgabe oder rechtem Können. Laß ab von Eitelkeit.“ Lassen Sie die Worte von Ezra Pound auf sich wirken oder kreieren Sie selbst dichterischen Ausdruck, der Ihre Erfahrungen beschreibt.

Teil II

Die initiatische Dimension

Das überlichte Licht sieht man in diesem Leben
nur, wenn man sich zuvor ins Dunkel hat begeben.

Angelus Silesius

Durchbruch zum Wesen

Heil und Heilung bildeten seit Urzeiten eine unauflösliche Einheit; der Heiler war immer Arzt und Priester zugleich. Heute wird dieser Zusammenhang oft nicht mehr so deutlich gesehen. Heilung beschränkt sich häufig auf die Wiederherstellung körperlicher Funktionstüchtigkeit. Hier handelt es sich dann um eine „pragmatisch“¹ ausgerichtete „Seelen-Heilkunde“. Was heute jedoch dringender als je zuvor notwendig ist, ist eine „Seelenheil-Kunde“²; denn so, wie Heilung und Heilwerden im spirituellen Sinne zusammengehören und das, was letztlich heilt, transzendenten Ursprungs ist, so gilt auch umgekehrt, daß die mangelnde Anbindung an den Urgrund des Seins Ängste heraufbeschwört, die krank machen.

Der bedeutende Philosoph und Theologe Paul Tillich hat in seinem Buch „Der Mut zum Sein“³ herausgearbeitet, daß verschiedene Grundtypen der Angst in verschiedenen geschichtlichen Epochen dominierten: die Angst vor dem Schicksal und vor dem Tod in der Antike; die Angst vor Schuld und Verdammnis im ausgehenden Mittelalter und der Reformationszeit; und die Angst der Leere und der Sinnlosigkeit in der Neuzeit. Auch Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie, geht davon aus, daß Zukunftsangst und Sinnkrise krankmachen.⁴ Aber hier liegt, wie Graf Dürckheim betont, auch eine wesentliche Chance: „Dreierlei kann menschliches Leben unerträglich machen: die Angst vor der Vernichtung, die Verzweiflung am Absurden und die Trostlosigkeit der Vereinsamung. Der Mensch sucht Sicherheit, Sinn und Liebe, und wo eines dieser drei fehlt, steht sein Leben vor einer mit natürlichen Mitteln nicht mehr zu überwindenden Schranke. Wo das natürliche Ich

an dieser Schranke zerbricht, kann ein neuer Mensch geboren werden. Und wenn für den natürlichen Menschen, Leiden, Krankheit und letzten Endes Sterben die großen Feinde sind, die der Arzt bekämpft, so können gerade sie auf dem initiatischen Weg zu einem Sprungbrett werden in eine Wirklichkeit, in der ein neues Leben anfängt; ein Leben, das seinen Sinn im Erfahren und Bezeugen der überweltlichen Wirklichkeit findet, und nicht mehr nur im Bestehen, Meistern und Genießen der Welt.“⁵

Es geht darum, die notwendigen Schritte zu tun vom geängstigten kleinen „Welt-Ich“ hin zur Erfahrung des eigenen Wesenskernes. Einen anderen dazu anzuleiten, ist Aufgabe des *Initiators*. Er weist auf das „Tor zum Geheimen“⁶ hin, ermutigt den Initianten zum Überschreiten der Schwelle und begleitet ihn beim „Abenteuer der Selbstentdeckung“⁷ — eine Reise, die vom Wachbewußtsein des „Welt-Ichs“ zum erweiterten Bewußtsein führt. Dies reicht oft in kosmische oder spirituelle Dimensionen hinein, umfaßt manchmal aber auch die sogenannten „veränderten Bewußtseinszustände“, wo in tiefer Regression traumatische Erfahrungen der Kindheit, Vorgeburtliches oder gar noch weiter „Zurückliegendes“ erinnerbar wird. Hier kann es geschehen, daß Impulse aktualisiert und ausgelebt werden, die in der Phylogenese irgendwann einmal Bedeutung hatten, aber nun in der Ontogenese des Individuums im modernen zivilisierten Leben keine Aktionsmöglichkeit mehr finden. Da sie zum unterschweligen Potential des Menschen gehören, dient es seiner Ganzwerdung, wenn sie wahrgenommen, gewürdigt und ihrem Wesen gemäß ausgedrückt werden.

Schmerz und Leiden, Empathie und Katharsis

Wir alle neigen dazu, vor dem Schmerz davonzurennen wie eine Katze, die immer schneller läuft, je lauter die Blechdosen klappern, die man ihr an den Schwanz gebunden hat. Noch schnelleres Rennen macht alles nur noch schlimmer. Wichtig ist, endlich innezuhalten, sich umzudrehen und genau wahrzunehmen, was Angst und Leiden verursacht.

Es geht also darum, den Schmerz, der vorher abgewehrt und als Verspannung oder Blockade in den „Charakterpanzer“ (Wilhelm Reich) eingefroren worden ist, wieder zum Schmelzen zu bringen, vereiterte psychische Wunden erneut zu öffnen, zu versorgen und Heilung zu bringen. Das ist am besten im erweiterten oder veränderten Bewußtsein möglich. Die dann vorübergehend auftretenden physischen Schmerzen und emotionalen Entladungen können umso eher zugelassen, durchlitten und geheilt werden, je mehr der Leiter (aufgrund seiner Eigenerfahrung) und die anderen Teilnehmer an einem Workshop (aufgrund ihrer Identifikation mit dem Erfahrenden) zur Empathie, zu echtem Mitgefühl, fähig sind - und übrigens so auch selbst zur eigenen Katharsis geführt werden können.

Schon Aristoteles war in seinem Dramen-Aufbau von der Einsicht ausgegangen, daß das „Pathos“ (griechisch Affekt, Leidenschaft, Leiden) des Protagonisten eine erschütternde und damit die Seele reinigende, also kathartische Wirkung haben müsse. Im 19. Jahrhundert versuchten Freud und Breuer bei Patienten durch Hypnose eine Katharsis (Läuterung) herbeizuführen. Heute wird die Katharsis auch durch körpertherapeutische Hilfen eingeleitet, die unterdrückte Emotionen und körperliche Verspannungen wieder freisetzen.

Schmerz und Leid sind nicht dasselbe: Wenn Schmerz nicht nur widerfährt und widerwillig erlitten werden muß, sondern angenommen und getragen wird und so zur Aufgabe des Eigenwillens und zur Öffnung nach innen führt, entsteht eine Verbindung zum Transpersonalen, und Leiden bekommt eine neue Bedeutung. Das betont auch Graf Dürckheim, wenn er ausführt: „Ein Mensch, der wirklich auf dem ‚Weg‘ ist und in Weltnot gerät, sucht nicht immer den, der ihm Zuflucht und Trost gibt und ihn befähigt, als der alte zu ‚überstehen‘¹. Er sucht vielmehr den, der ihm treu und unerbittlich hilft, sich zu wagen, eine Not auszuhalten und das Leiden als ‚Furt zum anderen Ufer‘ mit Tapferkeit zu durchschreiten.... So geht es in aller Übung auch nie darum, daß der Mensch eine Verfassung ausbildet, in der ihn nichts mehr berührt, sondern umgekehrt darum, daß er es lernt, sich angreifen, berühren, treffen zu lassen. ... Es geht um den *Mut zum Leben*, also darum, sich in der Welt auch gefährlicheren Begegnungen zu stellen....

Und je mehr der Mensch es lernt, der ihn gefährdenden, sinnwidrigen, mit Isolierung drohenden Welt zu begegnen, um so mehr öffnet sich ihm die Tiefe des Grundes, und ein Tor zu neuem Leben und Werden geht auf.“⁸

Stufenweg in die „Anderwelt“

Das Erfassen und Benennen des Initiatischen für die therapeutische Ausrichtung verdanken wir Graf Dürckheim und Maria Hippius. Das lateinische *initiare* („einen neuen Anfang setzen“) wird hier bezogen auf den Weg zu einer geistigen Wiedergeburt. Damit blicken wir zurück auf eine lange Tradition verschiedenster Wege der Bewußtseinsentwicklung - über die antiken Mysterienkulte, die Einweihungswege des Yoga, die Persönlichkeitsschulungen der Alchimisten, Freimaurer und Rosenkreuzer, die Exerzitien des Ignatius von Loyola und die Osterkerzenliturgie der Katholischen Kirche bis hin zu einigen der neuen auf Selbstverwirklichung angelegten Ansätze westlicher Psychologie und Psychotherapie.

Die in dem Gesamtrahmen des *Erlebens erweiterten Bewußtseins im* Anwendung kommenden Übungen und Entwicklungsimpulse sind Mittler des Initiatischen. Als Sinnbilder des „Stirb und Werde“ offenbaren sie sich auf jeder Ebene des Erlebens als existentielle Aufgabe. Dieses archetypische Urmuster von Initiation findet seinen Ausdruck auch leibhaftig, etwa im natürlichen unbehinderten Atem: *Sich loslassen* — *sich niederlassen* — *sich einswerdenlassen* – *sich neu kommen lassen* oder: *Sich hergeben* — *sich hingeben* — *sich aufgeben* — *sich neu wiederfinden*; hier kommt jeweils den beiden ersten Phasen der Ausatem, der dritten die „Pause“ zwischen dem Aus- und dem Einatem und der vierten Phase der Einatem zu. Ähnliche Phasen sind auch in mystischer Erfahrung erkennbar: *Weg von mir*— *Hin zu dir* — *Ganz in dir* — *Neu aus dir*, wobei das „ganz andere“ auf der vertikalen Ebene das Große Du ist.

Initiation führt in seelische Tiefenschichten, in die „Anderwelt“ (Wladimir Lindenberg), die immer auch Gegenwelt ist zu jenen Berei-

chen, von denen die Bewußtseinsreise ihren Ausgang nimmt. Der symbolische Gehalt der Tiefe ist dem Oberflächenverständnis des Alltagsbewußtseins nicht unmittelbar zugänglich. Es bedarf behutsamer Annäherung und schrittweiser Integration, um das dort Erfahrbare in die Sprache dieser Welt übersetzen zu können. Daher ist Initiation immer auch Stufenweg, versinnbildlicht durch die Phasen von Wandlung und Reise: *Beginn*, *Unterwegssein*, *Ankunft* und *Heimkehr*, die den Stufen des Atmens (s.o.) und dem sich darin abbildenden Stirb und Werden entsprechen.

Vor Beginn sind bestimmte Vorkehrungen zu treffen, denn wie bei einer Expedition ist auch auf dieser abenteuerlichen Reise der Selbstentdeckung zu überlegen, was nötig ist, um das Ziel zu erreichen, welche Einstellung erforderlich ist, um sich auf das Wagnis überhaupt einlassen zu können, und was zurückgelassen werden muß.

Die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* ist — neben dem *Holotropen Atmen* — einer der beiden Grundpfeiler des *Erlebens erweiterten Bewußtseins*. Sie gibt das methodische Gerüst, in das die verschiedensten Elemente eingebaut werden können, die auch bei der Begleitung und Intensivierung der holotropen Atemsitzung hilfreich sind. So wird es möglich, auf einfache, wohlstrukturierte Weise mit der energetischen Dynamik zu arbeiten, die etwa Träumen, Affirmationen, dem I Ging, Tast-, Spür- und Begegnungsübungen, Rhythmus, Bewegung und kreativem Ausdruck innewohnt.

Die Arbeit im archetypischen Kraftfeld

Die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* wie auch die holotropen Atemsitzungen, können sowohl im Rahmen einer Einzel- wie auch einer Gruppensituation praktiziert werden.

Der erste Kontakt mit dem *Erleben erweiterten Bewußtseins* wird sich voraussichtlich über die Teilnahme an einem Workshop ergeben. Dies ist auch ein guter Einstieg in die Arbeit. Die Vielfalt der Erfahrungen der verschiedenen Teilnehmer wirkt sich während der Prozesse energiepotenzierend aus. Für eine mögliche Vertiefung der Erlebnisse, die in der Gruppe gemacht wurden, bietet sich anschließende Einzelarbeit an.

Durch den schnellen Tiefgang der Erfahrungen kommt es weniger zu Übertragungen auf den Leiter als in anderen Verfahren der Selbsterforschung und Therapie. In den ersten Sitzungen bauen sich mitunter Widerstände auf, die besonders gegen die neue und unbekannte Situation gerichtet sind. Wird dem angemessen begegnet, ist in der Regel bald entspanntes Teilnehmen und das Wirkenlassen der inneren Transformationskraft möglich. Bei stärkeren Ängsten und Vorbehalten kann ein intensiveres Eingehen auf diese Widerstände nötig werden.

Einsatzfelder

Ein spezielles Einsatzfeld ist die Partnerbegleitung. Hier fungiert der leitende Initiator als Supervisor desjenigen, der für den Erfahrenden

zum *Archetypischen Kraftfeld* beiträgt, beziehungsweise den anderen auf seiner Atemreise begleitet. Eine Variation besteht darin, daß beide Partner zur gleichen Zeit in die Erfahrung gehen. Wenn es die energetische Situation zwischen ihnen erlaubt, vielleicht unterstützt durch entsprechende Vorarbeit, kann es hier zu einer Beziehungsklärung und -Vertiefung kommen, die weit über das hinausgeht, was Paartherapie im allgemeinen leisten kann.

Die Arbeit kann auch zur Ergänzung herkömmlicher Therapieverfahren angeboren werden (z. B. in Zusammenarbeit mit Kliniken, Beratungsstellen, Praxen etc.). Eine Kombination mit anderen Ansätzen der Selbstfindung und Heilung ist möglich. Das *Erleben erweiterten Bewußtseins* ergänzt und vertieft ebenso spirituelle Disziplinen wie Yoga, Zen, Tai Chi, Reiki, Shiatsu und Meditation, als auch jede Art von Körperarbeit, wie Gymnastik, Sport, Massage usw.

Ein weiteres Einsatzfeld liegt in der Betreuung von Menschen in „spirituellen Krisen“. Dieser von Christina und Stanislav Grof geprägte Begriff ist zwar neu, aber das, was er meint, ist eine längst bekannte und häufige Erfahrung: durch innere Wandlungsprozesse oder äußere Lebensumstände ausgelöste Einbrüche psychischer Energien bewirken die akute und dramatische Zuspitzung des spirituellen Wachstums, wie sie auch Mystiker in ihren Visionen und Träumen erfahren haben und wie sie heutige Menschen in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen erleben. Graf Dürckheim und Maria Hippus sprechen in diesem Zusammenhang von der „initiatischen Schizoidie“, die besonders bei jüngeren Menschen auftreten kann. „Es genügt eine Kleinigkeit, und die ihrem Wesen nicht gemäße, von ihrer Weltsituation erzwungene Form bricht ein. Was nun geschieht, hat zuweilen den Anschein eines schizophrenen Schubs. Der junge Mensch führt wirre Reden und spürt sich plötzlich als Jesus Christus, oder er wird handgreiflich und schlägt um sich und ist anscheinend reif für die psychiatrische Klinik. Wenn er dann wirklich dort landet, als Verrückter aufgenommen und behandelt wird, ist oft eine entscheidende Chance seines Lebens vertan: denn in Wahrheit war es ein Ausbruch seines Wesens, der behutsam hätte in rechte Bahnen geführt werden müssen. Was aber in solch tragischen Fällen in einer Weise hochkommt, die in der Tat oft schwer zu meistern ist,

kennzeichnet eine Situation, in der sich heute viele befinden: Sie sind reif zum Eintritt in einen neuen Raum und bedürfen des Wissenden, der sie mutig, behutsam und mit Verständnis hinübergeleitet in das ihnen zuge dachte eigentliche Leben.“⁹ Die mit einer spirituellen Krise einhergehenden Phänomene werden in herkömmlichen Therapieansätzen oft wie gewöhnliche psychische Krankheiten behandelt. Richtig verstanden und begleitet können sie zu Anbahnungen von körperlicher und emotionaler Heilung werden. Ein im *Erleben erweiterten Bewußtseins* Geschulter kann dieses energetische Heilungspotential spiritueller Krisen unterstützen - durch eigenen Beistand oder auch durch sinn-schaffende Beratung und Aufklärung, durch Hinweise für den Betroffenen selbst oder dessen Angehörige und Freunde.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf die Gruppenarbeit, lassen sich aber mit einigen Modifikationen auch auf die Einzelarbeit übertragen.

Methodische Ursprünge

Die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* habe ich bis vor kurzem vorwiegend innerhalb der PSYCHOENERGETIK angeboren. Bei ihrer Entwicklung stand für mich im Vordergrund, die Beziehung innerseelischer Teile untereinander bewußt und objektivierbar zu machen.

Die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* gehört jetzt zum Programm des *Erlebens erweiterten Bewußtseins*. Jede psychoenergetische Sitzung und jeder Kurs bekommt durch die Erfahrungen und die persönlichen Eingaben der Beteiligten sein eigenes Gesicht und hält den Prozeß der methodischen Weiterentwicklung in Gang es gibt keine ein für alle Mal verbindlichen Regeln; jede Intervention wird an der Bedeutsamkeit überprüft, die sie für die jeweils Erfahrenden hat; der Einzelne bzw. die Gruppe bestimmt dabei das Tempo und die Intensität des Geschehens. Dies mitberücksichtigend entwickelte sich aus der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* eine spezielle Weise des Agierens im Energiekreis, das von mir sobenannte *Psychoenergetische Symbol drama*. Es geht hier darum, die

Grundprinzipien der PSYCHOENERGETIK - Spontanität, Flexibilität, Kreativität — erfahrbar zu machen.

Wer sich einmal auf die Arbeit mit Ritualen eingelassen hat, weiß, daß das Vorgehen nach einer festen Ordnung zu einer Verhaltensstabilisierung aller Beteiligten führen kann. Diese an sich begrüßenswerte Eigenschaft unterliegt jedoch der Gefahr, gewohnheitstypisch zu werden und sich damit „abzunutzen“. Sollen sich ritualisierte Prozesse erneuern und beweglich bleiben, müssen Überraschungseffekte dafür sorgen, daß die Beteiligten sich einer guten Spannung nicht entziehen können, selbst wenn sie häufig oder regelmäßig teilnehmen. Beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* hilft der Atemprozeß, daß die mit dem Gemeinschaftsritual der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* eingebrachten Formen biegsam bleiben. Die Prozesse im „Gruppen-Gefäß“ orientieren sich an der in den Tiefenerfahrungen zum Vorschein kommenden energetischen Dynamik und behalten so ihre Intensität.

Das *Symbol drama* ist ein auf den einzelnen in der Mitte Stehenden bezogenes Gemeinschaftsritual. Er wählt spontan Mitglieder der Gruppe aus, die Aspekte seines Erlebens anschaulich repräsentieren. Durch zusätzliche Bezugnahme auf bestimmte persönliche Beziehungsmuster können sie einer konkreten Auseinandersetzung und möglichen heilsamen Wandlung zugänglich werden. Die gesamte Gruppe ist sich ihrer intensiven Mitbeteiligung bewußt. Der Prozeß des Erfahrenden schafft nicht nur ihm allein Klärung; in allen Anwesenden regt sich der psychoenergetische Strom und belebt die eigene Problematik mit. Zusätzlich ist die Aufmerksamkeit der Gruppe mit auf die Lösung des im Zentrum stehenden Problems gesammelt. So entsteht ein potenziertes Energiefeld, in dem sich jeder einzelne aufgehoben und ganz ungewohnt gesteigert zu fühlen beginnt.

Ein „Gefäß“ für Erfahrung

Für das *Erleben erweiterten Bewußtseins* ist das *Archetypische Kraftfeld* der eigentliche Ort, wo die im Unbewußten schlummernden oder zurück-

gehaltenen psychischen Kräfte symbolhaft Gestalt annehmen - für den Erfahrenden spür- und alle Mitbeteiligten sichtbar. Indem diese Kräfte durch die Vermittlung des erweiterten Bewußtseins dem Wachbewußtsein näherkommen, wird bei den Teilnehmern der Prozeß der psychischen Transformation in Gang gesetzt oder beschleunigt. Der Erfahrende läßt sich auf die Tiefen des Unbewußten ein; erschreckende aber auch heilende Kräfte können einwirken — einbrechen oder einströmen. Wie im Märchen die zu Tieren verwunschenen Kinder oder verwünschten Prinzessinnen und Prinzen vom Bann befreit werden und mit neuen Kräften erfrischt von diesem Abenteuer wieder heimkehren, kann auch der Erfahrende die Metamorphose seiner eigenen Personwerdung und Persönlichkeitsentwicklung symbolhaft ahnend schauen.

Das *Kraftfeld* wirkt wie ein stabiles Gefäß, das die sich entladenden Emotionen auffängt, vor dem Zerfließen bewahrt und konzentriert, so daß ein konstruktiver Umgang mit der freigesetzten Energie möglich wird.

Dieses „Gefäß“ bedingt sowohl die energetische Dichte in der Gruppe, als auch die psychische Stabilität ihrer Mitglieder. Zwei Fragen stehen im Raum: Geht es darum, im allzu starr gewordenen Ich durchlässig zu werden? Oder bedarf es des Ich-Aufbaus, der Formung, Strukturierung und Stabilisierung der Person? — Beide Typen finden im *Erleben erweiterten Bewußtseins* die ihnen gemäßen Möglichkeiten. Sowohl bei der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* wie auch bei den Atemsitzungen sichert der jeweilige Rahmen den Umgang mit jeder der beiden Reaktionsformen.

Die Vorbereitung der Teilnehmer auf die Bildung des Archetypischen Kraftfeldes

Obwohl beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* begegnungsorientierten Aspekten eine eher zweitrangige Bedeutung zukommt, ist es doch für die gemeinsame Arbeit in der Gruppe vorteilhaft, wenn alle grundsätzlich bereit sind, sich den anderen Teilnehmern zu öffnen und auch die

eigenen persönlichen Themen und Anliegen in die Gruppe einzubringen. Tragend ist hier die Vorstellungshilfe von jenem „alchemistischen“ Gefäß, in dem „gargekocht“ werden kann, was ein jeder von sich mit- und einbringt. Damit das „Feuer“ darunter nicht verlöscht, sind bestimmte Regeln hilfreich. Die Klarheit und Ernsthaftigkeit, mit der der Einzelne sie sich zu eigen macht, bestimmt das Niveau der gemeinsamen Arbeit. Wichtig ist, daß jeder Teilnehmer diese Regeln grundsätzlich für sich akzeptieren kann. Ausnahmen und Sonderregeln können besprochen werden. So bekommen Ängste und persönliche Schwächen für die anderen Durchsichtigkeit. Es wird möglich, daß alle sich kennenlernen und angenommen fühlen.

Durch gezielte Übungen wird es den Teilnehmern ermöglicht, vom Wachbewußtsein und der Bindung an die biographische Ebene hinüberzugleiten zu bewußtseinsferneren Schichten. Hier spielen von der bewußten Wahrnehmung abgespaltene „Teilpersönlichkeiten“ ihre Rollen. Es sind unerkannte Mit-Drahtzieher unseres Lebens, deren Konzept aus dem entfernteren kollektiven Unbewußten herrührt.

Statt dessen soll das Wandlungs- und Wachstumspotential erkannt, befreit und zur ursprünglich bestimmten Funktion reanimiert werden. So kann die Fixierung auf die Endprodukte unserer Fehlanpassungen aufgegeben werden. Unsere „gefrorene Geschichte“ in unangemessener Körperhaltung, Bewegungsablauf und Physiognomie darf schmelzen. Die ursprünglich eigenen Kräfte können nun durch Bewegung, Mimik, Gestik, Urlaute oder „magische“ Worte kreativen Ausdruck finden.

Jetzt kann ein größeres Blatt Papier als Projektionsfläche gute Dienste tun. Der Erfahrende atmet etwas intensiver. Damit wird den anstehenden Kräften Gelegenheit gegeben, durch die Hände hindurch aktiv zu werden, beim Reißen einer Maske in das Papier. Das „Gesicht“ des für die kollektive Energetik zuständigen archetypischen Teiles kann sich offenbaren.

Nun beginnt die Gruppe, die damit zusammenhängenden Aufgabenfelder zu klären und an sich selbst praktisch in Erfahrung zu bringen. Ein Stufenweg besonderer Übungen stellt sicher, daß alle Teilnehmer die Qualitäten der verschiedenen Rollen im *Archetypischen Kraftfeld* erleben und unterscheiden lernen.

Übungsvorschläge II

Zur Vorbereitung auf das *Erleben erweiterten Bewußtseins* hat sich eine im Rahmen der PSYCHOENERGETIK-Kurse entwickelte Wahrnehmungsschulung bewährt. Grundlegend ist die Einübung von Achtsamkeit. Sie ermöglicht es, sich der initiatischen Dimension aufzuschließen, ohne tiefenaufreißende Prozesse zu aktivieren. Entwicklung eines Sinnes für Kontinuität und Verlässlichkeit kann die Basis bereiten für spirituell höherwertiges Erleben.

Übung 11/1: Achtsamkeit entwickeln

1. Notieren Sie sich Erfahrungsqualitäten, auf die Sie bisher wenig oder gar nicht geachtet haben: unterschiedliche Himmelsfärbungen, Klänge und Geräusche, den Geschmack einer Frucht und das Erleben mit-menschlicher Gegenwart. Nehmen Sie sich zu Beginn eines Tages vor, aufmerksamer und bewußter zu sein.
2. Systematisieren Sie dieses Planen, indem Sie Tag um Tag neue Erfahrungsqualitäten entdecken, auf die hin es sich auszurichten lohnt.

Übung 11/2: Kreis und Spirale als Symbole für Zentrierung und Entfaltung

- 1.** Zeichnen Sie einen großen Kreis und meditieren Sie über dieses Symbol der Einheit und Vollkommenheit. Der Kreis kehrt in sich selbst zurück. Damit zusammenhängend steht er auch für den Himmel, im Gegensatz zur Erde, die durch das Quadrat versinnbildlicht wird, weiter für das Unbegrenzte, im Gegensatz zum Begrenzten und das Geistige, im Gegensatz zum Stofflichen.
- 2.** Erleben Sie den Kreis vom Mittelpunkt aus in seiner Sie umfassenden, geborgenheitspendenden Qualität. - Der Kreis mit dem Punkt ist auch das Symbol der in sich selbst ruhenden schöpferischen Kraft.
- 3.** Kommen Sie jetzt in ein Kreisen. Atmen Sie entsprechend der Bewegung, wobei die Pausen zwischen dem Aus- und dem Einatmen immer kürzer werden sollten. - Während Sie dabei die Augen schließen, nehmen Sie die Gebärde nach innen; gestatten Sie sich ein „Kreisbewußtsein“.
- 4.** Stellen Sie sich vor, Sie würden das Kreisen spiralig von der Peripherie her zum Mittelpunkt hin zentrieren. Meditieren Sie über die Spirale als Symbol für Zentrierung und Entfaltung.
- 5.** Realisieren Sie die erlebte Spiralgestalt mit Kreide auf einem Blatt Papier. Gehen Sie diesen Weg innerlich mit, bis Sie selbst im Zentrum des Kreises ankommen und sich dort gegenwärtig gesammelt fühlen.
- 6.** Wenn Sie die Übung beenden möchten, gehen Sie von innen her die Spiralspur entlang nach außen zurück zur Peripherie.

Übung 11/3:

Den Wert numinoser Erlebnisse erkennen lernen

1. Besinnen Sie sich auf Ereignisse aus Ihrem Leben, in denen Sie etwas Surreales, Ver-rücktes oder „Mystisches“ anrührte.
2. Werden Sie sich bewußt, was Ihnen darin widerfahren ist und wie Sie damit umgegangen sind. Wann fiel es Ihnen leicht, wann schwerer, einen sinnschaffenden Zusammenhang darin zu entdecken?
3. Gehen Sie weiter zurück bis in Ihre frühere und ganz frühe Kindheit. Erinnern Sie sich an Situationen, wo Sie anderen von Ihrem Erleben berichteten, beziehungsweise versuchten, es mit ihnen zu teilen. Wie hat man reagiert? Wurde es ernstgenommen oder abgewertet? Was hat Sie gefördert, was blockiert? - Fragen Sie sich, wie die frühen Begleiter Ihnen hätten begegnen sollen, um Ihnen zu ermöglichen, der liefern Qualitäten eigener Erfahrung bewußt zu werden.

Teil III

Die Atem-Erfahrung

Halte nicht ein
bei der Schmerzgrenze
Halte nicht ein
Geh ein Wort weiter
Einen Atemzug
Noch über dich hinaus.

Marie-Luise Kaschnitz

Grundsatzfragen

Schon immer der Atem als Vehikel

Wer heute den Atem zur Einleitung veränderter Bewußtseinszustände nutzen möchte, kann auf eine lange Geschichte mit unterschiedlichen Verfahren zurückblicken. So geht es zum Beispiel in den alten Yoga-Praktiken des Pranayama darum, die durch den Atem aufnehmbare Lebenskraft kontrolliert zu lenken. Andere Methoden leiten dazu an, besonders schnell oder besonders langsam zu atmen, bzw. den Atem phasenweise anzuhalten. Das haben auch die frühen Baptisten in ihren Taufzeremonien in einem wirkungsvollen und eindrucklichen Ritual weiterentwickelt: Sie pflegten die Initianden mit dem Kopf tief unter Wasser zu tauchen und dort solange festzuhalten, bis sie einer Nahtoderfahrung teilhaftig wurden. Die Kunst des Täufers bestand darin, den Eintritt dieser Phase zu erkennen und die Täuflinge im rechten Moment wieder zu Atem kommen zu lassen, damit sie sich dann um so mehr und gleichsam „wiedergeboren“ über das Geschenk ihres Lebens freuen konnten¹.

Es gibt aber auch viel subtilere Techniken, in denen der Atem kaum verändert wird. Beim Shikantaza im Zen werden während des meditativen Sitzen die Atembewegungen des Ein- und Ausatmens gezählt oder die Aufmerksamkeit einfach nur auf den Atemfluß selbst ausgerichtet.

Für uns neu: „holotrop“ atmen

Während es in anderen Formen der Atemtherapie oft genaue Anweisungen und besondere Techniken gibt - etwa mehr in die Lungenspitzen hinein zu atmen oder in den Bauch, eher durch die Nase oder nur durch den Mund, vielleicht beides abwechselnd oder sonstwie - genügt es beim Atemprozeß im *Erleben erweiterten Bewußtseins* völlig, wenn das Luftholen und -abgeben etwas tiefer und schneller wird als gewöhnlich. Darüber hinaus geben wir keine besonderen Anweisungen, denn die Erfahrung zeigt, daß sich weitere Differenzierungen nur unwesentlich auf die angestrebte Bewußtseinsveränderung auswirken. Da letztlich die „innere Weisheit“ den Prozeß steuert, ist es günstig, das Atmen einfach *geschehen* zu lassen. Jeder sollte sich frei fühlen, die ihm angemessene Weise des Atmens zu finden.

Wer in den Prozeß geht, wird eingeladen, sich auf den Rücken zu legen, zu entspannen, sich in den Körper einzuspüren und die Achtsamkeit nach innen zu richten. Weil es um eine innere Reise geht, sollten die Augen die ganze Zeit geschlossen bleiben. Jede Veränderung der Ausgangslage beeinflusst den Prozeß des Atmens. Es ist nicht gleichgültig, ob der Leib sich nach oben hin öffnen kann oder die Vorderseite des Körpers in der Seiten- oder der Bauchlage abgewandt bzw. geschützt wird. Um einiges komplexer wird es noch, wenn jemand den Oberkörper aufrichten oder sich auf Hände und Knie stützen möchte. Das mag sich manchmal sehr organisch anfühlen; oft kommt aber der Impuls zur Veränderung der Haltung aus kopfgesteuerten Überlegungen. Dennoch kann es wichtig sein, die veränderten Positionen als Bestandteil des Prozesses einfach zuzulassen. So können auch Menschen, die vielleicht nie Hatha Yoga oder Tai Chi praktiziert haben, ganz spontan entsprechende Haltungen einnehmen und sie als eine Bereicherung und Intensivierung dessen erleben, was gerade geschieht. Dagegen erliegen andere, denen solche Körperübungen vertraut sind, möglicherweise der Gefahr, die erlernten Techniken zu benutzen, um jenen Erfahrungen auszuweichen, die *eigentlich* anstehen, wenn sie in Berührung mit emotional aufgeladenen, im Unbewußten abgespeicherten Erlebnissen kommen.

Es ist ratsam, nach jeder Haltungsänderung wieder in die Ausgangslage und den etwas vertieften und beschleunigten Atem zurückzufinden, und dazu lädt der Initiator den einen oder anderen gegebenenfalls auch ein, obwohl es immer die freie Entscheidung des einzelnen bleibt, ob er dieser Einladung folgen möchte oder nicht.

Wer schon andere Wege der Selbstentdeckung kennengelernt hat, kann anfangs kaum glauben, daß - von der oben beschriebenen Ausrichtung auf den Atem abgesehen — keinerlei Kunstgriffe und Techniken nötig sind, um in die eigene Tiefe zu kommen. Alle Vorstellungen, wie die Atemarbeit zu steuern und was dabei zu „leisten“ sei, können getrost aufgegeben werden, denn die Art, Dauer und Tiefe der Erfahrungen sollten allein von jener Instanz her geschehen werden, die wir auch „den Arzt in uns selbst“ nennen können.

Hyperventilationsphänomene beim Holotropen Atmen

Mediziner gehen oft davon aus, daß tieferes und schnelleres Atmen zwangsläufig mit sogenannten Karpopedalspasmen einhergehen müßte. Solche Krampfstände (besonders an Händen und Füßen sowie im Gesicht) treten bei bestimmten Menschen spontan auf und sind zeitweise mit starken Gefühlsausbrüchen verbunden. Zur Kontrolle derartiger „Anfälle“ werden häufig bereits in den Vorstadien Medikamente eingesetzt; als bewährte Erste-Hilfe-Maßnahme gilt, den Atemkreislauf durch eine über Mund und Nase gehaltene Plastiktüte zu beeinflussen. Im übrigen ist die Schulmedizin bemüht, der Vielzahl von Symptomen beim Hyperventilationssyndrom mit einem breitgefächerten Instrumentarium an Mitteln und Methoden zu begegnen.

Solche Vorgehensweisen machen nur solange einen Sinn, wie man die auftretenden Phänomene ausschließlich als Produkte biochemischer Veränderungen ansieht. Im Rahmen des *Erlebens erweiterten Bewusstseins* eröffnet sich jedoch eine neue Perspektive: Wer sich in den Atemprozeß hineinbegibt, wird bemerken, daß diese Begleiterscheinungen

nicht nur ein Symptom der Hyperventilation sind, sondern vor allem ein *Ergebnis der Reinigung der Psyche*. Bei einigen Menschen treten während des etwas tieferen und schnelleren Atmens Schmerzen in den unterschiedlichsten Körperbereichen auf: im Kopf oder in den Schultern, im Herzen oder im Bauch, im Oberschenkel oder unterhalb der Kniescheibe. Andere entspannen sich oder spüren ein Kribbeln in der Magengrube. Wieder andere zittern am ganzen Leib oder an einigen Körperteilen, husten oder krampfen. Es gibt jedoch keine untrüglichen Merkmale, welche die beobachteten Symptome unverkennbar als Auswirkungen der Hyperventilation ausweisen könnten. Wer solche Zusammenhänge dennoch sucht, stößt schnell auf Grenzen angesichts des weiten Spektrums von Erfahrungen, die von tiefster Entspannung bis zu titanischen Kontraktionen reichen.

In jeder „Atemgruppe“ gibt es Teilnehmer, die keine der genannten „Symptome“ zeigen – obwohl sie dabei genauso atmen wie andere, die aus ihren Tiefen jene Phänomene zutage fördern, die so gerne als Beweis für (vermeintliche) Auswirkungen der Hyperventilation herangezogen werden. Die überwiegende Mehrheit derjenigen, die sich auf das *Erleben erweiterten Bewußtseins* einlassen, bemerkt früher oder später irgendwelche Spannungen, die zunehmend stärker werden und häufig, aber nicht immer, mit emotionalen Sensationen verbunden sein können. Manchmal dominieren aggressive Zustände, die sich in verhaltenem Ärger, aufflammendem Zorn oder ungezügelten Wutausbrüchen entladen wollen; manchmal setzen sich depressive Tendenzen mit Traurigkeit, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen durch. Das schnellere und tiefere Atmen wirkt als eine Art Katalysator. Es schafft einen Rahmen, in dem die Ursprungssituation der verdrängten Erlebnisse und der mit ihnen verbundenen starken Gefühle ganz und gar durchlebt und verarbeitet werden können. In der Regel wird der Gefühlsausdruck zunehmend stärker, bis es schließlich zu einer Lösung kommt. Die meisten beenden ihre Atemerfahrung in sehr tiefer Entspannung. Wo das noch nicht der Fall ist, kann eine integrierende Körperarbeit angeboten werden.

Ausbruch unterschwelliger emotionaler Energie und Katharsis

Die Erfahrung zeigt, daß „weiteratmen, was immer geschieht“ sehr zu empfehlen ist. Eventuelle Spannungen bauen sich weiter auf, um dann später in eine Entspannung umzuschlagen oder sanft überzugehen.

Diese immer wieder zu beobachtende Tatsache ist unvereinbar mit der noch oft verlauteten Ansicht, je mehr auf diese Weise geatmet werde, desto unkontrollierbarer wirke es sich aus. Wo hat diese merkwürdige Angst ihre Wurzeln? Möglicherweise in dem Umstand, daß diejenigen, die indirekt am meisten mit der Hyperventilation zu tun haben, am wenigsten bereit sind, ihre emotionalen Begleiterscheinungen wertzuschätzen. Es mag sein, daß manche streng naturwissenschaftlich ausgebildeten Helfer aufgrund ihrer Ausbildung nicht bereit oder in der Lage sind, ihren Patienten zu erlauben, auf eine Weise in Ordnung zu kommen, die sich einer technischen oder medikamentösen Kontrolle entzieht.

Andere Gründe mögen sein, daß es nicht immer leicht ist, einfach nur dabei zu sein, wenn ein anderer in einen emotionalen Ausdruck kommt. Vielleicht werden dadurch tiefe Gefühle eigener Ohnmacht und Hilflosigkeit aktiviert, die durch den helfenden Einsatz niedergehalten werden können.

In Besprechungen zur Vorbereitung einer Atemsitzung berichten mitunter Teilnehmerinnen, die bereits entbunden haben, daß sie während der Geburt kaum mit Verständnis beim medizinischen Personal rechnen konnten, wenn sie ihre starken Gefühle und lauten Schreie nicht zurückhielten, die durch spontan einsetzende vertiefte Atmung freigesetzt wurden. Die Reaktion des Personals ist durchaus zu verstehen; denn wenn die eigene Geburt nicht aufgearbeitet ist, werden solche Gefühlsausbrüche bei anderen auch kaum zu ertragen sein. Häufig soll der Griff zur Beruhigungsspritze hier Entlastung bringen - und zwar vor allem für das Personal.

In den Ausführungen zur Bedeutung perinataler Prägungen der Psyche hatten wir bereits darauf hingewiesen, wie sehr auch die Beob-

achter einer Geburt emotional in das Geschehen einbezogen werden. Oft kommt es vor, daß jemand durch das bloße Zuschauen aktiviert wird, selbst einen großen Schritt zum Wiedererleben dieser Zusammenhänge zu tun.

Wer es sich erlaubt, dieser unbegründeten Angst vor der eigenen inneren Tiefe entgegenzuwirken, wird durch holotropes Atmen Heilung erfahren. Tauchen dann *vielleicht* die erwähnten Spannungen auf und atmet man dennoch weiter, wird dies früher oder später von dem Forschungsdrang begleitet sein, tiefer nach innen zu gehen und nachzuspüren, mit welchen Ereignissen der Vergangenheit zum Beispiel Kälteerscheinungen, Kopfschmerzen oder eine Verkrampfung der Hände in Verbindung stehen. Dann wächst die Chance herauszufinden, daß nicht das Symptom das Problem ist, sondern der dahinterliegende Konflikt. Der Verkrampfung der Hände liegt vielleicht eine traumatisierende Erfahrung aus früher Kindheit zugrunde, in der es zum Beispiel um Mißbrauch ging. Die jetzt beim Atmen erlebte Pfötchenstellung kann nun als Ausdruck des damaligen Unvermögens erlebt werden, sich zur Wehr setzen zu können.

Das Frösteln geht vielleicht auf die Geburt zurück, wo beim Austritt aus dem Geburtskanal der Temperaturunterschied zwischen der Körperwärme (37 Grad) und der Temperatur des Kreißsaals (27 Grad) als extreme Kälte erlebt wurde. Auch hier hängt das Symptom mit dem untergründigen Trauma zusammen. Die Atmung ist lediglich ein Auslöser für das, was jetzt in die Erfahrung treten soll.

Andere Spannungen können aus einem Konflikt zweier innerpsychischer Teile entstehen. Der eine möchte sich bewegen, während der andere in irgendeiner Weise eingeschüchtert oder gehemmt ist. Was steckt dahinter? Wie ist es dazu gekommen? - Beim Atmen gelangen die tieferen Zusammenhänge an die Oberfläche. Es tauchen Erinnerungen auf, die direkte Bezüge zum zugrundeliegenden Konflikt bewußt werden lassen und so Integration und Heilung ermöglichen.

Den Weg der Energie unterstützen - Vertrauen auf die innere Transformationskraft

Es kann für den Prozeß äußerst hilfreich sein, das Problem nicht in den Ausdruck zu bringen, bevor es sich voll entfaltet hat. Die Spannungen sollten sich entwickeln dürfen. Während man weiteratmet und im Gewahrsein dessen bleibt, was geschieht, wird auf einer tieferen Ebene bereits eine Menge Arbeit am Problem geleistet.

Auch bei der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* gibt es Empfehlungen, den Spannungsbogen zu halten — das Geschehen *auszuhalten* und *auszutragen*. Vielleicht versteht man noch gar nicht, um was es eigentlich geht, oder hat sogar das Gefühl, es passiere nichts. Die alten Gewohnheiten des Verstandes, etwas analysieren oder begreifen zu wollen, werden unwillkürlich aktiviert. Man glaubt, etwas tun zu müssen, damit die Zeit genutzt und alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden können. Vielleicht ist ein Zipfel des Problems erschienen. Sollte man nicht daran ziehen, es erkennen und benennen und Strategien entwickeln, um es schließlich aufzulösen oder zumindest integrieren zu können? In einem traditionellen Rahmen würde so etwas vielleicht Sinn machen: Steigt Angst auf? Dann tue man etwas dagegen, bemühe sich um Wege, sie abzuwenden oder zu bewältigen!

Beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* vertrauen wir der „inneren Weisheit“ (engl. *inner wisdom*), daß die Transformation gelingt. Wir gehen *mit* der Energie, anstatt sie manipulieren zu wollen oder uns ihr entgegenzustellen. So wie der Einatem sich am besten entfaltet, wenn wir ihm innerlich den Raum geben, damit er einströmen kann, so lösen sich auch Probleme, indem wir die ihr innewohnende Dynamik achten. Was will es, und wie will es sich durch uns hindurch offenbaren?

Die tieferen Schichten des Unbewußten finden die angemessenen Kanäle, durch die die Energie fließt, wenn sie dazu bereit ist. Darüber eine Verstandesentscheidung treffen zu wollen, wäre vergleichbar mit dem Versuch, vegetative Abläufe zu kontrollieren und etwa Herzschlag und Körperchemie dem Zwang des eigenen Gutdünkens auszusetzen. Dies ginge letztlich kaum gut, auch wenn es vielleicht eine Zeitlang

funktioniert. Wenn aber das Vertrauen wächst, sich von der inneren Weisheit führen zu lassen, kommen die Dinge von selbst ins Lot.

Geben und Nehmen in der Atemsitzung

Bei der Atemarbeit im Rahmen des *Erlebens erweiterten Bewußtseins* wissen beide Partner, daß ein Wechsel erfolgen wird. Zeit und Rollen sind klar. Dadurch kann gelernt werden, sich voll und ganz auf die eine und nach dem Rollentausch auch auf die andere Rolle einzulassen und sich schließlich auch im Alltag als Gebender und Nehmender zu bewähren.

In den Beziehungen des täglichen Lebens geht es um wechselseitiges Geben und Nehmen. Normalerweise ist das Verhältnis unausgewogen. Meist gibt es keine eindeutige Vereinbarung darüber, wer wann welche Rolle spielt. Daraus können sich Mißverständnisse und Konflikte aller Art ergeben. Manchmal wollen beide nur Nehmen oder nur Geben.

Oft tut vielleicht der Gebende so, als fülle er seine Rolle aus. Er mag auch besten Willens sein und selbst an seinen Altruismus glauben. Aber wenn hinter dem Geben der latente Wunsch steht, selbst etwas zu bekommen, wird emotionaler Zündstoff frei. „Ich gebe dir soviel. Du mußt mir dafür dankbar sein.“ Der Wunsch, geliebt zu werden, verführt zu sonderbaren Handlungsweisen, vor allem, wenn das Bedürfnis nicht geäußert wird oder gar unbewußt wirkt. Mögliche Variationen dieses Spieles liegen in der Unfähigkeit zu nehmen, weil man sich schuldig fühlt oder befürchtet, etwas schuldig zu bleiben.

Schwierigkeiten im Geben wie im Nehmen können durch Minderwertigkeitsgefühle verursacht sein: „Wer bin ich schon, daß ein anderer etwas davon haben könnte, wenn ich an seiner Seite sitze?“ Oder: „Ich bin es nicht wert, soviel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch zu nehmen.“

Solche Überzeugungen oder „Glaubenssätze“ wurzeln jedoch nicht in einem Glauben, sondern eher in einer Art Unglauben, in einer mangelnden Anbindung an den spirituellen Urgrund. Wo diese Bindung fehlt, empfindet sich das „kleine Ich“ als isoliert; es hat Angst, zu

kurz zu kommen; es muß sich durchsetzen und Stärke zeigen, es will gestreichelt und gelobt werden. Und weil das andere so selten tun, findet es Gründe, sich selbst zu erhöhen und eigene Schwächen zu entschuldigen. Dieses „kleine Ich“, das im Alltag eine gewisse Funktion hat, fühlt sich in seinem Bestand schwach - zu Recht, denn auf einer tieferen Ebene, nämlich der des Selbst, gibt es diese Trennung von dem Urgrund, der alles trägt und durchwirkt, gar nicht. Dort ist die Quelle alles dessen, was heilt, und alles, was einer zu geben vermag, hat hier seinen Ursprung.

So ist auch die Unterscheidung zwischen dem Gebenden und dem Nehmenden illusorisch, denn beide sind durch den selben Urgrund miteinander verbunden und beide werden im Geben wie im Nehmen durch ihn beschenkt.

Je intensiver man sich bei einer Atemsitzung auf seine Rolle - die des Gebenden oder die des Nehmenden - einläßt, desto größer ist die Chance, daß auch der Partner seine Möglichkeiten voll ausschöpfen kann.

Das Erleben erweiterten Bewußtseins: für wen - und für wen zunächst noch nicht

Das *Holotrope Atmen* und die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* sind geeignet für alle, die sich auf einen tiefen Selbstentdeckungsprozeß einlassen wollen.

Die Kurse sind stark erlebnisorientiert und kein Ersatz für eine Therapie. Hingegen kann ein aufdeckender psychotherapeutischer Prozeß durch das *Erleben erweiterten Bewußtseins* besonders unterstützt werden, so daß ein Zusammenwirken mit anderen Therapieformen mitunter ausgesprochen sinnvoll ist. Bei Fragen und im Zweifelsfall ist es ratsam, daß sich Ärzte und Therapeuten mit dem Gruppenleiter in Verbindung setzen. Bei Symptomen mit psychosomatischem Ursprung, der Rehabilitation von Suchtkranken, sexuellem Mißbrauch und anderen traumatischen Erfahrungen kann das *Erleben erweiterten Bewußtseins*

dem Therapieprozeß wichtige Hilfe leisten. Für Therapeuten kann die eigene Prozeß-Erfahrung zu einer wesentlichen Bereicherung psychischer Erfahrung beitragen — und damit auch die fachliche Kompetenz erhöhen.

Es gibt einige Krankheiten, bei denen der Einsatz von den Atem beschleunigenden Interventionen kontraindiziert ist. Besonders zu nennen sind hier ernsthafte *kardiovaskuläre* Störungen. Eine holotrope Atemsitzung kann von starkem emotionalen und körperlichen Streß begleitet sein. Möglicherweise wird auch das Herzkreislaufsystem stärker beansprucht. Aber ob dies auch tatsächlich eintritt, läßt sich natürlich nicht Voraussagen.

Wer glaubt, er dürfe sich nicht aufregen oder nicht in Streß kommen, hemmt allein schon durch diese Vorstellung den Prozeßverlauf. Wir hatten bereits erwähnt, daß das Unbewußte gleichsam autonom entscheidet, was ansteht und bearbeitet werden soll. Je mehr das Bewußtsein sich von althergebrachten Mustern löst, desto weniger braucht der Betreffende bewußt zu kontrollieren, was erfahren werden soll und was nicht. Wird das dennoch versucht, entstehen Komplikationen, die nicht auftreten, wenn man mit dem energetischen Fluß geht. Wem also der behandelnde Therapeut aufgrund bedenklicher Herz- oder Gefäßkrankheiten oder eines extrem hohen Blutdrucks geraten hat, sich vor Beanspruchungen oder Aufregungen zu hüten, sollte nicht in diese Arbeit gehen.

*Glaukom*patienten sollten jedes Risiko einer Erhöhung des Augeninnendrucks vermeiden. Im Rahmen intensiver Erfahrungen können starke physische Kräfte mobilisiert und ausagiert werden — verbunden unter Umständen auch mit einer immensen Aktivierung des Ausdrucks um die Augenregion. Glaukompatienten sollten deshalb vorsichtshalber von der Teilnahme an dieser Arbeit absehen.

Andere Kontraindikationen sind *noch nicht völlig verheilte Operationsnarben* oder *Knochenbrüche*. Auch *akute Infektionen* sind der Arbeit in der Gruppe eher abträglich. Und schließlich sind diejenigen, die eine *psychiatrische Krankheitsgeschichte* hinter sich haben, für die Arbeit in einem normalen Workshop im allgemeinen nicht geeignet.

Was noch zu beachten ist

Wer gewohnt ist, durch Medikamente die seelische Verfassung zu beeinflussen, sollte darüber vor Beginn des Prozesses mit dem Initiator sprechen. Die Einnahme von verordneten Medikamenten sollte - in Absprache mit dem behandelnden Arzt — möglichst für den Tag, an dem geatmet wird, ausgesetzt werden. Antidepressiva und Lithium stören im allgemeinen den holotropen Erfahrungsprozeß nicht, während Beruhigungstabletten, Tranquilizer und Schmerzmittel die aufkommenden Emotionen beeinflussen und unterdrücken können. Um die Möglichkeiten der Arbeit auszuschöpfen, sollten auftauchende psychische und körperliche Symptome nicht unterdrückt werden.

Die Kleidung sollte locker und bequem sein. Gürtel, Brillen, Kontaktlinsen, Uhren, Ohrringe, Halsketten, Armbänder und alles, was irgendwie behindern könnte, sollte vorher abgelegt werden.

Einstimmung in den Atemprozeß

Vor Beginn der Atemsitzung erhalten die Teilnehmer eine inhaltliche Einführung und Einstimmung in das, was sie erwartet. Dadurch kann für das Bevorstehende Vertrauen und Sicherheit wachsen. Neueinsteigern werden unnötige Befürchtungen genommen. Das Lampenfieber läßt nach.

Zudem wird angezeigt, worauf zu achten ist. Wie *kann* geatmet werden? Was hat der Begleiter zu tun? Welche Bedeutung hat die Körperarbeit? Weshalb nach einer Sitzung malen? Worum geht es beim anschließenden Erfahrungsaustausch?

Wer schon einmal dabei war und das Angebot annehmen möchte, wiederholt an solchen Vorgesprächen teilzunehmen, erfährt, wie hilfreich Auffrischungen sind. Früher Gehörtes kann ergänzt werden, und

in der Zwischenzeit Erlebtes gibt den Hintergrund für die jetzt noch einmal mitunter neu und wieder ganz anders aufgenommenen Informationen.

Die Rolle des Atmenden

Der Erfahrungszuwachs - ein organischer Prozeß

Um es noch einmal zusammenzufassen: Wer als Erfahrender in die Atemsitzung geht, ist eingeladen, sich selbst die volle Aufmerksamkeit zu geben; die Augen sollten geschlossen sein; während des ganzen Prozesses sollte im Liegen geatmet werden. Das etwas tiefere und schnellere Atmen beschleunigt den Prozeß. Wer damit begonnen hat, ist eingeladen, für mindestens eine Stunde auch dabeizubleiben, selbst wenn schon vorher Wichtiges aufgetaucht ist und man mitunter das Gefühl haben kann, bereits „durch“ zu sein.

Daß es auf dieser Entdeckungsreise auch ganz dramatisch zugehen kann, wurde schon erwähnt. Jeder hat aber auch die Möglichkeit, den Erfahrungsprozeß zu unterbrechen. Niemand braucht das Gefühl zu haben, etwas erreichen oder forcieren zu müssen. Das Wort „Stop!“ genügt, um dem Begleiter zu signalisieren, daß innezuhalten ist. Dieses Zeichen ist zugleich Aufforderung, den Initiator zu holen. Gemeinsam kann dann geklärt werden, was vorging. Mitunter fragt der Initiator auch selbst einmal nach, besonders, wenn er oder der Begleiter das Gefühl hat, der Atmende stecke in Spannungen fest. Sollte dieses Hinzukommen als störend empfunden werden, kann der Atmende das ebenfalls mit dem Wort „Stop“ ausschalten. Manchmal ist es jedoch befreiend, wenn der Atmende kurz aus dem Prozeß herauskommt und (sehr leise!) mit dem Initiator über das spricht, was ihn gerade behindert

und aufhält. Eine dadurch ausgelöste spontane Einsicht kann wieder Bewegung in den Prozeß bringen, oft gerade dann, wenn man es am wenigsten erwartet. - Aber jedes Eingreifen von außen sollte Ausnahme bleiben.

Auch wenn diese Arbeit erstaunliche Erfolge zeitigen kann, sollten beim Einstieg in den Prozeß zu große Erwartungen losgelassen werden. Es ist durchaus in Ordnung, sich vorher mit Wünschen und Hoffnungen auseinanderzusetzen. Aber wenn ihnen während der Atemsitzung zuviel Aufmerksamkeit gegeben wird, behindern sie den freien Fluß der Energien. Es ist ratsam, sich Zeit zu lassen. Jede Sitzung führt weiter, und es kann etwas dazugelernt werden. Dieser Zuwachs an Erfahrung und Einsicht ist ein organischer Prozeß. Auch wenn es mitunter außergewöhnlich intensiv wird, bleibt das, was an die Oberfläche kommt, immer „verdaubar“. Es wird kaum Vorkommen, daß jemandem zuviel Einsicht in tiefere Zusammenhänge zuteil wird, oder er sich darüber beschwert, eine zu starke Erfahrung gehabt zu haben.

Vom Sinn scheinbarer Stagnation

Auf der anderen Seite wird es mit Enttäuschung und Frustration verbunden sein, keine Fortschritte zu machen, obwohl dies, streng genommen, gar nicht möglich ist. Denn selbst wenn man das Gefühl haben sollte, nicht recht vorangekommen zu sein, liegt allein hierin schon ein Fortschritt. Weist es doch auf Widerstände, die so wirksam waren, daß scheinbar nichts in Bewegung kommen konnte. Allein diese Einsicht ebnet bereits den Weg, um beim nächsten Mal auf tiefere Ebenen zu gelangen. Folgt darauf gar eine Auseinandersetzung mit den Blockaden und Hemmungen, kann der Erfolg mitunter größer sein, als wären mühelos Erfahrungen gemacht worden. Ich erinnere mich an eine Frau, die über mehrere Sitzungen hinweg „absolut nichts“, wie sie es nannte, erlebt hatte. Ermuntert, es aufzumalen, gebrauchte sie Unmengen an grau-schwarzer Farbe, um den Nebel und die Dunkelheit auszudrücken, die sie empfunden hatte. Dies war ein ganz wichtiger Schritt. Denn das,

was ihr den Blick nahm, war jetzt sichtbar geworden. Wie manifestierte sich dieses schwarze Nichts oder nichtige Schwarz? Sie erinnerte sich an verschiedene „dunkle“ Situationen in ihrem Leben: den Freitod ihres Vaters, gescheiterte Beziehungen, eine ihr aufgezwungene Abtreibung ... - Dinge, von denen sie geglaubt oder gehofft hatte, sie wären „vergeben und vergessen“. Daß dem nicht so war, zeigte sich, nachdem sie sich entschlossen hatte, den unverarbeiteten Erfahrungen zu begegnen und den in ihnen verschlossenen Gefühlen Ausdruck zu geben. Die darauffolgenden Atemsitzungen mit ihren kraftvollen Entladungen hatten eine derartig klärende Wirkung, daß ihr Leben zunehmend in Ordnung kam.

Es kann also Vorkommen, daß im Anschluß an eine Reise das Gefühl vorherrscht, keine neuen Erfahrungen gemacht zu haben. Was bereits in früheren Sitzungen eine Rolle gespielt hat, taucht immer wieder auf.

Möglicherweise steht es an, das sich derart aufdrängende Thema von verschiedenen Seiten zu betrachten. Vielleicht ist etwas übersehen worden, und unbewußte Teile wollen sich auf diese Weise zeigen. Auch hier ist es angeraten, innezuhalten und die Facetten zu würdigen. Keine Erfahrung ist einer anderen völlig gleich. Wie unterscheiden sie sich voneinander? Wo gibt es Berührungspunkte? Was genau taucht immer wieder auf?

Sobald das Interesse wächst, nachzufragen und Eventualitäten zu erfassen, kommt Schwung in den Prozeß. „Was will die Erfahrung mir sagen? Welche Konsequenzen für mein Leben sind eventuell zu ziehen? Was steht hinter den Wiederholungen? Welche neuen Erfahrungen *könnte es* geben, wenn die alten integriert wären?“

Der „Vertrag“ zwischen Atmemdem und Begleiter

Vor der Sitzung sollte der Atmende mit seinem Partner einige Punkte abgesprochen haben. Der Begleiter erinnert den anderen, wenn nötig, daran, weiterzuatmen. Das geschieht am besten über eine bestimmte

Berührung, etwa an der Schulter oder am Oberarm. Das *Wie?* und das *Wo?* sollten Bestandteil der Vereinbarung sein. Manchmal ist es nötig, öfter daran erinnert zu werden, weil man vergißt, den ungewohnten, etwas schnelleren Rhythmus zu halten. Es kommt vor, daß vorher darüber eine bestimmte Verabredung getroffen wurde, aber der Prozeß auf einmal etwas ganz anderes verlangt. Wie wird man es deutlich machen, wenn weitere Erinnerungen unerwünscht sind? Zum Beispiel könnte dann die erinnernde Hand des Begleiters einfach beiseite geschoben werden.

Ein anderer Punkt der Absprache betrifft die Art von Körperkontakt, die angenehm sein könnte. Vielleicht möchte man überhaupt keine Berührung. Das sollte ganz offen mit dem Begleiter abgesprochen werden. Welche Vorlieben gibt es? Was kann, besonders gegen Ende der Sitzung, helfen, sich noch tiefer zu entspannen?

Möglicherweise wird bereits beim Vorgespräch deutlich, welche Schwierigkeiten auftreten könnten. Viele Menschen haben in ihrem lieben doppeldeutige Erfahrungen mit Berührung gemacht. Körperliche Züchtigung in frühen Jahren kann die Saat für starke Berührungssängste legen. Wenn „die Hand, die schlug“ gleichzeitig für Zärtlichkeiten und Liebkosungen zuständig war, wird es um der eigenen Integrität willen vielleicht lebensnotwendig gewesen sein, Bedürfnisse nach Zuwendung und Körperkontakt abzuspalten und zu verdrängen.

Ehe der holotrope Atemprozeß beginnt, sollte der Atmende mit seinem Partner auch nonverbale Signale vereinbaren, mit denen er deutlich machen will, wenn er etwas möchte. Zum Beispiel könnte er den Begleiter zu seinem Mund heranwinken, um ihm sein Anliegen ins Ohr zu flüstern. Jeder Atmende sollte bereit sein, die Erfahrungen der anderen zu respektieren und deshalb Sprechen möglichst vermeiden!

Wichtig ist es, daß er deutlich macht („Stop!“), wenn er irgend etwas von dem, was der Begleiter tut, nicht mag, denn manchmal können sich Empfindungen rasch ändern, und etwas, das eben noch angenehm war und vielleicht ausdrücklich gewünscht wurde, stimmt nun nicht mehr.

Umgehen mit Sexualität und Gewalt in der Erfahrung

Während des Prozesses können sexuelle Gefühle auftauchen und mitunter ekstatische Erfahrungen einleiten. Sie können zum Beispiel durch Bewegung und Tanz (im Liegen) ausgedrückt werden. Der Atmende sollte jedoch seinen Begleiter nicht in diese Erfahrungen verwickeln.

Ebenso können aggressive und gewalttätige Gefühle zugelassen werden. Sie können begleitet sein von Haß und Arger. Es kann sehr befreiend sein, sie auszudrücken, indem zum Beispiel auf ein Kissen geschlagen, ein Handtuch „gewürgt“, die Matratze getreten, geschrien und geschimpft wird - nur eins ist nicht erlaubt: das Verletzen anderer. Der Begleiter hat hier die Aufgabe, volles Ausagieren zu unterstützen.⁴

Dauer und Abschluß einer Atemsitzung

Eine Sitzung dauert in der Regel zwischen eineinhalb und drei Stunden. Es kommt vor, daß jemand bereits früher fertig ist oder aber mehr Zeit braucht, um seinen Prozeß abzuschließen. Hat der Atmende das Gefühl, in seinem Prozeß zu einem runden Ende gekommen zu sein, sollte er dem Begleiter ein Zeichen geben, den Initiator zu holen. Auf dessen Einverständnis sollte er warten, bevor er den Raum verläßt, um seine Erfahrungen in einem Bild festzuhalten. Es ist zu empfehlen, mit dem Sprechen über die Erfahrungen bis zu der Mitteilungsrunde zu warten, die sich später anschließt.

Im Anschluß an eine Atemsitzung, nach eventueller Körperarbeit und dem Malen des Bildes, wird es angebracht sein, sich ein wenig Zeit zu nehmen, um die Erfahrung nachklingen zu lassen. Viele bemerken, daß sie sensibler auf ihre Umwelt reagieren.

Ein Spaziergang in der Natur kann manch besondere Impulse vermitteln. Wenn es das Wetter zuläßt, könnten vielleicht Schuhe und Strümpfe ausgezogen und barfuß im Gras gegangen werden. Oder man

könnte dem Zwitschern der Vögel lauschen, einen Hund streicheln, Sonnenstrahlen oder erfrischenden Regen auf der Haut spüren.

Die Gelegenheiten sollten genutzt werden, außerhalb des Gruppenraumes zur Ruhe zu kommen und sich nicht gleich wieder dem alltäglichen Getriebe auszusetzen. Es ist günstig, wenn die Gruppe während eines Kurses zusammenbleibt, die Mahlzeiten miteinander einnimmt und es Zeit für Begegnung und Austausch gibt.

Die Sinne sind sensibilisiert. „Neugeborene“ schmeckt alles anders. Manch einer hatte nach einer Tiefenerfahrung das Gefühl, sich den Nahrungsmitteln auf eine ganz neue Weise nähern zu können. Gemüse, Obst und Körner können dann echte Einladung sein, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen.

Viele empfinden eine warme Dusche oder ein Bad als wahre Wohltat. Andere tanzen, singen, malen, meditieren in der Natur oder gehen dafür in einen Raum, der dann entsprechend beschrieben werden sollte („Bitte Stille!“).

Ebenso wie bei allen alltäglichen Tätigkeiten, sollte auch im Anschluß an eine Atemsitzung bald wieder jene Klarheit vorherrschen, wie sie in den spirituellen Traditionen aller Zeiten als Basis für „höhere“ und „tiefere“ Erfahrungen beschrieben wird. Aus dem Zen stammt die eindrucksvolle kleine Geschichte von dem Mann, der trotz einer Vielzahl von Aufgaben und Verpflichtungen völlig gelassen und zentriert war. Einen neuen Schüler pflegte er mit wenigen Worten zu unterweisen: „Wenn stehen, dann stehen. Wenn gehen, dann gehen. Wenn sitzen, dann sitzen. Wenn essen, dann essen. Wenn sprechen, dann sprechen. ...“ Wurde darauf erwidert, daß dies doch schließlich alle täten, schwieg er. - Erst viele Jahre später, so wird gesagt, lüftete ein etwas beredterer Nachfolger das Geheimnis, indem er das übliche Verhalten der Leute beschrieb: „Wenn sie sitzen, dann stehen sie schon. Wenn sie stehen, dann laufen sie schon. Wenn sie laufen, dann sind sie schon am Ziel.“

Der Rollenwechsel - mögliche Schwierigkeiten

Die beiden Partner wechseln in ihren Rollen, so daß, wer zuerst geatmet hat, sich später auch als Begleiter erfahren kann. Manchmal kommt es vor, daß besondere Bedürfnisse angemeldet werden, die sich nicht mit diesem Konzept decken. So möchte vielleicht jemand nur atmen oder die Rolle des Begleiters mit vielen Abstrichen ausfüllen.

So etwas läßt sich im allgemeinen schnell klären, wenn die Hintergründe mitbeachtet werden, die zu solchen Sonderwünschen führen. Sind es vielleicht Kommunikationsprobleme? Möglicherweise haben sich die beiden nicht genug Zeit gelassen, aufeinander einzugehen. Das kann nachgeholt werden. Oder aber jemand hat die Idee, so viel wie möglich aus dem Kurs herausholen zu müssen und glaubt, dies nur durch möglichst viele Atemsitzungen hintereinander erreichen zu können. Hier wird es hilfreich sein, sich noch einmal die Bedeutung des Begleitens bewußtzumachen.

Die Rolle des Begleiters

Die äußere und die innere Ausrichtung auf den Erlebenden

Der Begleiter sitzt seitlich am Kopfende des Partners. Manch einer möchte gerne auch den Raum überblicken. Einem anderen wieder liegt es mehr, das restliche Geschehen im Rücken zu haben, um sich ganz auf den Atmenden ausrichten zu können. In jedem Fall ist es wichtig, dafür zu sorgen, daß so wenig wie möglich von der übernommenen Aufgabe ablenkt. Auch der eigene Prozeß des Begleiters sollte seine Aufmerksamkeit für den Partner nicht mindern. Wer bemerkt, daß ihm das doch unterlaufen ist, kommt einfach wieder zu seiner Aufgabe zurück und erneuert die anteilnehmende Achtsamkeit. Die gesammelte Aufmerksamkeit des Begleiters gleicht einer Ellipse, in deren Brennpunkt er selbst und der Atmende stehen. Er hat dafür zu sorgen, daß der seiner Obhut Anvertraute sich sicher und geborgen fühlen kann.

Wichtig ist auch, die Erfahrung des Atmenden liebevoll anzuerkennen und sich - wenn möglich - jeglichen Urteils zu enthalten. Was auch immer passiert: es ist die persönliche Erfahrung des anderen. Die Aufgabe des Begleiters besteht lediglich darin, ihn wahrzunehmen und bereit zum Geben zu sein, wann immer es gebraucht wird.⁵

Ist der Atmende ruhig, kann der Begleiter ebenfalls in eine stille Verfassung gehen. Taucht mehr Ausdruck und Bewegung auf, mag der Begleiter behutsam mitschwingen, vielleicht im selben Rhythmus, um sich besser in den anderen einfühlen zu können.

Der Begleiter bleibt während der ganzen Sitzung bei seinem Partner und sorgt dafür, daß er sich sicher und geborgen fühlen kann. Der Atmende wird im Prozeß sehr offen und sensibel für alle möglichen Eindrücke sein. Seine geschärften Sinne vermitteln die Eindrücke von außen viel unmittelbarer, als es im alltäglichen Bewußtsein möglich wäre. Obwohl die Augen geschlossen sind, wird mitunter eine Art schwebendes Sehen möglich, das sich besonders der Gegenwart des Begleiters zu vergewissern vermag. Es sollten nicht unnötig Verlassenheitsgefühle aktiviert werden. Einsamkeit ist ein Thema jeder menschlichen Existenz, für den einen mehr, für den anderen weniger. Früher oder später kommen wir alle damit in Berührung. - Es kann aber auch sein, daß jemand in seinem Prozeß gerade mit diesem Themenkreis zu tun hat. Wenn er dann die Augen öffnet oder nach dem Begleiter tastet, sollte dieser für ihn da sein.

Manch einer ist schon früh mit dem Trauma der Verlassenheit konfrontiert worden. Vielleicht mußten die ersten Lebensmonate im Brutkasten verbracht werden oder die Eltern hatten wenig Zeit und überließen das Kind oft sich selbst. Während einer Atemsitzung können sich Ängste und Frustrationen breitmachen und noch einmal die emotionale Kargheit aktivieren, die mit solchen Erfahrungen einhergeht. Auch wenn dies gut in den Ausdruck kommt und dadurch zunächst optimal bearbeitet wird, kann zum Ende einer Sitzung eine unkonturierte, taube Leere Zurückbleiben.

In so einem Fall ist es ebenfalls gut, wenn der Begleiter Körperkontakt zu seinem Partner aufnimmt. Und für den Atmenden kann es wichtig sein, dieses Angebot anzunehmen. Es hilft ihm, sich jetzt zu holen, was eigentlich damals nötig gewesen wäre. Im alltäglichen Bewußtsein können solche tiefen Defizite nicht abgebaut werden. Aber während der Atemarbeit ist man gewissermaßen „ein anderer“. Ein dann erfahrener Körperkontakt ist nicht identisch mit jenem, den der Erwachsene empfinden könnte. Er muß noch einmal zu dem Kind werden, das er war, als dieser Körperkontakt gefehlt hatte. Dann berührt oder in den Arm genommen, gewiegt und gestreichelt zu werden, kann die alten Wunden heilen.

Der Begleiter sollte wissen, daß sich der Partner als Kind fühlt, und sein eventueller Wunsch nach Umarmung keineswegs das persönliche oder erotische Interesse eines Erwachsenen ausdrückt. Es ist hilfreich, wenn der Begleiter dabei einfach für den anderen dasein und eventuelle eigene Bedürfnisse zurückstellen kann. Förderlich ist die Vorstellung, sich in einen größeren Zusammenhang einzuordnen und in einem höheren Sinne zu *dienen*.

Andererseits dient der Begleiter dem Atmenden bisweilen als eine An Träger, auf den sich innere Bilder projizieren lassen, manchmal sogar recht negative. In diesem Fall sollte er wissen, daß es sich hier um einen Übertragungsmechanismus handelt, er selber als Person aber gar nicht gemeint ist. Deshalb braucht er sich nicht als Mitagierender in den fremden Erfahrungsprozeß hineinziehen zu lassen. Vielmehr sollte er durch achtsame, affektiv warme Präsenz dafür sorgen, daß der Atmende sich nicht unnötig verlassen fühlen muß, und Blickkontakt findet, wenn er ihn sucht.

Es ist wichtig, während der ganzen Atemsitzung den Raum möglichst nicht zu verlassen. Sollte der Begleiter kurz auf die Toilette müssen, kann er dem Initiator Bescheid geben, der für die Zeit beim Partner bleiben oder einen anderen Begleiter bitten wird, seine Aufmerksamkeit zwischen zwei Atmenden zu teilen. Förderlich ist es, wenn die Begleiter nicht allein ihr Augenmerk bei ihrem eigenen Partner haben, sondern auch die anderen Atmenden mit in ihr behütendes Gewahrsein einbeziehen, sofern das möglich ist. Besonders wenn der Initiator gerade mit jemandem arbeitet, und viel im Raum passiert, kann es hilfreich sein, auch Paare in der Nähe mit wahrzunehmen. Sollte dabei beobachtet werden, daß ein Begleiter mit einer Situation vielleicht überfordert ist, sich unpassend gegenüber sei nem Partner zu verhalten scheint oder seine Konzentration deutlich nachläßt, kann der Initiator ganz ungeniert daraufhingewiesen werden, der dann mit ein paar klärenden Worten oder Gesten nachfragen oder eingreifen wird.

Es versteht sich von selbst, daß solche Interventionen, sofern sie denn anstehen, keineswegs Bewertungen sind. Augenblicksverfassungen sagen nichts über menschliche Qualitäten aus. Was ist schließlich dabei, beim Begleiten vielleicht auch einmal an eigene Grenzen zu kommen?

Meist sind sie nicht starr und gewinnen an Durchlässigkeit, wenn man behutsam mit ihnen umgeht. Im Grunde genommen kann niemand etwas falsch machen. So manche Handlung oder Verfassung eines Begleiters, die für Beobachter keinen rechten Sinn zu ergeben schien, entpuppte sich bei näherem Hinsehen oder Nachfragen als äußerst konstruktiv. Der Begleiter braucht doppeltes Vertrauen: Einmal darauf, daß die innere Weisheit des Atmenden den Erfahrungsprozeß steuert, zum anderen aber auch Vertrauen in die eigene Intuition.

Weitere Aufgaben des Begleiters sind pflegerischer Art. So sollte er Tücher reichen, wann immer sie gebraucht werden, auf Wunsch etwas zu trinken geben, bei Übelkeit mit einer Plastiktüte bereitstehen und den Partner zur Toilette begleiten, wenn es nötig ist. Nachdem der Prozeß abgeschlossen ist und der Partner deutlich gemacht hat, daß er nun wieder selbst für sich sorgen kann, ist der Begleiter gebeten, noch einmal in den Gruppenraum zurückzukommen, den Platz herzurichten und beim Aufräumen zu helfen. Wer möchte, kann darüber hinaus bleiben, dort anwesend sein und Unterstützung geben, wo immer noch Prozesse im Gang sind.

Umgang mit eventuellem eigenen Prozeß

Es gibt ein Risiko, das jedem Begleiter bewußt sein muß: Tiefenerfahrungen können „ansteckend“ sein. Kommt jemand unbedarft in die Lage, dabeizusein, wie ein anderer in den Prozeß geht, kann dies allein schon dazu führen, daß er sich selbst in der eigenen Tiefe wiederfindet — oder zeitweise auch darin verliert. Denn die während eines solchen Prozesses entstehende Energie hat die Kraft, eigene unbewußte Anteile zu mobilisieren. Sehr schnell können sich Energieübertragungen von einer solchen Dichte vollziehen, daß nicht nur die während einer holotropen Gruppensitzung im Raum anwesenden Miterfahrenden und die Begleiter einbezogen sind, sondern sogar das nähere und weitere Umfeld die Auswirkungen spüren kann. Bei den Kursen kommt es

schon einmal vor, daß etwa das betreuende Küchenpersonal seine Aufgaben hintanstellt und Erfahrungen zu machen beginnt, die eigentlich der gesicherten Gruppensituation Vorbehalten sein sollten.

Der in die Erfahrung Gehende wird zum Medium für die innere Weisheit. Sind beim Begleiter die entsprechenden Resonanzräume geöffnet, kann er jene numinosen Qualitäten eines Mysteriums in sich nachschwingen lassen, deren Tiefe ein anderer für ihn auslotet. Das ist nur den Erfahrungen begnadeter Sterbebegleiter vergleichbar, die im Angesicht des Todes bei ihren Partnern einen Blick in die Ewigkeit werfen dürfen. So etwas ist nicht willentlich machbar, es ist und bleibt vielmehr ein Geschenk.

Die Konzentration auf den anderen kann in einer Art offener Meditation zu einer Öffnung „nach oben“ führen: Oft wird dies verglichen mit einer sakralen, geradezu priesterlichen Handlung.

Das Tun im Nicht-Tun

Keiner sollte sich scheuen, bei Unsicherheiten, schwierigen Gefühlssituationen, Nöten oder Problemen den Initiator zu holen. Es genügt, die Hand zu heben; gemeinsam können dann entscheidende Fragen unmittelbar geklärt werden.

Beim Begleiten handelt es sich im Grunde genommen um eine Einübung in die Grundlagen therapeutischen Arbeitens. Wer sich darauf einläßt, übt das Loslassen. Ist der Prozeß einmal in Gang gekommen, treten auch die ausgefeiltesten Orientierungsrahmen in den Hintergrund, und selbst ein erfahrener Therapeut wird hier bald wieder zum Schüler, der sich von der Weisheit des *Erlebens erweiterten Bewußtseins* unterweisen läßt.

Eine angemessene Haltung für jeden Begleiter ist die des chinesischen Wu Wei, des „Tuns im Nicht-Tun“. Hierzu einige philosophische Gedanken von Graf Dürckheim: „Es ist ein sich Zurücknehmen aus der Identifikation mit der vordergründigen Wirklichkeit,... ist zugleich ein Hinhorchen und sich Hintasten zum Wesen. Es ist eine besondere

Kunst... Im Grunde ist beides, Tun wie Nichts-Tun, segensreich nur in dem Maße, als es das Wachsen aus der Tiefe nicht verhindert. Diese Gefahr droht dort, wo der Mensch allzu eifrig tätig ist, gleichgültig ob er ichhaft oder selbstlos am Werk ist. Nicht-Tun ist Ausdruck für eine auch im bewegten Dasein durchgehaltene Präsenz aus der Stille des Seins und für eine auch im Nichtstun gewagte Verbindung mit dem schöpferisch bewegten Urgrund des Lebens“⁶ Martin Buber nennt dieses Nicht-Tun eine „Aktion des ganzen Wesens,... die Tätigkeit des ganz gewordenen Menschen, wo sich nichts Einzelnes mehr, nichts Teilhaftes mehr am Menschen regt, also auch nichts von ihm in die Welt eingreift; wo der ganze, in seiner Ganzheit geschlossene, in seiner Ganzheit ruhende Mensch wirkt.“⁷ Nicht-Tun wirkt aus sich selbst.

Viele Begleiter versuchen, einen Mangel an Vertrauen auf den Verlauf des Transformationsprozesses im Atmenden dadurch auszugleichen, daß sie an bestimmten Punkten mehr tun, als für den Prozeß förderlich ist. Es geht darum, sich bewußt zu machen, daß jedes Eingreifen eher einschränkend wäre. Statt dessen: auch einmal aushalten, wenn scheinbar nichts passiert.

Es gibt „Naturtalente“, die eine solche Haltung intuitiv mit in den Prozeß einbringen. Aber im allgemeinen bedarf es zunehmender Eigenerfahrung, um beim Begleiten jene gelassene und respektvolle Zurückhaltung zu praktizieren, unter deren Einfluß das tiefere Erleben eines anderen sich entfalten kann.

Letzte Vorkehrungen

Die Rolle des Platzes im Gruppenraum

Die Rollen von Atmemdem und Begleiter sind verteilt. Es wurde über alles gesprochen. Die Teilnehmer entscheiden sich für ihre Plätze im Gruppenraum. Wer in der Mitte liegt, hat es leichter, in den Erfahrungsprozeß zu gelangen, weil die Energie der anderen Atmenden eher überspringt. Wer sich leicht beengt fühlt und Bedenken hat, daß der Erfahrungsprozeß allzu heftig werden könnte, wird wahrscheinlich einen Platz am Rande wählen. Die Musik wird laut werden; dies allerdings wird diejenigen, die direkt in die Erfahrung gehen, kaum auffallen, denn die Klänge und Rhythmen und die durch sie ausgelösten Vibrationen des Fußbodens unterstützen den Atemprozeß. Wer lautempfindlich ist, sollte sich nicht zu nah an die Lautsprecherboxen legen. Für einige der Begleiter kann es ratsam sein, zumindest in den ersten Phasen, wenn die Musik sehr ausdrucksstark ist, Ohrenstöpsel parat zu haben.

Noch einmal folgt der Appell, Rücksicht aufeinander zu nehmen und während einer Sitzung (und solange, bis alle „durch“ sind) nur sehr leise oder am besten gar nicht zu reden.

Bevor es losgeht, bleibt Zeit, sich den „Vertrag“ noch einmal bewußt zu machen, klarzustellen, was über Berührung, Zeichen und das Erinnern an den Atem vereinbart wurde. Jeder sollte sicher sein, daß die Verbindung zu seinem Partner gut ist.

Je aufmerksamer sich alle an den vorbereitenden Gruppengesprächen beteiligt haben, um so ruhiger kann die Arbeit beginnen. Manchmal

tauchen kurz vorher dann doch noch Fragen auf. Obwohl zuvor alles klar zu sein schien, muß das eine oder andere nun vielleicht doch noch einmal erklärt werden. Das mag mit der besonderen Atmosphäre zusammenhängen, die sich vor Beginn einer Sitzung gewissermaßen auf-
lädt.

Die einführende Entspannungsphase hilft, den Alltag zurückzulassen und Zugang zu den anderen Dimensionen des Bewußtseins zu finden. Die energetische Situation in Körper, Geist und Seele beeinflusst die Qualität der Erfahrung. Es hat sich gezeigt, daß eine entspannte Ausgangslage eine gute Voraussetzung für alle weiteren Prozesse ist.

Die Einstimmung - eine Hinführung zur Atemreise

Um aktive Lebensprozesse aufrechtzuerhalten, ist eine gewisse Spannung nötig; das gilt auch für das *Erleben erweiterten Bewußtseins*. Wenn hier dennoch - mangels eines besseren Ausdrucks — von „Ent-Spannung“ gesprochen wird, so ist damit folgendes gemeint: alle Überspannung oder gar Verkrampfung sollte sich lösen dürfen, alle intentionale Anklammerung an vermeintlich erstrebenswerte Ziele ist gelockert und Sorgen oder Befürchtungen, die jetzt vielleicht noch auftauchen, werden mit wohlwollender Distanz zur Kenntnis genommen, so daß es dem, der in die Erfahrung geht, möglich wird, ganz präsent und offen für neue Erfahrungen zu sein und sich vertrauensvoll auf die anstehenden Prozesse einzulassen. Unter *Entspannung* ist also weder „Abschlagen“ noch „Wegdösen“ zu verstehen. Es handelt sich vielmehr um ein physisches Phänomen, das durch das Loslassen auf der psychischen Ebene bedingt ist und auch einen geistigen Aspekt hat: ein „Sich-Einlassen“ auf das, was vom Urgrund der Seele her aufsteigen will.

Dieser hier vorgestellte Prozeß „*Erleben erweiterten Bewußtseins*“ soll prinzipiell für alle Interessierten offen sein, unabhängig von ihrem Glauben, ihrer Weltanschauung und ihren Vorerfahrungen. Wer spiri-

tuelle Erfahrungen beim Atmen gemacht hat, kann diese, wie alle anderen Erfahrungen, später den anderen mitteilen, falls er das möchte.

Die folgende Anleitung stellt eine vollständige Entspannungsübung dar und berücksichtigt die Empfehlungen von Stanislaw und Christina Grof.

Sie kann in leichter Abwandlung auch für das Üben daheim verwendet werden. In einer Gruppe kann jemand die Anweisungen vorlesen. Wenn man alleine üben möchte, tut ein Kassettenrecorder gute Dienste.

Richte jetzt den Blick nach innen, und halte deine Augen während der ganzen Dauer der Sitzung geschlossen. Mache dir noch einmal bewußt, daß alles, was du erfahren wirst, dein ist — seien es Schwierigkeiten, dunkle und unangenehme Dinge oder Lichtes, Schönes, Fried- und Freudvolles. Was immer vor deinem geistigen Auge erscheint: es gehört dir.

Wir beginnen mit den Füßen und gehen von dort langsam im Leib hinauf. Wenn du dabei die zunehmende Lösung und Entspannung wahrnimmst, spürst du es vielleicht mehr als körperliche Empfindung, oder du siehst die angesprochenen Bereiche vor deinem geistigen Auge. — Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Vielleicht möchtest du den verlängerten Ausatem dorthin fließen lassen, oder du wirst auf eine andere Weise deiner Fußsohlen gewahr. (...) Möglicherweise bemerkst du unter deinen Fußsohlen eine energetische Veränderung, ein leichtes Kribbeln oder Pulsieren? Was du auch spürst, öffne deine Füße und lasse diese Energie in deine Füße hinein und entspanne sie. (Langsam gehen wir auf diese Weise weiter aufwärts: die Fußgelenke, die Waden, die Knie, entspannen, die Oberschenkel; das Gesäß, den unteren Rücken.) — Vielleicht bemerkst du, wie sich dein Körpergefühl verändert: Nimmst du es als Schwere oder Wärme wahr oder auf eine andere Weise? Vielleicht sinkst du gleichsam in die Unterlage ein; vielleicht wird der Kontakt zu deinem Boden intensiver, oder du beginnst, ein wenig zu schweben? (...) Nun löse dich in deinem ganzen Rücken, die Wirbelsäule aufwärts, entspanne alle Muskeln, die Schultern, den Nacken, (...) jetzt spüre in deine Arme. Wie ist es für dich, noch mehr entspannend der Arme gewahr zu werden: In die Oberarme spüren, dann langsam bis zu den Ellenbogen, in die Unterarme, die Hände, die Finger. — Wenn du magst, laß den verlängerten Ausatem bis in die Fingerspitzen

strömen ... und, vielleicht, darüber hinaus. (...) Spüre weiter vom Unterbauch ... den Magenbereich ... in den Brustkorb. Nimmst du deinen Herzschlag wahr, die Bewegung der Lungen im Auf und Ab des Atems? — Entspanne dich in den Atemwegen, deinem Hals. (...) Spüre dein Gesicht und entspanne: Mund und Wangen, die Kiefermuskeln, die Zunge, das Gebiet um die Nase, alle Muskeln um die Augen, die Lider, die Brauen, den Raum zwischen den Augenbrauen. (...) Spüre deine Ohren, den Raum zwischen deinen Ohren. (...) Nimm wahr, wie dein Hinterkopf auf der Unterlage aufliegt, und laß auch dort noch ein wenig mehr los. (...) Spüre zu deinem Scheitelpunkt hin, öffne ihn und stell dir vor, wie es ist, sich von den Zehenspitzen bis zu den Haarspitzen zu spüren. (...) Wenn dein Leib jetzt ganz entspannt ist, wie drückt sich das in deinen Mundwinkeln aus? öffnen sie sich eher nach unten oder nach oben? — Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Denken. Entspanne deinen Geist und laß deine Gedanken los. — Für alles ist gesorgt. Es gibt nichts mehr zu tun. Ist dir noch eine Erwartung bewußt, irgendein Wunsch an die bevorstehende Atemarbeit? Versuche loszulassen. Was immer du mitgebracht hast, gib es frei, worüber du nachdachtest, was du tun wolltest oder nicht tun wolltest in dieser Sitzung, laß alles gehen. Stell dir vor, wie die Gedanken sich auflösen und du mehr Raum gewinnst, um schon jetzt ein wenig tiefer zu atmen, öffne dich für das Neue. Nimm schon jetzt die Erfahrungen an, die du machen wirst. — Solltest du dich inspirieren lassen wollen, gib dir Raum, das Neue aufzunehmen; wenn es geschieht, laß es geschehen. Und erinnere dich, daß du um Unterstützung bitten kannst, wann immer du sie brauchst. — Wie spürst du dich jetzt in deinem Leib? Wie ist es, entspannt zu sein, ruhig und offen für das, was kommt? — Richte dich jetzt mehr und mehr auf deine Atmung aus. Fühle für ein, zwei Minuten deine alltägliche, natürliche Art zu atmen. Mit jedem Atemzug fühlst du dich entspannter und offener. (...)

– Bis hierher kann die Übung auch daheim praktiziert werden. – Wenn die Begleiter bereit sind können sie jetzt eine Hand auf die Schulter oder den Arm ihres Partners legen, um zu zeigen, daß sie da sind — Nun tiefer einsteigen, bewußt durch die Nase oder den Mund atmen. — Folge deinem Atem bis in die Brust, stell dir vor, wie er weiter fließt, in den Magen, in den Bauch, die Beine, bis zu den Füßen, in die Zehen und wieder hinaus. Folge dem Atem in die Arme, die Hände, die Finger... und darüber hinaus,

so daß er tiefer wird als normal. — jetzt erhöhe die Atemfrequenz, atme schneller. Stell dir vor, du füllst jede einzelne Zelle mit Sauerstoff, immer mehr. Tiefer und schneller. — Wir atmen jetzt tiefer und schneller als normal. Sobald die Musik beginnt, öffne dich für ihre Qualität, die dich zu neuen Erfahrungen trägt. Gute Reise.

Die Bedeutung der Musik

Sobald die Musik einsetzt, beginnt der eigentliche holotrope Erfahrungsprozess. Durch ihren Einfluß kann die Wirkung des intensiven Atmens stark gesteigert werden.

Es ist wichtig, die Musik auf eine neue Weise zu hören. Dies kann herausfordernd sein und zu einer Lernerfahrung einladen, besonders diejenigen, die gewöhnt sind, sich auf den musikalischen Inhalt zu konzentrieren. Eine für die Arbeit speziell geeignete Musik wird häufig besonders laut geboten. Das kann helfen, alle Versuche aufzugeben, sie zu identifizieren und zu genießen. Die Anweisung, sich vorzustellen, die Musik bewege sich wellenartig durch den Körper, kann die Intensität des Prozesses deutlich verstärken. In dem Maße, wie man sich diesem Fluß hingibt, verändert sich das Bewußtsein und die Klänge und Rhythmen werden mit emotionaler Bedeutsamkeit aufgeladen.

Manchmal wird die Kritik laut, daß bestimmte emotionale Anteile der Musik den Prozeß inhaltlich fremdbestimmen können. Aber es hat sich gezeigt, daß die gleiche Musik bei den Atmenden völlig unterschiedlich wirken und jeweils individuell bedeutsame Prozesse in Gang setzen kann. Zum Beispiel wird im veränderten Bewußtsein ein tiefempfundenes Glück nicht beeinträchtigt durch eine Musik, die nicht direkt dazu paßt; und das Durchleben eines traumatischen Ereignisses verliert auch durch Sphärenklänge nichts von seiner Bitterkeit. Vor einer gewissen Erlebnistiefe an scheint das Unbewußte alle äußeren Reize nutzen zu können, um das Erleben zu intensivieren.

Eine Atemsitzung läuft in der Regel nach einem bestimmten Muster ab: Die Atmenden lassen ihren Emotionen freien Lauf und erfahren eine

Intensivierung bis zu einem dramatischen Höhepunkt: danach klingt das Geschehen langsam wieder ab und führt zunehmend in ruhigere, meditative Bereiche. Wenn die Prozeßentwicklung stimmt, kann man die Musik dementsprechend regulieren.

Mitunter kommt es zu negativen Reaktionen auf die Musik. Obwohl sich das Bewußtsein verändert hat, werden bestimmte Passagen abgelehnt; sei es, daß sie als zu laut oder leise, als zu wenig inspirierend oder zu aktivierend, als zu schnell oder zu langsam empfunden werden. Daß es sich bei diesen Bewertungen um Projektionen handelt, kann die folgende Übung verdeutlichen.

Die Welt der Spiegelungen - eine Übung zum Abbau von Projektionen

Wenn wir von der Idee ausgehen, es gebe kein separiertes Ich, sondern nur jenes Selbst, das auf den Urgrund bezogen ist, läßt sich sagen, alles sei mit allem verbunden.

In der psychoenergetischen Gruppenarbeit hat sich eine kleine Übung bewährt, während der jeder jeden anderen aus der Gruppe als einen Teil von sich empfinden lernt. Man glaubt, beim anderen Eigenschaften wahrzunehmen; dann identifiziert man sich mit ihm, um sich selbst in diesen Eigenschaften beschenkt oder herausgefordert zu sehen. Das fällt umso schwerer, je negativer der Charakter dieser Eigenschaften empfunden wurde. Wenn es aber gelingt, diesen Widerstand zu überwinden und sich darauf einzulassen, kann man erstaunliche Gemüts Erfahrungen mit sich selbst durchleben.

Diese Übung kann jeder auch allein durchführen. Wir können auf uns umgebende Gegenstände projizieren oder uns auf das beziehen, was wir durch andere Sinne erfahren: Etwas riechen oder schmecken löst ebenso Urteile, Meinungen, Vergleiche und Bewertungen aus, wie etwas, das wir (von der Welt) *sehen*?

Ein äußerer Reiz kann in uns Reaktionen auslösen, die nur mit uns selbst zu tun haben. Wir versuchen, ihn objektiv zu beschreiben. Aber

dieser Versuch muß scheitern, denn unsere Wahrnehmungen durchlaufen verschiedene Filter. Sie sind aus den Erfahrungen unserer Lebensgeschichte entstanden und um so stärker wirksam, je weniger wir sie beachten. Solange wir solchermassen unser Unbewußtes in die Welt hinein projizieren, bleibt sie ein Spiegel und verhüllt damit vor uns ihr Wesen. Erst wenn uns bewußt wird, daß wir in diesem Für-wahr-halten etwas verschleiern, kann deutlich werden, daß es „hinter den Bildern“ noch etwas anderes gibt, das darauf wartet, von uns erkannt zu werden. „Alles Sichtbare ist ein in Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares“, sagt Novalis. Und wir könnten in Abwandlung sagen: „Alles Unsichtbare ist ein in Geheimniszustand erhobenes Sichtbares.“ Und dies meint natürlich auch alles Riech-, Schmeck-, Tast- und Hörbare.

Die Klanggewalt und Übererregung der inneren Resonanzräume

Durch den Einfluß der Musik, verbunden mit dem etwas tieferen und schnelleren Atmen kommt man in einen völlig neuen Zustand. Hier beginnt sich das Bewußtsein zu verändern. Um es noch einmal ganz deutlich zu sagen: es geht dabei nicht um den künstlerischen Anteil der angewandten Musikwerke, sondern um die jeweilige Wirkung von Klängen auf die inneren Resonanzräume.

Im veränderten Bewußtsein können alte Erinnerungen an scheinbar Unannehmbares wieder lebendig werden. Verständlicherweise wollen wir dieser Konfrontation zunächst ausweichen. Dann mag ein vages Gefühl von Nebel oder Verschleierung vorherrschen.

Die Sinne sind beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* empfindsamer als üblich. Da während einer Atemsitzung die Augen des Erfahrenden geschlossen sind und der Begleiter ihn in der Regel auch nicht berührt, wird das Hören zum Bezugspunkt. Werden bereits zu Beginn des Prozesses Widerstände mobilisiert, mag es scheinen, als würde die Musik einen hindern, in den Prozeß hineinzukommen. Hatte man sich bereits eingelassen und ist dann mehr oder weniger schnell ins alltägliche

Bewußtsein zurückgekommen, so ist man irritiert. Die inneren Räume, in denen eigentlich noch einige Erfahrungen zu machen gewesen wären, haben wir fluchtartig verlassen. Dann stellt sich leicht das Gefühl ein, daß die Musik nicht mit dem Inneren übereinstimmt. Das trifft auch zu. Die Resonanzräume sind nämlich blockiert. Die Schmerzabwehr des kleinen Ich, mangelnde Bereitschaft und fehlende Fähigkeit, sich mit traumatischen Erlebnissen auseinanderzusetzen, haben zu der Abwendung geführt, die man sich jedoch nicht eingestehen will. Es ist also eine Rationalisierung, wenn der Musik die Schuld gegeben wird, daß ein Prozeß gar nicht erst in Gang gekommen oder vorzeitig abgebrochen worden ist.

Selten ist sich der Betreffende der eigentlichen Ursachen seiner Frustration bewußt. Es ist der untergründige Widerstand gegen die Tiefenerfahrung.

Befindet sich der Atmende in seinem Prozeß und äußert er seine Störung, so wird der Initiator ihm vielleicht ein paar beruhigende Worte sagen: „Diese Erfahrung ist Bestandteil deines Prozesses. Geh einfach weiter oder vielleicht dorthin zurück, wo es noch etwas zu erledigen gibt. Alles ist in Ordnung und entfaltet sich gemäß deinen Möglichkeiten.“ Das hilft dem Betreffenden, wieder auf sich selbst zurückzukommen. Der Begleiter tut gut daran, ihn zum Weiteratmen zu ermutigen.

Klärung und Befreiung kann die Folge sein. Wenn die Projektion durchschaut wird, können unermessliche seelische Schätze entdeckt werden. Auch im alltäglichen Leben muß dann immer weniger versucht werden, „die Umstände“ für die eigene seelische Verfassung verantwortlich zu machen.

Auswahl möglicher Musiktitel

Um den Prozeß musikalisch zu begleiten, sollte eine wohldifferenzierte Auswahl an Musik zur Verfügung stehen für die je nach Gruppenzusammensetzung und individuellem Niveau unterschiedlichen Bedürfnisse. Der Verlauf einer Sitzung läßt sich nicht Vorhersagen. Einmal

kommt es verstärkt zur Entladung starker Emotionen, bei anderer Gelegenheit wiederum stellen sich schnell lichtvolle Gefühle ein. Welche Faktoren hier beteiligt sind, läßt sich schwer sagen. Vermutlich wirken sich nicht nur wechselnde Verfassungen der Teilnehmer oder Gruppenzusammensetzungen aus. Auch äußere Einflüsse spielen eine Rolle, wie zum Beispiel die klimatische Situation, das räumliche Umfeld oder „die Atmosphäre“ schlechthin.

Wird berücksichtigt, daß Ausnahmen die Regel bestätigen, können bei der Musikauswahl einige Erfahrungswerte hilfreich sein. Als besonders geeignet hat sich ethnische und spirituelle Musik erwiesen. In den verschiedensten spirituellen Traditionen gibt es Musik, die über Generationen dazu dient, in außergewöhnliche Bewußtseinszustände zu führen. Bei Klassik sollte darauf geachtet werden, daß sie wenig bekannt ist. Italienische Opern etwa sind nicht geeignet, weil sie zu viele Assoziationen auslösen können. Mitunter kann auch elektronische Musik verwendet werden, die jedoch nicht zu schwer und schnell sein sollte. Rock ist wenig geeignet, auch wenn kaum Gesangseinlagen Vorkommen. Falls sie vornehmlich deutsch- oder englischsprachig sind, können die meisten sie verstehen und werden eher abgelenkt. Vokaleffekte oder Gesang in ganz fremden Sprachen sind jedoch akzeptabel, zum Beispiel lateinische Kirchenmusik oder indische Kirtans. Chöre sind eher gegen Ende der Sitzung angebracht, denn die menschliche Stimme hat einen erdenden Einfluß auf die Atmenden und erleichtert den Weg zurück in das alltägliche Bewußtsein.¹⁰

Musik für verschiedene Erfahrungsebenen

Während einer Atemsitzung beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* kommt es in der Regel zu Erfahrungen in fünf voneinander abgrenzbaren Phasen.

Begonnen werden kann mit einer Musik, die den Atmenden völlig frei läßt für seine je eigene Einstiegsverfassung.

Die zweite Phase kann stärkere Rhythmen vertragen. Hier muß die Musik herausfordernder sein. Die Atmenden kommen „in Fahrt“, mitunter tauchen heftige Bewegungen auf, die Stimmung lädt ein zu Tanzvorstellungen (im Liegen) und dynamischem Ausdruck.

Spätestens in der dritten Phase befinden sich alle Atmenden im veränderten Bewußtsein. Wenn der rhythmische Ausdruck nachläßt, wechselt die Dynamik und wird dramatischer. Die Musik nimmt an Stärke und Kraft zu, wird komplexer und spricht noch intensiver die emotionale Ebene an.

Nachdem das expressive Stadium seinen Höhepunkt erreicht hat, wird in der vierten Phase mehr öffnende Musik eingespielt, vielleicht gesungene Stücke oder Chöre. Die Qualität sollte erhebend und erfüllend sein, jedoch komplex genug, um auch jene Atmenden zu begleiten, die vielleicht noch nicht so weit sind und weiterhin Ermunterung für den emotionalen Ausdruck brauchen.

In der fünften Phase wird es deutlich ruhiger; zeitlose und meditative Musik steht im Vordergrund. Der dramatische Ausdruck ist beendet und die Erfahrungen können nachklingen. Jetzt wird für den einen oder anderen auch Körperarbeit anstehen, um möglicherweise noch nicht Verarbeitetes zu integrieren. Die Musik bleibt kraftvoll genug, um auch hierfür einen Hintergrund zu geben.

Sich Musik zusammenstellen

Um eine Atemsitzung mit Musik zu begleiten, hat es sich als hilfreich erwiesen, einige praktische Punkte mitzubeachten. Am unproblematischsten ist der Einsatz von Musikkassetten mit einer guten Klangqualität, gespielt in einer leistungsstarken Anlage.

Hier einige Beispiele:

Zum Einstieg in die Arbeit ist *Jean-Michel Jarre* geeignet, besonders die fließenden Stücke etwa aus seinen Alben „Equinox“, „Zoolook“ und „Rendezvous“; weiter von *Tangerine Dream*: „Ricochet“ und „Force Majeure“; und von *Yanni*: „Out of Silence“ (hier: „Within Attraction“).

Für die zweite Phase mit bewußtseinsverändernder bis dramatisch-kraftvoller Musik eignen sich *Gabriele Roth & The Mirrors*: „Initiation“ (hier: „Chaos“), sowie „Totem“ und „Ritual“; *Holst*: „Die Planeten“ (hier: „Mars“); *David Hykes*: „Harmonie Meetings“.

Starke Emotionen herausfordernde Musik in der dritten Phase könnte sein *Vangelis*: „Opera Sauvage“ (hier: „Ireland“), „Antarctica“ (hier: „Memory of Antarctica“, „Antarctica Echoes“), „L’Apocalypse des animaux“ — aber auch *Ennio Morricone*: „The Mission“, *Enya*: „Watermark“ und *Peter Gabriel*: „The Passion“ (hier: „Bread and Wine“).

Die vierte meditative Phase könnte beginnen mit *Raphaels* „Music to Disappear in“ und weitergehen mit *Stephan Micus*: „Music of the Stones“ oder *Paul Horns*: „Inside the Great Pyramid“.

Nach einigem Einhören und Ausprobieren wird es möglich sein, das Programm mehr und mehr auszubauen. Empfehlenswert ist weiter ein breites Repertoire an ethnischer Trommelmusik, japanischer Sakuhachi („Zenmusik“), gregorianischen Chorälen und Aufnahmen von Naturgeräuschen. Mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit der Musik können kraftvollere Impulse gewählt werden. Wer eine größere Auswahl benötigt, und sich auch theoretisch mit den entsprechenden Implikationen beschäftigen möchte, sei auf die Arbeiten von Joachim-Ernst Behrendt¹¹, Peter Michael Hamei¹² und Stephen Halpern¹³ verwiesen.

Übungsvorschläge III

Übung III/1: Den Atem im Leib erfahren

Jeder Übungsschritt kann einzeln oder als Teil eines stufenweise aufgebauten Programmes durchgeführt werden. Sie können zum Beispiel mit „1.“ beginnen und dort aufhören, wo Sie vielleicht am nächsten Tag oder ein andermal weitermachen wollen. Es ist ebenso gut möglich, von hinten nach vorne zu üben, also bei „21.“ zu beginnen.

Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Variieren Sie Übungen dort, wo Sie meinen, daß es anders besser für Sie sei. Außerdem ist es förderlich, ein Übungsbuch zu führen, damit bewußt werden kann, wann Ihnen welche Veränderungen wichtig schienen.

Um jedem die Möglichkeit zu geben, eine für ihn passende Formulierung zu finden, wurden die Vorschläge „abgespeckt“. Wer seine eigene Weise entwickeln möchte, Übungen auszuformulieren, möge die Hinweise zur Gestaltung von Entspannungsübungen beachten.

1. Sie liegen auf dem Rücken, am besten auf dem Boden oder einer festen Unterlage, die Hände locker neben den Hüften. Den Atem kommen und gehen lassen. Einfach nur beobachten, was auch immer auftaucht

- Gedanken, irgendwelche Bilder, Vorstellungen, Gefühle, Empfindungen des Leibes sobald Sie bemerken, daß Sie nicht mehr bei Ihrem Atem sind, kommen Sie einfach wieder darauf zurück: das fließende Ein und Aus wahrnehmen, kommen und gehen lassen, wie es kommen und gehen will.

2. Sie stehen aufrecht, die Füße etwa beckenbreit auseinander. Die Knie sind weder durchgestreckt, noch gebeugt. Das Becken ist ein klein wenig nach vorne gekippt, der Unterbauch entspannt. Vom Kreuzbein die Wirbelsäule hinaufspüren; Nacken und Hinterkopf einbeziehen als Verlängerung der Wirbelsäule. Der Scheitel ist nach oben, zur Decke hin, geöffnet. Die Hände hängen locker neben den Hüften. Unter den Achseln ist Luft. Der Atem fließt ein und aus. Einfach kommen und gehen lassen. Einfach nur beobachten.

3. Sie liegen wieder auf dem Rücken, bequem, und gerade ausgerichtet. Der Atem kommt und geht ... - Jetzt in die Füße hineinspüren und wahrnehmen, wie dies bereits den Atem verliert.

Dann die Zehenspitzen nach vorne strecken und dabei ausatmen, im Einatmen entspannen (ca. zehn Wiederholungen). Wieder neu den Atem kommen und gehen lassen, einfach nur beobachten.

4. Stehen. Im Ausatmen die Fersen anheben, im Einatmen absenken. Dabei mehr und mehr auf den Zehenspitzen zu stehen kommen (ca. zehnmal). Dann umgekehrt: im Einatmen anheben, im Ausatmen absenken.

5. Liegen mit ausgestreckten Beinen. Im Ausatmen die linke Ferse nach vorne schieben, sie im Einatmen entspannt zurückkommen lassen. (...) Den Unterschied zwischen linkem und rechtem Bein erspüren. Dann wechseln.

6. Sie stehen aufrecht, die Füße in einem guten Spürkontakt mit dem Boden. Den Ausatem in die Tiefe hinein loslassen ... und bis in die Füße hinein verlängern. ... Wie geht es mit der Vorstellung, sich durch die Fußsohlen hindurch in den Boden einzuwurzeln? Zunächst nur ganz sacht mit feinen Wurzelfasern, die an Stärke gewinnen, je tiefer sich der Ausatem in sie einläßt.

7. Im Liegen atmen, bis in die Tiefe. Sich dabei vorstellen, in den Fußsohlen Tore zu öffnen. Und gleichsam von dorthier einatmen, um anschließend über die Füße hinaus wieder auszuatmen.

8. Aufrecht stehen. Im Ausatmen ganz leicht die Knie beugen, im Einatmen strecken (ca. zehnmal). Jetzt umgekehrt: im Ausatmen strecken, im Einatmen beugen.

9. Liegen. Von den Füßen aufwärts Atemräume schaffen: In die Fußgelenke atmen ... Unterschenkel... Knie ... Oberschenkel... Leistengegend. ... Die Beine in ihrer Ganzheit spüren. ... Die Aufmerksamkeit auf das rechte Knie richten. Sich vorstellen, wie eine Art Seilwinde das rechte Knie ganz langsam anhebt, bis der rechte Fuß auf dem Boden steht. ... Das gleiche mit links. ...Jetzt zuerst das rechte, dann das linke Bein nach und nach wieder in die ausgestreckte Ausgangslage zurückführen: Mit jedem Ausatem die Ferse ein kleines Stückchen mehr nach vorne schieben.

10. Stehen. Im Ausatmen das Becken leicht nach vorne kippen, im Einatem nach hinten dehnen. ... Wechseln: im Ein- nach vorne, im Ausatem nach hinten.

11. Liegen. Knie nacheinander anheben (wie in 9.). Dann aufgestellte Füße in den Fersen zum Boden drücken, und dadurch leicht das Gesäß anheben. Im Einatmen entspannen.... Dann Wechsel: im Einatmen Druck, im Ausatmen Lösung.

12. Stehen und das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Den verlängerten Ausatem in den Beckengrund und durch die Körpermitte hindurch in den Boden schicken. Die Fußgelenke für Bewegung öffnen und dort mit dem Körper im Ausatmen nach vorne schwingen, im Einatmen nach hinten. Mit kleinen Schwingbewegungen beginnen und langsam größer werden. ... Wechsel: im Einatmen vor-, im Ausatmen zurückschwingen.

13. Liegen und mit aufgestellten Füßen das Gesäß anheben (wie in 11.). Nun mit jedem Ausatmen etwas höher, Wirbel für Wirbel, bis zu den Schulterblättern. Dann sehr langsam zurück: Wiederum im Ausatmen Wirbel für Wirbel den Rücken oblegen. Einige Male wiederholen. Dann die Beine langsam zum Boden zurückführen und nachspüren.

14. Stehen auf beiden Beinen. Das Körpergewicht im Ausatmen nach links, im Einatmen zur Mitte, im nächsten Ausatmen nach rechts, zur Mitte, und wieder nach links verlagern.

15. Liegen, Knie anziehen, Gesäß anheben (wie in 11. und 13.). Im Einatmen Gesäß und Kreuzbein anheben; es zum Boden hin loslassen, immer im Ausatmen, vielleicht mit Seufzer oder einem befreienden Ton.

16. Stehen. Eine Hand liegt auf dem Kreuzbein und gibt bei jedem Ausatem einen leichten Druck nach vorne.

17. Liegen mit ausgestreckten Beinen. Die aufliegenden Schultern, Fersen und Hände im Ausatmen gegen den Boden und das Becken mehr und mehr nach oben drücken. Im Einatmen jeweils tief loslassen und entspannen. ... Wechsel: im Einatmen Druck ausüben, im Ausatmen lösen.

18. Stehen und mit dem Körpergewicht pendeln (wie in 14.). Immer stärker das gesamte Körpergewicht auf das Standbein verlagern und dabei dem anderen freiwerdenden die Möglichkeit geben, sich leicht vom Boden abzuheben.... Aus dem Kreuz heraus einen Impuls entstehen lassen, sich nach vorn zu bewegen.

Wenn der erste Schritt getan ist, weitergehen, wobei der Fuß vorne sich im Ausatmen von den Fersen her zu den Zehen hin abrollt, und der hintere Fuß im Einatmen nachfolgt.

19. Liegen und den Atem kommen und gehen lassen. Sich dabei vorstellen, wie der physische Körper im Raum umhergeht. Sich dabei immer wieder neu mit diesem vorgestellten Schreiten in den Rhythmus des Atems hineinbewegen: im Aus- absetzen, im Einatmen anheben.

20. Gehen, und zwar mit dem Atem. Wenn Gedanken auftauchen oder irgendwelche Bilder, Gefühle, Empfindungen des Leibes, die nichts mit diesem einfachen Gewahrsein des Gehens, Schritt für Schritt, zu tun haben - gleich wieder auf den Atem zurückkommen.

21. Liegen, atmen und in der Vorstellung im Raum umhergehen (wie in 19.). Die Vorstellung langsam auslaufen lassen, wieder beim Atem sein und darin bewußt noch ruhiger werden. - Den Atem kommen und gehen lassen, einfach nur beobachten. ...

Übung III/2: Selbsteinschränkende Vorstellungen durchschauen

1. Erinnern Sie sich an einige Situationen in Ihrem Leben, wo Sie in einschränkenden Vorstellungen und Glaubenssätzen feststeckten: ich kann nicht, wie ich will ... darf nicht so sein, wie ich bin ... ich kann mich selbst nicht akzeptieren“

In wohl jedem von uns wirken solche und andere mentalen Blockaden oder „Glückshemmer“: Mehr oder weniger unbewußt verursachen sie all die kleinen und großen Unpäßlichkeiten, Launen und Fehlhaltungen, Erstarrungen und Krankheiten, mit denen wir uns und anderen so oft das Leben schwermachen. Diese mentalen Blockaden binden häufig eine Menge Energie. Wir können in diese energetischen Verfestigungen wieder Bewegung bringen, wenn wir uns noch einmal die Ursprungssituation dieser frühen Prägungen vergegenwärtigen. Bitte überfliegen Sie die folgenden Punkte nicht, sondern lassen Sie sich in Frage stellen und nehmen Sie sich zur Beantwortung ausreichend Zeit:

Welche der in (1) genannten einschränkenden Vorstellungen trifft auf mich zu? Falls diese nicht zu passen scheinen, fassen Sie die Überzeugung, die Sie am meisten hemmt, in eine knappe Formulierung und schreiben Sie diese auf ein Blatt Papier. Gehen Sie erst dann zum nächsten Punkt weiter und fragen Sie sich:

- Wann ist diese Vorstellung zum ersten Mal in meinem Leben wirksam geworden? Wie alt war ich da?
- Was ist in dieser Ursprungssituation geschehen?
- Wo hat sich diese Szene abgespielt?
- Welche Personen waren daran beteiligt und wie habe ich mich verhalten?
- Wie hat sich dieses Verhalten auf mich ausgewirkt?
- Welche Beziehung besteht zwischen dieser Ursprungssituation und der anfangs formulierten einschränkenden Vorstellung?

2. Stellen Sie sich vor, jede der gefundenen Situationen kann sich Ihnen in einer eigenen Form und Gestalt präsentieren, vielleicht als Person aus der Geschichte, der Politik, der Film, Theater- oder Märchenwelt: „Damals ist mir das und das passiert, und ich habe angefangen, jenes über mich zu glauben und dieses zu verwerfen ... Die Situation erinnert mich an Rotkäppchen; ich komme mir vor wie Sisyphus - die Prinzessin auf der Erbse - Siegfried im Drachenblut“ - ...

Oder: „Als ich mich so einschränkte, daß meine musikalischen Fähigkeiten verkümmerten, weil ich glaubte, nicht begabt genug zu sein, bildete sich eine Art Kaspar Hauser heraus.“ Oder Sie erkennen sich in der durchtriebenen Hinterlist eines Rumpelstilzchen: „O wie gut, daß niemand weiß...“ - Ordnen Sie den erfahrenen oder erlittenen Situationen solche und andere Gestalten zu.

3. Wenn sich drei oder vier dieser Gestalten zu erkennen gegeben haben, lassen Sie sie zuerst nacheinander - und etwas später gemeinsam - auf einer imaginären Bühne auftreten. Machen Sie sich mit ihrer Haltung und ihrem Auftreten vertraut.

4. Bitten Sie eine der Gestalten herauszutreten. Nehmen Sie sie geistig bei der Hand, und gehen Sie mit ihr nach innen. Je nachdem, wo Sie sich befinden, steigen Sie gemeinsam auf einer energetischen Leiter zu dem Energiezentrum in Ihrer Brustmitte auf, oder nutzen Sie eine „Rutschbahn“, um hinunterzukommen. Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen besonderen Bezirk und dringen immer weiter vor, bis ins Zentrum. Dort angekommen, können Sie sich vielleicht eine Art Quelle oder einen Wasserfall vorstellen. Ermuntern Sie die Gestalt, die Kleider abzulegen und einzutauchen, und nehmen Sie auch selbst ein reinigendes Bad. Stellen Sie sich vor, wie sich alte Verkrustungen lösen und mehr und mehr von der verschütteten ursprünglichen Fähigkeit zu Tage tritt.

Übung III/3: Projektionen auflösen - Beziehungen klären

- 1.** Wählen Sie einen beliebigen Gegenstand aus Ihrer Umgebung, der Ihre Aufmerksamkeit anzieht. Richten Sie sich auf ihn aus und nehmen Sie seine Eigenschaften wahr. Machen Sie sich darüber Notizen. ... Jetzt beziehen Sie diese auf sich, indem Sie vor jede notierte Eigenschaft die Worte „Ich bin ...“ setzen. ... Fällt es Ihnen leicht, sich in dem Gegenstand wiederzuerkennen? - Oder spüren Sie irgendwelche Widerstände, Zweifel, Einwände? Wo in Ihrem Leib nehmen Sie dies wahr? - Identifizieren Sie sich mit dieser Leibwahrnehmung - zum Beispiel: „Ich bin die Spannung in meinem Bauch“ oder: „Ich bin das Vertrauen in meinem Kopf.“ ...
- 2.** Stellen Sie sich vor, Sie betrachten sich in einem Spiegel. Nehmen Sie Ihre körperliche Erscheinung wahr, und beschreiben Sie sie.
- 3.** Denken Sie an einen Menschen, der Ihnen gut gesonnen ist. Lassen Sie ihn vor Ihrem geistigen Auge Gestalt annehmen. Nehmen Sie diese Person in möglichst vielen Einzelheiten wahr. Wie ist sie gekleidet, welche Haarfarbe, Haarschnitt, Gesichtszüge, Körperhaltung usw. hat sie? - Stellen Sie sich vor, Sie würden sich von Ihrem Körper lösen und in das Bild des anderen hineinschlüpfen. - Wie fühlen Sie sich mildessen Eigenschaften? ... Nehmen Sie Ihren Körper so von außen aus der Perspektive des anderen wahr.
- 4.** Denken Sie an einen Menschen aus Ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld, mit dem sie große oder kleine Schwierigkeiten haben, einen ungelösten Konflikt, ein Mißverständnis, eine Verstimmung. Vergewärtigen Sie sich diese Person in möglichst vielen Einzelheiten. Stellen Sie sich vor, Ihre Beziehung zu dem anderen wird durch einen unerschweligen Groll getrübt. Werden Sie sich bewußt, was Ihnen an ihm nicht behagt? Was stört Sie oder stößt Sie ab? - Machen Sie sich Notizen.
- 5. (a)** Stellen Sie sich vor, Sie würden dem anderen offen und vorbehaltlos mitteilen, was Sie an ihm mißbilligen. - Was glauben Sie, welche Folgen dies haben könnte? Mit welchen Reaktionen rechnen Sie? - Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, und gestatten Sie sich für ein paar Augenblicke die Vorstellung, das Unangenehmste würde wahr. Wie ginge es Ihnen damit? - Machen Sie sich darüber Notizen.

(b) Was glauben Sie, könnte dem anderen an Ihnen mißfallen? Wie würden Sie darauf reagieren, wenn es Ihnen offen mitgeteilt werden würde?

(c) Setzen Sie vor jede der beim anderen mißbilligten Eigenschaften die Worte „Ich bin Spüren Sie dem subtilen Wahrheitsgehalt dieser Identifikationen nach.

6. Wenden Sie die Lernschritte aus (4) und (5) auf positive und anerkennenswerte Eigenschaften an.

Übung III/4: Sich füreinander öffnen

1. Entspannen Sie sich, und stellen Sie sich vor, Sie werden sehr aufmerksam und warm von einem Ihnen noch unbekannten Menschen wahrgenommen. - Gelingt es Ihnen, sich diesem Strom fremder Zuwendung zu öffnen? Gibt es Zurückhaltungen oder Schwierigkeiten, die Ihnen bewußtwerden, wenn Sie sich vorstellen, die positive Ausrichtung des anderen auf Sie wird stärker? Stellen Sie sich vor, diese Zurückhaltungen würden sich somatisieren. Wo in Ihrem Leib bekommen Sie diese zu spüren? Legen Sie dort Ihre Hände auf, und gestehen Sie sich ein, daß und wie Sie dort blockiert und begrenzt sind. Stellen Sie sich vor, Sie würden der anderen Person Ihre Einschränkungen mitteilen, und wie sie Ihnen aufmerksam und wohlwollend zuhört.

2. Notieren Sie sich die Namen einiger Personen aus Ihrem täglichen Leben, die Ihnen spontan ins Bewußtsein kommen. Gehen Sie sie der Reihe nach durch. Stellen Sie sich vor, Sie würden ihnen begegnen. Wie ist es, sich den jeweilig vorgestellten Begegnungen zu öffnen und über die normale Qualität der Beziehung hinaus Sympathie und Wärme strömen zu lassen? Gelingt es, den anderen vorbehaltlos anzunehmen? Machen Sie sich darüber Notizen, und werden Sie sich auch hier wieder eventueller Einschränkungen und Zurückhaltungen bewußt.

3. Entspannen Sie sich und achten Sie auf das fließende Aus und Ein des Atems. Erinnern Sie sich an eine Begegnung in Ihrer Kindheit, als Sie einem anderen Menschen offen gegenüberzutreten konnten. Lassen Sie sich sanft in diese Zeit zurückgleiten, bis Sie dieses Kind, das Sie einmal waren, in der entsprechenden Situation aus nächster Nähe beobachten können. Wie erkennen Sie, daß es offen ist? Versuchen Sie, seinen Gesichtsausdruck wahrzunehmen, die Haltung des Körpers, die Art und Weise, sich in dieser Begegnung zu verhalten ... wie zeigt es seine Offenheit?

(a) Gehen Sie jetzt auf das Kind zu. Schlüpfen Sie in es hinein und nehmen Sie aus seiner Perspektive wahr, wie es ist, diese zwischenmenschliche Offenheit zu erleben: Was sehen, hören, fühlen Sie, das Ihnen die Sicherheit gibt, jetzt dieses Kind zu sein?

(b) Bleiben Sie in diesem Zustand und stellen Sie sich vor, Sie begegneten jetzt noch einmal den Personen aus Schritt (1) dieser Übung.

4. Stellen Sie sich vor, Sie begleiten einen Partner auf seiner Atemreise und nehmen ihn wahr. Können Sie auch darin ein wenig von diesem Strömen wirken lassen?

Übung III/5: Auf dem Grat zwischen Vertrauen und Vertraulichkeit wandern

Es gehört mit zu den Interventionen der PSYCHOENERGETIK, die Partner einer Tiefenarbeit füreinander zu sensibilisieren. Werden Übungen wie die folgende im Anschluß an den Atemprozeß ausgeführt, so wird bei beiden Partnern in der Regel eine so große Offenheit gegeben sein, wie sie im täglichen Leben nur durch lange Bekanntschaft und große Kontaktbereitschaft zu erreichen ist. Dennoch kann es hilfreich sein, die dargestellten Prinzipien bereits jetzt nachzuvollziehen - entweder mit einem Partner oder für sich allein in der Vorstellung -, um sich für die oft nur wenig verdeckten Möglichkeiten zu öffnen, miteinander auch im Alltag behutsamer umzugehen.

1. Zwei sitzen einander gegenüber, zwischen ihnen liegen Matratzen oder große Kissen. Während einer still beobachtet, ballt der andere weit nach hinten ausholend die Hände zu Fäusten. Der Kehlbereich ist offen, so daß freies, vertieftes Almen möglich ist.

(a) Warten Sie in dieser Haltung, bis die Spannung so stark ist, daß schließlich die Fäuste von allein nach vorne niedersausen und auf das Kissen einschlagen, bis die Spannung sich entladen hat.

(b) Halten Sie nun inne, lassen Sie die Handflächen nach unten hin geöffnet über dem Kissen schweben und spüren Sie nach: Wie erlebe ich den freien Fluß der Energie? Konnte ich es ertragen, daß die Spannung in den über dem Kopf nach hinten gereckten Armen immer stärker wird? Konnte ich sie halten, bis sie sich von selbst entladen wollte? Oder bin ich „zu früh“ herausgegangen? Wenn ja, warum? Wie war die „Entladung“? Kann ich mir die Lösung von Spannungen zugestehen? Wie wirkt es sich auf meinen Atem aus, wenn ich jetzt noch einmal daran denke?

(c) Berühren Sie nun mit den Händen die Unterlage, und streicheln Sie das Kissen dort, wo es eben geschlagen wurde.

(d) Nun wechseln: Wer eben beobachtet hat, vollzieht jetzt die Schritte a - c, wer eben aktiv war, wird nun Beobachter.

2. Bevor Sie in der eigentlichen Übung fortfahren, stecken Sie gemeinsam mit Ihrem Übungspartner den Rahmen ab, innerhalb dessen Sie sich näher aufeinander einlassen wollen.

Es geht darum, den Unterschied zwischen „Kontakt“ und „Mißbrauch“ auch energetisch auszuloten und zwar in einer „personalen Begegnung“, in der die Möglichkeiten des Partners voll zur Entfaltung kommen, seine Grenzen jedoch nicht überschritten werden. Es geht um die rechte Aufmerksamkeit füreinander; jedes Nachlassen der Achtsamkeit soll als Verletzung des gesteckten Rahmens und folglich als Mißbrauch des anderen gelten. Solche „Grenzverletzung“ und die Notwendigkeit einer Umorientierung wird auch hier durch das Wort „Stop!“ signalisiert. Im übrigen sollte die Übung schweigend durchgeführt werden.

(a) Berühren Sie einander mit den Fingerspitzen und schließen Sie die Augen. Intensivieren Sie den Spürkontakt, indem Sie Ihren verlängerten Ausatem über Ihre Fingerspitzen hinaus hin zum Partner strömen lassen. Stellen Sie sich vor, die Berührungspunkte seien Tore, durch die Ihrer beider Lebensströme sich miteinander verbinden können.

(b) Bleiben Sie dabei, während Sie langsam einander die Hände und Arme bis zu den Schultern emportasten. Erforschen Sie die sich unter Ihren Fingerspitzen weitenden Berührungsflächen, und wagen Sie sich gemeinsam bis an die Grenze, wo das achtsame tastende Gewahrsein des anderen in ein eindeutig libidinös besetztes „Anfassen“ umschlägt, und die für den Partner angenehme Berührung einen Anflug von Aufdringlichkeit bekommt; hier geht es um sensible Unterscheidung von Vertrauen und Vertraulichkeit: Wie ist es, vor einem Überschreiten der Grenze oder einem „Übergriff“ wieder zurückzutasten zu den Fingerspitzen und sich dort neu auf den personalen Kontakt von Mensch zu Mensch einzulassen?

(c) Lösen Sie sich voneinander und spüren Sie für sich allein einigen Fragen nach, die im Zusammenhang mit der vorausgegangenen Erfahrung auftauchen wollen, zum Beispiel: Wie war es für mich, den Weg von den Händen zu den Schultern des anderen emporzutasten? Welche Gedanken, Bilder, Gefühle, Körperempfindungen sind aufgetaucht? Woran hat es mich erinnert, selbst so berührt zu werden? Wie habe ich darauf reagiert? Wann begann sich die Grenze zwischen Achtsamkeit und Mißbrauch aufzulösen? Was hat mich wissen lassen, daß ich behutsamer sein muß? Wie hat sich das auf meinen Atem ausgewirkt?

(d) Gehen Sie noch einmal aufeinander zu und erforschen Sie von den Fingerspitzen an aufwärts und über die Schultern hinaus den anderen in seinem Leib, während Sie sich ebenfalls darauf einlassen, berührt zu werden.

(e) Sitzen Sie wieder voreinander ohne Berührungskontakt, und gehen Sie den Eindrücken nach, die die vorangegangene Erfahrung bei Ihnen hinterlassen hat.

3. Sitzen Sie einander gegenüber, und beobachten Sie sich wechselseitig bei der Ausführung eines Gebärdenspiels:

(a) Ziehen Sie mit Ihren Fingerspitzen eine imaginäre Linie senkrecht von weit oben bis zum Boden, und wiederholen Sie diese Gebärde, bis Sie sich ihrer Qualität sicher geworden sind.

(b) Ziehen Sie eine solche Linie nun horizontal von einer zur anderen Seite, und werden Sie achtsam für den Moment, wo diese Horizontale die zuerst gestaltete Vertikale „durchschneidet“.

(c) Praktizieren Sie dies, während der Partner Ihnen zuschaut, wobei Sie mehrmals spontan vom vertikalen zum horizontalen Ausdruck wechseln können. Lassen Sie dabei das eine mit dem anderen mehr und mehr ins Gleichgewicht kommen. Dann erfolgt der Rollenwechsel.

(d) Nehmen Sie dieses vor sich aufgebaute „Energiekreuz“ nach innen, und spüren Sie eine Weile seiner ausgleichenden Wirkung in sich nach.

4. Beide strecken sich bequem auf dem Boden aus, so daß der Hinterkopf auf eine Schulter des Partners zu liegen kommt. - Beobachten Sie das fließende Aus und Ein Ihres Atems - das sich mit dem Ihres Übungspartners verbinden kann. Wenn Gedanken auftauchen, irgendwelche Bilder oder Vorstellungen, Gefühle oder Empfindungen des Leibes, und Sie bemerken, daß Sie nicht mehr bei Ihrem Atem sind - kommen Sie einfach wieder zu ihm zurück.

5. Nehmen Sie sich Zeit, sich nach diesem Übungszyklus Notizen zu machen oder ein Bild zu malen. Sprechen Sie mit dem Partner erst, wenn Sie beide dafür bereit sind.

Übung III/6: Die inneren Resonanzräume freihalten

Stellen Sie sich ein musikalisches Menü aus sieben unterschiedlichen, Ihnen noch unbekannten Musikstücken zusammen. Sorgen Sie dafür, daß Sie sich beim Zuhören entspannen können, auf dem Boden oder einer festen Unterlage ausgestreckt liegend. Wenn Sie dazu neigen, im Liegen zu dösen oder einzuschlafen, empfiehlt sich eine gelöste, aber möglichst aufrechte Sitzhaltung.

1. Während Sie das erste Stück hören, achten Sie auf Ihren Atem. Wenn Sie bemerken, daß Ihre Aufmerksamkeit abschweift, kommen Sie wieder auf Ihren Atem zurück.

2. Stellen Sie sich beim zweiten Stück vor, Ihre Haut würde sich öffnen und die Klänge aufnehmen. Erleben Sie Ihre Hautporen als Ohren. Hören Sie mit dem ganzen Körper.

3. Während des dritten Stücks atmen Sie zunächst durch die geöffneten Lippen ein und aus. Begleiten Sie die Musik, indem Sie mitsummen oder Ihrer Stimme freien Lauf lassen.

4. Beim vierten Stück aktivieren Sie Ihren Atem, indem Sie ihn entsprechend der aufgenommenen Tonfolgen „höher“ oder „tiefer“ in Ihrem Leib schwingen lassen. Nach einer Weile können Sie ausprobieren, wie es ist, einfach nur zu beobachten, wohin der Atem Sie führen möchte, wenn Sie die Musik frei auf ihn wirken lassen.

5. Beim Aufnehmen des fünften Stücks richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bereiche Ihres Leibes, in denen die Musik mitschwingt. - Erweitern Sie diese Resonanzräume, indem Sie den Atem dorthin strömen lassen.

- Beobachten Sie, was geschieht, und gestehen Sie Ihrem Körper Bewegung zu.

6. Nutzen Sie das sechste Stück, um sich einiger Verspannungen und Blockaden bewußt zu werden und dort die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jene Leibbereiche, die sich mehr oder weniger unbehaglich anfühlen - und lassen Sie Ihren Atem entscheiden, wohin er Sie führen will. - Wenn die Musik dorthin schwingt, stellen Sie sich vor, bestimmte Gefühle würden angeregt, sich auszudrücken. Beginnt es mit einer Intensivierung des Atems?

Tauchen Bilder oder Vorstellungen auf? Wollen sich Töne formen, oder will der Körper sich bewegen? - Was auch immer geschieht, bleiben Sie dabei und lassen Sie zu, was sich entfalten oder verändern will.

7. Lassen Sie das siebte Musikstück mehrmals hintereinander in verschiedenen Lautstärken auf sich wirken. Versuchen Sie dabei, den Gewöhnungseffekt auszuschalten, indem Sie immer wieder neu dem im Augenblick Erlebten Raum geben. Harmonisieren Sie eventuell aufkommende Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Gefühle oder Empfindungen, indem Sie sie im Einatmen noch einmal bewußt wahrnehmen und im Ausatmen an den Boden abgeben. - Stellen Sie sich vor, Ihr Energiefeld würde sich über die Begrenzungen Ihres physischen Körpers hinaus weiten. Nehmen Sie von dorthier gleichsam osmotisch die Musik auf, und lassen Sie sich rundum durch sie versorgen und nähren.

8. Lassen Sie jetzt die gehörten Musikstücke noch einmal auf sich wirken. Nehmen Sie wahr, ob es Ihnen gelingt, dabei im gegenwärtigen Erleben zu bleiben. Sobald Sie bemerken, daß Sie bestimmte Passagen ausblenden bzw. bevorzugen, kommen Sie wieder darauf zurück, sich ganz dem augenblicklichen Musikimpuls anzuvertrauen.

Exkurs: Zum Umgang mit den Übungen

Es ist möglich, daß Sie die Übungen nur einmal ausführen, etwa in der angegebenen Reihenfolge. Und es ist auch möglich, sich eine Reihe von Übungen auszusuchen, um über einen gewissen Zeitraum konzentriert zu arbeiten. Sollte Ihnen das liegen, und haben Sie Zeit und Lust dazu, es auszuprobieren, hier noch einige Ratschläge,¹⁴

1. Stellen Sie sich einen Zeitplan auf, der umreißt, welche Übungen Sie in welcher Zeit erarbeiten wollen. Ohne daß Sie sich streng binden, können Sie hin und wieder vergleichen, wieviel Zeit Sie tatsächlich gebraucht haben. Passen Sie das Planen immer mehr Ihren Möglichkeiten an. Setzen Sie sich nicht unter Zeit- und Leistungsdruck!

2. Wenn möglich, tun Sie sich mit anderen zusammen, und lesen Sie einander wechselseitig die Übungen vor.

3. Wenn Sie allein üben, haben Sie die Wahl zwischen folgenden Ansätzen: (a) die Übungen durchlesen und die Anweisungen aus der Erinnerung ausführen; mit der Zeit formt sich ein eigenständiges Übungsmuster; (b) die Anweisungen auf Toncassette sprechen und während des Abspielens üben; (c) während des Lesens üben. — Es ist ratsam, und das gilt für alle Übungen, anfangs nur eine dieser Möglichkeiten anzuwenden. Ziehen Sie sich während des Übens zurück. Sie sollten für diese Zeit einen Raum haben, der nur Ihnen zur Verfügung steht. Schaffen Sie sich eine meditative Atmosphäre (zum Beispiel leicht abdunkeln, Kerze und vielleicht auch Räucherstäbchen anzünden).

4. Führen Sie Ihre Übungen regelmäßig aus. Die Zeiten morgens nach dem Aufstehen und abends nach dem Tagwerk ermöglichen Ihnen den größten Tiefgang.

5. Sorgen Sie dafür, daß Sie während dieser Zeit nicht gestört werden. Ein kleines Schild an der Tür erinnert Familie, Freunde und Mitbewohner daran, daß Sie nicht gestört werden wollen.

6. Sicherlich gibt es etwas, das Sie schon immer gerne tun wollten, das Sie aber mit Rücksicht auf „Mie Leute“, Ihre „knappe Zeit“ oder „Wichtigeres“ bisher zurückgestellt haben. Notieren Sie diese Annehmlichkeiten, sobald sie Ihnen einfallen. Wenn Sie eine Übung abgeschlossen haben, belohnen Sie sich mit einem „Bonbon“ aus dieser Liste.

Teil IV

Zur Bedeutung des Leibes und der spezifischen Leibarbeit beim ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS

Es geht darum, des Leibes, der man ist,
in dem Körper, den man hat, gewahr zu werden.

Karlfried Graf Dürckheim

Die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* unterstützend beziehungsweise eine Atemsitzung abrundend, kann Körperarbeit eine wichtige Funktion erfüllen. Das Verständnis des Leibes als Gefäß des Seelisch-Geistigen reicht über physiologische Funktionsabläufe hinaus, liegt hier doch die Basis, von der her erst energetische Phänomene einsetzen.

Für die spezielle „Leibbehandlung“ beim *Erleben erweiterten Bewusstseins* kann es hilfreich sein, sich einige anatomische Zusammenhänge bewußt zu machen.

Der Weg der Luft durch den Körper

Die Atmung versorgt die Zellen mit Sauerstoff, um den Energiehaushalt des Körpers aufrechtzuerhalten.

Sie wird durch jene Organe vollzogen, die dazu beitragen, daß die Atemluft zum Gasaustausch in das Bronchialsystem und die Lungenalveolen kommt: die Nase mit ihren Nebenhöhlen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien, Atemmuskeln und Thorax.

Bei geschlossenem Mund wird die Luft durch die Nase aufgenommen. Die Nase besteht aus Knochen und Knorpeln. Da ihre beiden Höhlen nicht ganz symmetrisch sind, bevorzugen die meisten Menschen beim Atmen eine Nasenhälfte. Für die Atemluft ist die Nase bestens ausgestattet. Feine Haare filtern Staubteilchen heraus und verhindern damit, daß sie in den Rachen gelangen. Die eingeatmete Luft wird befeuchtet und der Körpertemperatur angepaßt.

Das Innere der Nasenhöhle ist von der Nasenschleimhaut überzogen. Auch der Schleim bindet Staub und Bakterien und trägt damit zum Schutz vor Infektionen bei. Die in der Schleimhaut liegenden Venen-netze ähneln entfernt den Schwellkörpern der äußeren Geschlechtsorgane. Kleine Muskeln im Bereich der abführenden Venen können den Blutstrom drosseln. Die Nasenschleimhaut reagiert reflektorisch auf äußere Reize. Zum Beispiel können kalte Füße ihr Anschwellen bewirken, so daß ihre Funktion eingeschränkt wird. Dies hängt auch mit seelischen Faktoren zusammen. So können „kalte Füße“ mit Angst und

Unwohlsein verbunden sein. Emotionale Spannung aber wird durch die Umstände lediglich ausgelöst, nicht jedoch verursacht.

Ein durch andere Reize ausgelöstes *Anschwellen* der Nasenschleimhaut kann zu übermäßiger Sekretbildung führen. Auch hier spielt die psychische Situation des Betreffenden eine Rolle. Manch einer hat von unliebsamen Vorkommnissen „die Nase voll“; „Rotz und Wasser“ werden geweint, wenn sich energetische Blockaden lösen. Nicht selten wird eine mit Schnupfen einhergehende Erkältung als Reinigungsprozeß erlebt, wenn der Verschnupfte versteht, daß sich im Schnupfen, einem gewiß nicht sehr angenehmen Symptom, auch die Seele äußert.

Weitere Aufgaben der Nase sind die Befeuchtung der Atemluft durch die Nasenschleimhaut und die Tränenflüssigkeit, die aus dem Tränen gang in die Nase gelangt, sowie die Prüfung der Luft auf Duftbeimengungen. Stechend riechende Gase wie Ammoniak führen zu dem Reflex des vorübergehenden Atemstillstands. Kitzelnde Reizung der Nasenschleimhaut löst den Niesreflex aus, durch den die Nasenhöhle gereinigt wird.

Atem und stimmlicher Ausdruck

In enger Verbindung mit der Nasenhöhle stehen die Nebenhöhlen, luftgefüllte Hohlräume in Gesichts- und Schädelknochen, die ebenfalls mit Schleimhaut ausgekleidet sind. Sie verringern das Gewicht des Schädels und unterstützen die Resonanz der Stimme.

Hinter dem weichen Gaumen tritt die Luft aus der Nasenhöhle in den Rachen ein und wird an großen Lymphknoten, den Mandeln, weiter befeuchtet. Die zahlreichen weißen Blutkörperchen, die aus ihnen austreten, bekämpfen eindringende Bakterien. Die am Dach des Nasenrachenraumes gelegene Rachenmandel ist auch dafür zuständig, daß der Mensch eine Unterversorgung der Organe mit Flüssigkeit bemerkt: Das Gefühl der „trockenen Kehle“ meldet die ersten Anzeichen einer drohenden Austrocknung.

Der Kehlkopf oder Adamsapfel ist der aus mehreren Knorpeln gebildete becherförmige Ansatz der Luftröhre. In seinem Inneren liegen die Stimmbänder, die von der ausgeatmeten Luft zum Schwingen gebracht werden. Der Kehldeckel sorgt dafür, daß beim Schlucken nichts in die Luftröhre eindringen kann. Geschieht es dennoch einmal, daß man „sich verschluckt“, versucht der Organismus, durch reflektorisches Husten den Fremdkörper auszustoßen. Die Kehlkopfmuskulatur sorgt dafür, daß die Stimmritze offenbleibt, damit Luft in die Luftröhre und die Bronchien gelangt. Beim Husten spüren wir, daß der Kehlkopf dicht geschlossen werden kann.

Die Spannung der Stimmbänder wird durch kleine Muskeln reguliert. Wenn die Atemluft durch die enge Stimmritze ausströmt, entstehen hohe Töne, weil dann die Stimmbänder schneller schwingen und so den Luftstrom in kurzen Intervallen brechen. Tiefe Töne entstehen bei langsamen Schwingungen, Zischgeräusche beim Ausströmen der Luft aus dem Mund; die Zunge erzeugt zusätzliche Vibrationen. Jeder Mensch hat eine andere Stimme, weil die an der Stimmbildung beteiligten luftgefüllten Räume in Lunge, Luftröhre, Mund und Nase sowie in den Nebenhöhlen der Schädelknochen unterschiedlich geformt sind. Hier wirken sich bereits Nuancen aus. Die Bruststimme ist tief und kräftig. Bei ihr schwingen die Bänder in voller Länge, und die Stimmritze ist verhältnismäßig eng. Deshalb hält die Luft lange vor. Die Kopfstimme ist hoch und eher schwach. Die Bänder sind straff und schwingen nur zum Teil. Die Stimmritze ist leicht geöffnet, so daß mehr Luft „ungenutzt“ verströmt. Kinder haben eine sehr hohe Stimme, weil ihr Kehlkopf klein ist und deshalb auch die Stimmbänder kurz sind. Während der Pubertät wächst der Kehlkopf beim Jungen sehr stark, beim Mädchen weniger. Die Stimmbänder des Mannes sind etwa achtzehn Millimeter lang, die der Frau zwölf Millimeter.

Die Stimme ist neben der Mimik und dem Gebärdenspiel wichtigstes Mittel zur Kommunikation und zum Ausdruck verschiedener Gemütslagen. Es gibt die aufgeregte, affektierte, modulationslose, monotone oder lebhaft, gefühlsmäßig kalte oder warme, harsche oder einschmeichelnde, ruhig fließende oder abgehackte Stimmführung. Seelische Blockaden werden hörbar. Stammelnen und Stottern sind hierfür drasti-

sehe Beispiele. Subtilere Störungen entgehen oft der bewußten Wahrnehmung, werden jedoch auf tieferen Ebenen registriert. Sowohl der Betreffende selbst als auch der Zuhörer können sensibel dafür werden, daß etwas „nicht stimmt“.

Die mit einer Regression einhergehenden Veränderungen der Stimme spiegeln auch den emotionalen Gehalt wiedererlebter Lebensgeschichte. Eine holotrope „Geburtserfahrung“ findet oft einen stimmlichen Ausdruck, der dem eines erwachsenen Menschen überhaupt nicht entspricht. Auch Erfahrungen aus transpersonalen Bereichen können mit erstaunlichen Veränderungen der natürlichen Stimme verbunden sein. Hier entsteht gelegentlich der Eindruck, es spräche oder sänge „ein anderer“, es artikuliert sich ein Tier oder eine prähumanoide Existenzform oder Klänge würden ausgedrückt, die mehr der anorganischen Natur zugehören als einem lebenden Wesen.

Eine Therapie von Sprachstörungen kann dadurch eingeleitet und gefördert werden, daß der Betreffende in das Alter zurückfindet, in dem ihm noch freier Ausdruck möglich war. Im Glucksen, lallen und Brabbeln, das auf einer veränderten Bewußtseinsebene zugelassen und noch einmal erlebt wird, ordnet sich die der Stimmbildung zugrundeliegende Energiestruktur um. Auch wenn diese Fortschritte mit der Rückkehr ins alltägliche Bewußtsein wieder abnehmen, sind die Heilungschancen längerfristig dennoch gut. Verbunden mit gezielter logopädischer Arbeit können so nicht selten auch hartnäckige Sprachstörungen nachhaltig gebessert werden.

Die unteren Luftwege

Die Luftröhre beginnt am Kehlkopf und teilt sich in Höhe des vierten Brustwirbels in die beiden Hauptbronchien. Sie verbindet die Lunge mit der Außenluft. Ihr Inneres ist - wie der gesamte Atemtrakt - mit Schleimhaut und Flimmerhärchen ausgekleidet.

Die Bronchien unterteilen sich weiter in kleine Äste, die in die Lunge hineinführen, sich dort bis zu fünfundzwanzigmal hintereinanderlegen und schließlich in den Lungenbläschen enden. Diese sogenannten Alveolen bilden die Hauptmasse des Lungengewebes. Ihr Durchmesser beträgt etwa ein fünftel Millimeter. Sie sind also gerade noch sichtbar. Ausbreitet würden sie eine Oberfläche von etwa zweihundert Quadratmetern ergeben. Die Lungenbläschen werden von einem dichten Kapillarnetz umspinnen. Durch die dünne Bläschenwand können Nährstoffe aus dem Blut eintreten.

Die beiden Lungenflügel liegen geschützt im Brustkorb längsseits des Herzens. Die rechte Lunge ist in drei sogenannte Lappen unterteilt. Der linke Lungenflügel weist nur zwei Lappen auf, und ein kleiner Teil wird vom Herzen überdeckt. Eine seröse Haut, das Lungenfell, hüllt beide Lungenflügel ein und geht in das Rippenfell über. Beide Häute sind glatt und feucht; zwischen ihnen besteht ein Vakuum. Ohne diesen Unterdruck würde die Lunge die Bewegungen des Brustkorbes nicht mitmachen, denn sie atmet nicht von sich aus, sondern wird wie ein Blasebalg „beatmet“. Der Brustkorb hebt sich, wenn sich die zahlreichen Rippenmuskeln verkürzen. Dadurch vergrößert sich der Luftraum in der Brust. Da die Lunge an der Brustkorbwand fest anliegt, wird sie beim Heben des Brustkorbs mit ausgedehnt. Auf diese Weise wird durch die Luftröhre Luft eingesaugt. Diese Form der Atmung nennt man Rippen- oder Brustatmung.

Mitunter kommt es zu abweichenden Atembewegungen wie Husten, Gähnen, Räuspern, Niesen oder Schnarchen. Teils sind daran alle, teils aber auch nur einzelne Abschnitte des Atmungssystems beteiligt. Niesen zum Beispiel ist eine heftige, stoßweise Ausatmung bei weit geöffneter Stimmritze. Hier wird der durch den weichen Gaumen erfolgende Nasenrachenverschluß gesprengt. Beim Schnarchen bewegt die Atemluft das schlaff herunterhängende Gaumensegel. Gähnen besteht aus tiefem Einatmen bei geöffnetem Mund, seine Ursache ist Blutmangel im Hirn; das tiefe Einatmen senkt den Druck im Brustkorb und führt über den dadurch ausgelösten vermehrten Zustrom von Blut zum Herzen mittelbar zu einer Steigerung des Blutumlaufs.

Zwerchfell und Bauchatmung

Neben den Lungen ist das wichtigste Atemorgan das Zwerchfell. Es verläuft quer durch den Körper und trennt die Brust- von der Bauchhöhle. Seine Bewegungen üben Einflüsse sowohl auf das Sonnengeflecht, als auch auf die Verdauungsorgane aus und haben damit große Bedeutung für grundlegende Körperfunktionen.¹

Das Zwerchfell besteht aus quergestreifter Muskulatur und einer zentralen, das Kuppeldach bildenden Sehnenplatte, die durch das aufliegende Herz sattelförmig eingedrückt ist. Es wird von Speiseröhre, Aorta, unterer Hohlvene und von Nerven durchzogen. Mit ihrer flachen Basis liegen ihm die Lungen unmittelbar an. Beim Einatmen zieht sich mit dem Zwerchfell auch die Zwischenrippenmuskulatur zusammen. Dadurch weitet sich der Brustraum nach außen und wird auch nach unten hin größer. Atemluft strömt in die Lungenflügel ein, die selbst nicht durch Sehnen oder Muskeln mit den Rippen verbunden sind. Im Ausatmen erschlafft die Zwischenrippenmuskulatur, der Brustkorb senkt sich und das Zwerchfell erschlafft. Dadurch wird die Luft aus den Lungenflügeln gedrückt. Hier spricht man von Zwerchfell- oder Bauchatmung. Bei Frauen spielt die Brustatmung eine größere Rolle als bei Männern; mit zunehmendem Alter und damit abnehmender Elastizität des Brustkorbes verlagert sich die Atmung mehr in den Bauch.

Die Bedeutung des Zwerchfelles für die Stimmbildung ist allgemein bekannt. Sänger wissen, daß ihnen das Zwerchfell hilft, den Ton zu halten. Ist es blockiert, spiegelt sich das unmittelbar in der Stimme wieder. Tönen und singen ist ein vorzügliches Atemtraining und wirkt sich über das Vegetativum auch auf die inneren Organe und Eingeweide aus.²

Leistung, Intensität und Funktion der Atmung

Von einem gesunden Erwachsenen werden bei jedem Einatem etwa vierhundert bis sechshundert Milliliter Luft bewegt. Dieses Atemzugvolumen kann bei intensiver Atmung auf zweieinhalb Liter erhöht werden. Bei ruhiger Ausatmung verbleiben noch etwa zwei Liter in der Lunge, von denen bei maximaler Ausatmung noch etwa tausenddreihundert Milliliter ausgeatmet werden können („expiratorisches Reservolumen“). Die größtmögliche Luftmenge zwischen völliger Einatmung und völliger Ausatmung beträgt etwa viereinhalb Liter. Sie wird mit einem medizinischen Gerät, dem sogenannten Spirometer, gemessen. Bei Trainierten erreicht diese „Vitalkapazität“ ohne weiteres sechs Liter. Der Tiffeneau-Test mißt diejenige Luftmenge, die maximal pro Sekunde ausgeatmet werden kann. Bei gesunder Lunge sollten das achtzig Prozent der Vitalkapazität sein. Die ständig in den Lungenbläschen verbleibende Restluft entweicht nur beim Lungenkollaps, wenn durch Verletzung der Brustwand die elastische Spannung der Lunge nachläßt und sie in sich zusammenfällt.

Die Zahl der Atemzüge pro Minute („Atemfrequenz“) hängt von Alter, Körpergröße und Konstitution ab. Beim Erwachsenen sind es etwa fünfzehn bis achtzehn, beim Neugeborenen vierzig. Daraus läßt sich ein Minutenvolumen errechnen (Atemvolumen x Atemfrequenz). Bei körperlicher Leistung kann der Luftbedarf von normalerweise acht Litern pro Minute auf einhundert bis einhundertdreißig Liter gesteigert werden. Je tiefer und schneller geatmet wird, desto größer ist die hin- und herbewegte Luftmenge.

Das Verhältnis zwischen der Menge des abgegebenen Kohlendioxids und der des aufgenommenen Sauerstoffs wird Atmungsquotient genannt. Seine Größe läßt Rückschlüsse auf die Zusammensetzung der aufgenommenen Nahrung zu. Werden vom Organismus nur Kohlehydrate verarbeitet, ist er höher als beim Fett- und Eiweißabbau.

Die äußere Atmung wird durch das im verlängerten Mark befindliche Atemzentrum sowie indirekt über den Hypothalamus gesteuert. Bei erhöhter Leistung besteht ein größerer Sauerstoffbedarf, der eine Inten-

sivierung der Atemtätigkeit erforderlich macht. Für jede Form von Arbeit und Aktivität ist Sauerstoff nötig. Für den Energiestoffwechsel sind Kohlehydrate besonders wichtig. Ihre Verbrennung benötigt weniger Sauerstoff als Fette und Eiweiße. So wird der innere Sauerstoffhaushalt durch Kohlehydrate viel weniger belastet und kann mehr leisten.

Die *innere Atmung* ist jener Teil des Atmungsgeschehens, der sich auf die biochemische Nutzung des aufgenommenen Sauerstoffs durch die Körperzellen bezieht. Hierzu gehört die Zellatmung, durch die der Organismus seine einzelnen Zellen mit Sauerstoff versorgt, ihn nutzt und schließlich mit Kohlenstoff zu Kohlensäure verbunden im Ausatmen wieder abgibt.¹

Emotion und Körperausdruck

Seit Mitte dieses Jahrhunderts gewinnt der Körper in der Psychotherapie zunehmend an Bedeutung. Wilhelm Reich war im Westen der erste, der zeigte, daß es eine tiefe Verbindung zwischen emotionalen Erfahrungen und körperlichem Ausdruck gibt.

Heute berücksichtigt man diese Zusammenhänge auch in herkömmlichen Therapiemethoden. Jeder Reflex hat eine psychosomatische Basis. Eine Neurose offenbart sich sowohl im Verhalten als auch in den physiologischen Funktionen. Kopfschmerzen, Krämpfe, Atembeschwerden, Gliederzuckungen und so weiter sind Ausdruck der inneren Verfassung. Entsprechend werden viele Krankheiten nicht allein aufgrund ihrer Symptome behandelt, sondern man versucht, ihren Ursachen auf die Spur zu kommen. Bluthochdruck, Hautkrankheiten, Asthma und vieles mehr können in ihrer psychischen Bedingtheit erkannt werden.

Eine Bühne für Symptome

Der Initiator für das *Erleben erweiterten Bewußtseins* hat weniger psychologische Arbeit zu leisten, als vielmehr praktikable Möglichkeiten zu schaffen, durch die Selbsterkenntnis und -heilung gefördert werden können. Dies gilt sowohl für die *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* wie auch für eine *Atemsitzung*. Die Aktivitäten des Initiators sind auf Angebote ausgerichtet, die seinen Klienten tiefgreifende Änderungen

ermöglichen: in ihrem Denken und Fühlen; im Umgang mit sich selbst und anderen; in der Art und Weise, neue Dimensionen des Erlebens zuzulassen; im Wahrnehmen, Deuten und Übertragen von Erfahrungen; im Kontakt zum „Unsichtbaren“ und zu dem, was über das Persönliche hinausreicht.

Körperliche Veränderungen tauchen bei den ersten tieferen Atemzügen auf. Die Symptome werden durch das Atmen verstärkt, ans Licht des Bewußtseins gebracht und geheilt. Lang zurückliegende Krankheiten können noch einmal aufbrechen. Eine in früher Kindheit erlittene und damals nicht ausgeheilte Hepatitis hatte vielleicht beim Erwachsenen untergründige Auswirkungen. Führt der Prozeß in die entsprechenden Regionen des Unbewußten, kann dieser Herd noch einmal aktiviert werden. Im Hindurchgehen verändern sich die Erscheinungen und geben gleichsam den Humus für eine gesündere „psychosomatische Bodenkultur“.

Das Auftreten und Verschwinden von Symptomen ist Bestandteil des *Erlebens erweiterten Bewußtseins*. Die Leibarbeit wird in der Regel erst nach der Tiefenerfahrung eingesetzt. Erst dann wird nach noch verbliebenen Symptomen gefragt. Ist ein Prozeß rund und gut verlaufen und konnten eventuelle Beschwerden bereits währenddessen integriert werden, erübrigt sich die Leibarbeit.

Meist sind die Symptome Ausdruck eines psychischen Problems. Der Betreffende ahnt vielleicht bereits die tiefere Bedeutung, hat sie aber während des Prozesses nicht entfalten lassen oder zu Ende bringen können. Nicht die im Grunde heilsamen und deshalb willkommenen „Beschwerden“ sind das Problem, sondern die zurückgehaltenen Inhalte des Unbewußten. Dürfen sie auftauchen und werden sie noch einmal durchlebt, verschwinden auch Schmerzen, Spannungen und Unbehagen.

Werden solche körperlichen Symptome aber aus einer Tiefenerfahrung mitgebracht, kann Leibarbeit hilfreich sein. Zunächst ist abzuklären, ob der Betreffende bereit ist, mit den Symptomen auf diese Weise zu arbeiten, denn sie würden nach einer gewissen Zeit ohnehin von selbst wieder in den Hintergrund treten. Gleich daran zu arbeiten, ist also nicht unbedingt nötig. Es kann aber eine Chance sein, denn, wie

gesagt, Symptome werden beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* als Vorboten von Heilungsaktivitäten der Psyche aufgefaßt.

Hat der Initiator das Einverständnis des Betreffenden, sollte er ihn noch einmal daran erinnern, daß es zuallererst um eine Intensivierung des Problems geht. Die Symptome bekommen volle Aufmerksamkeit, und in die schmerzenden Bereiche wird Spannung gegeben. Die dabei auftauchenden Gefühle und Assoziationen zum entsprechenden Problem werden aufgegriffen und verstärkt. Kleine Pausen zum Nachspüren ermuntern den Betreffenden, selbst herauszufinden, in welcher Weise weitergearbeitet werden soll. „Was braucht dein Körper? Was wird dir helfen, es in den Ausdruck zu bringen?“ Die Fragen des Initiators wollen den Betreffenden anregen, in seinen Anweisungen so konkret wie möglich zu sein.

Es kommt vor, daß jemand schnell und scheinbar exakt seine Wünsche äußert, ohne jedoch eigentlich gespürt zu haben, wo und wie er wirklich Unterstützung braucht. Dies kann die Wirkung von un- oder halbbewußten Ausweichmechanismen sein. Jemand läßt sich zum Beispiel im unteren Rückenbereich massieren, um nicht auf die schmerzenden Hinweise seines Herzens lauschen zu müssen. Oder es kratzt im Hals, man möchte sich eigentlich räuspern oder husten. Statt dessen schlägt man vielleicht auf ein Kissen ein. Das wirkt eindrucksvoll auf die Umgebung. Aber mitunter kann so auch die Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Anlaß vermieden werden. Würde diese Konfrontation zugelassen werden, wären vielleicht unangenehme Konsequenzen die Folge; es könnten zum Beispiel angstbesetzte Gefühle mobilisiert werden. Gerade um sie ginge es aber. — Ersatzhandlungen mögen die Symptome mildern, ihre Ursachen können sie jedoch nicht beseitigen. Ihnen fehlt das Potential zu echter Erneuerung und Heilung.

Der Schmerz als Symptom und Herausforderer

Spannungen, Verkrampfungen, Kopf- oder Gliederschmerzen, die auch nach der Tiefenerfahrung noch anhalten, sollen einen konkreten und

angemessenen Ausdruck finden. In der Leibarbeit nach dem Prozeß ist es ratsam, sich vom Symptom führen zu lassen. In wiederholtem Nachfragen, wo es sich vielleicht noch unbehaglich anfühlt, folgt man durch direkte Berührung dem Schmerz, bis er *ausgehalten* und *ausgetragen* ist. Allein dieser Vorgang erinnert bereits an eine Geburt: Man muß abwarten, bis der Körper bereit ist, das psychische Problem freizugeben. — Wenn sich der Schmerz verlagert, geht man mit.

Es sollte ganz dem Erfahrenden überlassen bleiben, wie er etwas ausdrückt. Es gibt hier weder „richtig“ noch „besser“. Jedes Stereotyp ist fehl am Platze. Kaum eine Reaktion entspricht den Erwartungen, die die „Helfer“, Begleiter oder Initiator, haben. Es gibt eine Vielzahl von Bewegungen und Tönen, durch die sich Blockierungen entladen können. Dazu gehören Schütteln, Tanzen, das Gesicht verzerren, sich drehen, wenden und krümmen, tierähnliche Laute von sich geben, in Zungen sprechen, Schreien, Weinen und viele andere ungewöhnliche und für einen Außenstehenden mitunter befremdende Ausdrucksformen.

Der eine braucht zur Unterstützung Körperkontakt oder starken Gegendruck, der andere möchte freigelassen und auf keinen Fall berührt werden. Es ist wichtig, jedem einzelnen zu überlassen, wie er sich ausdrücken und bewegen möchte. Es gibt eine Reihe von Worten, die der Helfer gebrauchen kann, um den Erfahrenden zu freiem Ausdruck zu ermuntern: „Drück es aus! - Laß es kommen! — Das ist es! — Stark! — Mehr davon! - Übertreibe es! - Wir unterstützen Dich; laß es *wirklich* raus! - Geh mit der Energie und spür nach, was kommen will! - Laß es geschehen! - Bleib dabei!...

Der Erfahrende hat jederzeit die Möglichkeit, die Leibarbeit zu unterbrechen. Sein „*Stop!*“ wird sofort respektiert. Nachdem der Helfer den Grund erfragt hat und die Umstände neu geordnet sind, kann er ihm anbieten, jetzt oder später mit dem Problem weiterzuarbeiten.⁵

Bedeutung von Interventionen durch den Helfer

Die das *Erleben erweiterten Bewußtseins* unterstützende, beziehungsweise einen Prozeß abrundende Leibarbeit basiert auf Grundsätzen, die schon im Zusammenhang mit dem Atemprozeß beschrieben worden sind. Es geht um die offene, einfühlsame Begleitung. Die Helfer versuchen, sich den individuell variierenden Erfordernissen anzupassen.

Hier einige Gedanken zu Möglichkeiten und Grenzen von Provokation. Im allgemeinen sollte bei therapeutischen Interventionen Druck, gleich welcher Art, eher vermieden werden. Zwar kann es Momente geben, wo herausforderndes Vorgehen angesagt ist, um starkes Erleben zu fördern. Doch das Maß sollte immer von den persönlichen Voraussetzungen des Klienten mitbestimmt sein, denen zu entsprechen die wichtigste Aufgabe des Therapeuten bleibt. Es erübrigt sich, weiter auszuführen, warum keinesfalls über das hinaus interveniert werden darf, was der Klient aufnehmen und verarbeiten kann. Wird er hierin überfordert, kann ihm die Aufmerksamkeit für den eigenen Prozeß verlorengehen. Anstatt sich selbst in den ihm vermittelten Impulsen zu erfahren, richtet er sich auf den Provokateur aus und setzt die dadurch vom Erleben abgezogenen Energien für Abwehr oder Projektion ein. Eine solche Reaktion ist natürlich und eine an sich gesunde Form des Selbstschutzes, die immer dann zum Tragen kommt, wenn der äußere Rahmen nicht mehr sicher genug ist, um den Klienten beim Integrieren aufsteigender Reaktionsbildungen zu unterstützen.

Bei der Leibarbeit im Anschluß an einen Prozeß im *Erleben erweiterten Bewußtseins* allerdings kommt es kaum dazu. In der Regel ist durch die Energiearbeit bereits ein derartiger Tiefgang erreicht, daß auch solche Impulse von außen integriert werden können, die in weniger tief angesetzten Prozessen kontraindiziert wären.

Mitunter verlangt nun ein tief mit seinen Zuständen in Kontakt stehender Erfahrender viel mehr Berührungsdruck von der Hand des Helfers, als dieser von sich aus geben würde. Um abschätzen zu können, ob so starke Interventionen angemessen sind, sollte immer wieder innegehalten und nachgefragt werden.

Wichtig ist auch, sich zu vergewissern, daß die mitgebrachte gesundheitliche Verfassung des Erfahrenden stabil ist. Sollte das nicht der Fall sein, muß der Begleiter darüber informiert werden. Denn es gehört auch zu seiner Aufgabe, dafür zu sorgen, daß sich der Erfahrende zurückhält oder schont, wenn entsprechende Vorsicht angebracht ist. Liegt zum Beispiel eine Gelenkserkrankung oder eine deutliche Abnutzung der Bandscheiben vor oder neigt jemand dazu, das Knie zu überdehnen, sollte man bei der Leibarbeit darauf achten, daß solche Bereiche nicht unnötig belastet werden. Fragen nach dem Zustand von Gelenken, Sehnen und Bändern können angebracht sein. Auch Zurückliegendes und im Moment weniger Aktuelles ist wichtig. Eine aufgehaltene oder ausgeheilte Krebskrankheit etwa kann Metastasen in den Knochen hinterlassen haben, so daß hier mit Druck sehr sparsam umgegangen werden muß. Wenn irgend möglich, ist es immer besser, an Muskeln zu arbeiten als an der Wirbelsäule und den Rippen.

Energetische Zusammenhänge

Bei der Leibarbeit, die sich an die Prozesse im *Erleben erweiterten Bewußtseins* anschließen kann, hat man es mit Blockaden von Energieströmen zu tun, die - wenn sie gelöst werden — zu strömenden, warmen Empfindungen in den Bereichen führen, wo sich zuvor die Symptome gezeigt haben; auf diese Weise wird die Heilung unterstützt.

Mitunter kommt es zu Heilungen, die vom schulmedizinischen Standpunkt aus unmöglich sind. War zum Beispiel zuvor eine „bakterielle Infektion“ konstatiert worden, müßte man annehmen, daß es sich um eine Fehldiagnose gehandelt hat. Denn selbst bei wohlwollender Betrachtung ist nicht zu erklären, wie Bakterien allein durch vertieftes Atmen oder das Erleben im *Energetischen Kraftfeld* auszurotten wären.

Auch in diesem Zusammenhang läßt sich fragen, inwieweit „Krankheit“ überhaupt ein medizinisches Problem ist. Und in der Tat läßt sich die Zuständigkeit der herkömmlichen Medizin für eine ganze Reihe von Symptomen anzweifeln, wenn Erkenntnisse aus Psychologie und Psychosomatik berücksichtigt werden. Von einem energetischen Standpunkt aus lassen sich noch weitere Begründungen für den Ansatz anführen, Behandlung müsse die Ursache dessen ergründen, was sie zu heilen versucht.

Angenommen, es geht tatsächlich um Energieblockaden, die sich, zunächst kaum spürbar, dann aber immer deutlicher zu körperlich manifesten Symptomen entwickeln. Dann wäre etwa eine Bronchitis

nicht einfach nur durch entzündliche Prozesse in den Bronchien gekennzeichnet. Die von dort ausgehenden Spannungen dehnen sich über den Brustkorb, ja, oft über den gesamten Körper aus. Die Energiereserven werden in dem betroffenen Bereich zusammengezogen und bleiben dort gebunden. Ihr freier Fluß durch den Körper ist unterbrochen. Früher oder später lassen die Abwehrkräfte nach. Jeder ist fortwährend dem Ansturm von Bakterien aller Art ausgesetzt, ohne doch zwangsläufig krank zu werden. Nur in einem geschwächten System können sie sich einnisten. Wird der ursprüngliche Energiefluß wieder hergestellt, darben die ungebetenen Gäste und sind gezwungen, den Wirt zu verlassen.

Das hier sehr vereinfacht angedeutete energetische Modell hat „der bakteriellen Theorie“ voraus, daß die Symptome geschichtlich gedeutet werden können. Der emotionale Zusammenhang wird transparent. Dann können auch Fragen greifen, die einen persönlichen Bezug des Betroffenen zu seinem Leiden hersteilen: Welche Erinnerungen haben sich um das Symptom herum aufgebaut? Aus welchen Glaubenssätzen bezieht das Leiden seine Brisanz? Gibt es ein Gebot, gesund sein zu müssen (das jetzt nicht befolgt wird)? Gehen damit Schuldgefühle einher? Wem gegenüber? Hat jemand anderes etwas dagegen, daß der Kranke gesund wird? Was spricht *dafür*, wieder gesund zu werden? Welche Möglichkeiten gibt es, über „die Gewohnheit“, krank zu sein, hinauszuwachsen? Werden die Fähigkeiten gewürdigt, die bewirken, daß nichts Schlimmeres passiert? Welche Botschaft steht hinter dem Symptom? Was will es ausdrücken, worauf will es hinweisen?....

Übungen können helfen, diese Zusammenhänge näher zu erforschen und Spüribewußtsein zu entwickeln, damit die Voraussetzungen für konkrete Erfahrungen geschaffen werden.⁶

Befreiung blockierter Energie

Wenn jemand energetisch blockiert ist, gibt es natürlich auch Probleme mit der Beweglichkeit und der Vitalität. Auch das Denken ist irgendwie

eingeschränkt. Die Muster, in denen Organe, Muskeln und Zellen gefangen sind, spiegeln sich in beschränkten Meinungen, Einstellungen und Überzeugungen. Wenn es gelingt, den Körper zu befreien, wird der Geist folgen. Nach einer gelungenen „Sitzung“ im *Erleben erweiterten Bewußtseins* fühlt sich manch einer wie neu geboren, körperlich und auch geistig. Die leichteren, angenehmen Seiten des Lebens treten hervor.

Es sei noch einmal hingewiesen auf die Strömungs- und Wärmeempfindungen, die sich während oder nach der Körperarbeit einstellen. Warme Hände und Füße sind Hinweise darauf, daß „sich was tut“. Manch einer glaubt, Handschuhe und Wollstrümpfe zu spüren oder hat gar den Eindruck, in eine mollige Decke gehüllt zu sein. Während intensiver Energie- und Atemarbeit können die an die Oberfläche kommenden Symptome oft zunächst stärker werden; wird dann die Aufmerksamkeit ganz auf diese Phänomene gerichtet, wird Blut aus anderen Körperregionen abgezogen. Die weniger durchbluteten Leibbereiche werden kälter. Mit der Befreiung des Energieflusses sorgt die angeregte Zirkulation dafür, daß sich die vernachlässigten Bereiche wieder erwärmen.

Die Freisetzung blockierter Energie ist auch dafür verantwortlich, daß es während der Atemsitzung oder bei der Körperarbeit so oft zu Husten, Schreien und anderen stimmhaften Äußerungen kommt. Ähnliches kann mitunter auch beim Einschlafen oder in tiefer Entspannung geschehen. Es ist eine Art Entstressen, das um so intensiver wird, je länger die Umschaltung vom normalen auf das veränderte Bewußtsein dauert. Menschen mit Einschlafstörungen haben in der Regel Angst davor, sich loszulassen. Es gibt Patienten, die tagsüber alles dafür tun, um abends erschöpft und „todmüde“ ins Bett zu fallen. So soll verhindert werden, daß Unverarbeitetes aus dem Unbewußten aufsteigt und zu denken gibt. Dies geht solange gut, wie das Träumen seine Funktion erfüllen kann. Werden auch hier Blockaden aufgebaut, entsteht ein Überdruck im seelischen System. „Entladungen“ ereignen sich dann unwillkürlich durch Stimmungsschwankungen oder Somatisierung.

Das Loslassenkönnen spielt neben dem Einschlafen auch in der Sexualität und am Lebensende eine Rolle. Den sexuellen Höhepunkt

hat man als „kleinen Tod“ bezeichnet, und über einen Sterbenden wird gesagt, er schlafe ein. Wer Schwierigkeiten auf einer dieser existenziellen Erfahrungsebenen hat, wird es früher oder später auch auf den anderen zu spüren bekommen. Allen dreien ist gemeinsam, daß die Kontrollpanzerung sich auflösen kann, wenn man sich dem Fluß der Energie überläßt. Der alltägliche Bewußtseinszustand tritt zurück und macht neuen Qualitäten Platz.

Atem und Geist

In den Kosmologien und Mythen der alten Kulturen spielte der Atem eine wichtige Rolle. Man erkannte seine verbindende Funktion zwischen körperlichen, seelischen und geistigen Abläufen.

Besonders kommt dies in den Upanishaden zum Ausdruck: „... Atem fürwahr, ist noch wichtiger als Hoffnung; denn wie die Speichen eines Rades eingefügt sind in die Nabe, so ist in dem lebendigen Atem das Leben selbst eingefügt.“; „Der Atem ist das Leben, und das Leben ist Atem. Denn so lange in diesem Leib der Atem weilt, so lange weilt auch das Leben. Durch den Atem erlangt man in dieser Welt das Lebendigsein, und durch das Bewußtsein wahre Erkenntnis“; „Und Indra sprach: Ich bin der Lebensatem; als das Bewußtsein-Selbst, als Leben, als Unsterbliches verehere mich.“ Und in der Bhagavadgita heißt es: „Als Lebenswärme werd' ich offenbar / In Wesen, welche atmen. Zweifach ist / Mein Atem, innerlich und äußerlich, / geistig und physisch. So ernähr' ich alles.“

Dieser Bezug des Atems zum Geistigen offenbart sich auch in der Bibel: Im Schöpfungsmythos haucht Gott dem Menschen seinen „*Odem*“ ein. Auf den Zusammenhang zwischen Atem und Geist weist die (alt-)griechische Sprache hin, indem sie für beide das Wort *pneuma* gebraucht.⁷

Der irische Jesuit und Meditationslehrer William Johnston unterscheidet zwischen *Atmen zur Entwicklung des menschlichen Potentials* und *Atmen mit Glauben*: „Es ist eben der Glaube, der das Atmen zu einer

religiösen Übung macht, und unter Glauben verstehe ich hier die totale Hingabe an eine höchste Wirklichkeit.“⁸ Er weist auf die Erfahrungen des Johannes vom Kreuz, der auf dem Höhepunkt des mystischen Lebens ausruft: „Mit würzigem Atem holen/voll sonnenholdem Segen/wie unberührbar zart *du* mich entzündest.“⁹ William Johnston: „Der höchste Atem, auf den jegliches Atmen verweist, ist der Heilige Geist, der Atem Gottes. Auf dem Höhepunkt des mystischen Lebens atmet der Heilige Geist in mir.“¹⁰

Der Zen-Meister Shunryu Suzuki drückt es in seiner Weise aus: „Wenn wir einatmen, gelangt die Luft in die innere Welt. Wenn wir ausatmen, geht die Luft hinaus in die äußere Welt. Die innere Welt ist grenzenlos, und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen. Wir sagen .innere Welt* oder .Außenwelt*, aber in Wirklichkeit ist es nur eine ganzheitliche Welt. In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine Drehtür. Die Luft kommt herein und hinaus wie jemand, der durch eine Drehtür geht.“¹¹

Auch Graf Dürckheim weist darauf hin, daß wir der Teilhabe am Kosmischen, der Einheit von Ich und Selbst nirgendwo so bewußt werden können als am Atem. Hier „erfahren wir unmittelbar das Leben in seiner Verwandlungsbewegung. Wenn es uns gelingt, uns des sich im Atem bekundenden und auswirkenden Verwandlungsgesetzes¹² inne zu werden, es in seiner ganzen Bedeutung in uns aufzunehmen und uns ihm bewußt zu fügen, sind wir schon auf dem Weg.“¹³ Denn: „Atem bedeutet nicht Einziehen und Ausströmen von Luft, sondern eine Grundbewegung des Lebens. Er ist, personal gesehen, nicht eine isolierbare Funktion, sondern ein Rhythmus, darin sich lebendiges Menschsein im Medium des Leibes wie in allen Bereichen der Seele und des Geistes zugleich ausdrückt und verwirklicht, erlebt und darlebt. Am Atem läßt sich die ganze Lebenseinstellung eines Menschen ablesen. Jede bleibende Veränderung des Atems setzt eine Änderung des ganzen Menschen in seiner Einstellung zu sich und zum Leben voraus, wie umgekehrt einer personale Arbeit am Atem auch den ganzen Menschen umstimmt. Wie die Verstreungen im Körper, so bedeutet auch der falsche oder fehlende Rhythmus des Atems eine Blockierung und Entstellung der Schwingung des großen AUS und EIN, von der das Heilsein

des Menschen abhängt.... Im Atem spiegelt sich das Maß und die Weise, in der der Mensch dem Gesetz der Verwandlung gehorcht, das im Rhythmus von Yin und Yang, von Aus und Ein, von Stirb und Werde offenbar wird.“¹⁴

Einflüsse erweiterten Bewußtseins auf die Gehirnwellenaktivität

Jeder Mensch strebt danach, ganz und heil zu werden. Zu diesem Gesundungsprozeß gehört, daß Verdrängtes in das Bewußtsein aufsteigen darf, um dort akzeptiert und transformiert oder in die Gesamtpersönlichkeit integriert werden zu können. Von der Erkenntnis ausgehend, daß alles Unbewußte auch wesentliche Energien bindet, ist es dringend wünschenswert, wenn diese dort gebundenen Kräfte freigesetzt und einem erfüllteren Leben zugeführt werden.

Anerkannte Forscher haben darauf hingewiesen, daß der Mensch hauptsächlich vier Arten von Gehirnwellen produziert, die im EEG meßbar sind:^{15,16,17}

- | | |
|---------------------|---|
| <i>Beta-Wellen</i> | mit 13 oder mehr Schwingungen pro Sekunde im Wachzustand; |
| <i>Alpha-Wellen</i> | (8-12 Hz) bei „entspanntem Gewahrsein“, einem Entspannungszustand, der von den meisten Menschen nur mit geschlossenen Augen erreicht wird (wobei auf tieferen Stufen die Amplitude besonders hoch ist); |
| <i>Theta-Wellen</i> | (4-7 Hz) bei einem Dämmerzustand zwischen Schlafen und Wachen; und |
| <i>Delta-Wellen</i> | (0-4 Hz) im Tiefschlaf. |

Während der im *Erleben erweiterten Bewußtseins* Ungeübte nacheinander durch diese Gehirnwellenbereiche gleitet, können beim Geüben auch im Wachzustand Alpha- und unter Umständen sogar Theta-Wellen gleichzeitig entstehen, so daß er also in einem höheren Wachbewußtsein Zugang zu hypnagogischen Bildern gewinnt. Offensichtlich gibt es eine

Beziehung zwischen den hypnagogen Bildern in der Theta-Phase und der Kreativität, der schöpferischen Kraft von Dichtern, Malern, Schriftstellern oder auch Wissenschaftlern.

Bei der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* und während der holotropen Atemsitzung ist der sich auf den Prozeß Einlassende ebenfalls - zumindest zeitweise - auf zwei Erfahrungsebenen: das Wachbewußtsein tritt nur soweit zurück, daß die aus dem Unterbewußten aufsteigenden Bilder deutlich wahrgenommen und später präzise beschrieben oder auch mit ihrem Gefühlsgehalt in einem Bild festgehalten werden können.

Normalerweise sind das Wachbewußtsein und die Bilder des Unbewußten voneinander getrennt und mancher kann sich sogar schwer anschlicht Geträumtes erinnern. Im Traum können wir gelegentlich ansatzweise erleben, was nun beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* in den dort erreichbaren Tiefenerfahrungen möglich wird: die psychisch relevanten Bilder und Erlebnisse werden in ihrer Bedeutung erfaßbar und können so im Dienst einer künftigen Entwicklung nutzbar werden.

Weitere psychosomatische Aspekte

Gefühle befreiendes Atmen

Der Zusammenhang zwischen Psyche und Atem ist offenkundig. Werden Gefühle kontrolliert, wirkt sich das auf den Atem aus. Er wird flacher, und das verringerte Maß an aufgenommenem Sauerstoff reduziert auch die Atemkapazität. Der für die Atmung zur Verfügung stehende Raum wird kleiner. Wenn diese Einschränkung oft und über einen längeren Zeitraum beibehalten wird, kann sie chronisch werden, so daß es immer schwerer fällt, der eigenen inneren Enge zu entgehen.¹⁸

Dies macht sich auch auf muskulärer Ebene bemerkbar, etwa in einer Verhärtung und Dauerkontraktion des Zwerchfells und der umliegenden Muskulatur. Und es wirkt sich natürlich auch auf die Lungen aus.

Während der *Arbeit im archetypischen Kraftfeld* kann der Initiator die Erfahrenden darauf aufmerksam machen, ob und wie sie ihre Atmung kontrollieren; während einer holotropen Atemsitzung erinnert der Begleiter seinen Partner entsprechend den vorab getroffenen Vereinbarungen daran, wieder ein wenig tiefer und schneller zu atmen. So wird auf eine sehr subtile Weise an den reduktiven Gewohnheiten gearbeitet. Das Unbewußte nimmt die wiederholten Impulse auf, sich des Atems bewußtzuwerden beziehungsweise ihn zu vertiefen. So können sie auch im Anschluß an den Prozeß weiterwirken.

Herz-Sensationen während des Prozesses

Schmerzempfindungen im Brustraum beim *Erleben erweiterten Bewusstseins* lassen sich mit Beziehungskonflikten in Verbindung bringen.¹⁹ Der gestörte Austausch von Gefühlen hat zu einer chronischen Muskelspannung in diesem Bereich geführt.

Läßt sich durch die Energie- und Atemarbeit allein die Blockierung nicht völlig auflösen, kann es im Zusammenhang mit der Leibarbeit sinnvoll sein zu fragen: „Wer oder was ist es?“ Manchmal sind die mit den Schmerzen assoziierten Menschen und Situationen bewußt - als Mitverursacher einer dramatischen Energiereduktion, die sich auf die Funktion des Herzens ausgewirkt hat. Auch wenn der Erfahrende auf die Frage nicht direkt antworten kann, so hilft sie doch dazu, die während der Arbeit aufsteigenden Eindrücke einzuordnen. Die Frage ist so weit gefaßt, daß die Gefahr suggestiver Programmierung gering ist.

Die mit der Leibarbeit verbundenen kathartischen Entladungen werden emotional brisanter, wenn sie auf eine Person gerichtet werden können. Dabei steht die Intensität des Erlebens im Vordergrund; das *Herz* wird frei, und daher ist nicht entscheidend, ob die Person tatsächlich das empfundene Übel verursacht hat. Wichtig ist, daß die Emotion zugelassen und ausgerichtet werden kann. Sie war ja bereits vor dem Ausbruch vorhanden, aber nicht bewußt. Während der Prozeßarbeit brechen die gestauten Energien hervor. Auch wenn sie mitunter gewalttätig oder böse erscheinen, ist solch eine Entladung moralisch unbedenklich. Selbst ein zu Unrecht so ins Visier Genommener wird dadurch ja nicht belastet. Er ist nicht wirklich anwesend; nur sein Bild dient als Zielscheibe, und er selbst kann durch den emotionalen Ausdruck nicht getroffen werden. Außerdem richteten sich negative Gefühle auch schon zuvor auf ihn, auch wenn man sich dessen vielleicht nicht bewußt war. Jetzt kann ein reinigendes Gewitter die Spuren des zurückgehaltenen Grolls hinwegspülen. Dies wird nicht nur positive Auswirkungen auf die eigene Gemütslage haben, sondern auch die Beziehung zu dem vermeintlichen Widersacher verbessern.

Durch eine solche Arbeit können tiefere Einblicke in karmische Zusammenhänge gewonnen werden. Wer oder was immer sich auch, selbst in einer sehr tiefen Bewußtseinsschicht, als scheinbar verursachend zu erkennen gibt, ist nur Teil eines Wirkungszusammenhangs, in den beide, der „Schuldige“ und sein „Opfer“, verstrickt sind.

Soziale Verflechtungen können sich über Kontinente, ja den gesamten Erdkreis ausdehnen. Eine soziologische Annahme geht davon aus, daß fünf völlig willkürlich aus fünf Telefonbüchern irgendwo auf der Welt ausgewählte Personen höchstens zehn Bekanntschaften weit voneinander entfernt sind. Um wieviel wahrscheinlicher ist es, daß wir mit allem und jedem verbunden sind, wenn wir von der Reinkarnationsthese ausgehen, die von einem Großteil der Menschheit als möglich angenommen oder erfahren worden ist. Wenn diese Lehre richtig ist, dann bringt die Seele auf dem Wege durch viele Erdenleben eine Menge Vorerfahrungen mit — die sich natürlich auch in diesem physischen Körper niedergeschlagen haben.

Es ist bereits mehrfach daraufhingewiesen worden, daß der Leib als Gefäß des Seelisch-Geistigen in seinen tieferen, energetischen Strukturen auch all jene Erinnerungen „speichert“, die über logisch-kausale Verknüpfungen hinausgehen. So gesehen ist jede vermeintliche Verursachung eines jetzt erfahrenen Zusammenhangs nur die äußere Schale für etwas, das als verborgener Kern darauf wartet, von uns entdeckt zu werden.

Es liegt demzufolge nahe, im Prozeß auftauchende Herzbeschwerden nicht allein auf biographische Beziehungskonflikte zu reduzieren. Wenn der Betreffende dies für sinnvoll hält, können auch Fragen gestellt werden, die über den lebensgeschichtlichen Rahmen hinausreichen.

In der PSYCHOENERGETIK gehen wir von der Annahme aus, daß wenn jemand auf die Frage „Wer ist es?“ keine klare Antwort geben kann, Anlaß zu der Vermutung besteht, die Ursprünge reichen in perinatale oder transpersonale Bereiche. Wenn der Betreffende dafür offen ist, bieten wir mitunter an, weiter zu suchen, und sich den Räumen jenseits der persönlichen Geschichte zu öffnen.

Außergewöhnliche Bewußtseinszustände und die Rolle der Biochemie des Blutes

Tieferes und schnelleres Atmen über längere Zeit bewirkt biochemische Veränderungen in der Blutzusammensetzung. Hierin liegen zweifellos einige der physiologischen Grundlagen für das Zustandekommen außergewöhnlicher Bewußtseinszustände. Sie darauf zu reduzieren, hieße allerdings, außer acht zu lassen, daß sich derartige Erfahrungen auch einstellen können, ohne daß der Atem entsprechend verändert wird. Dennoch mag die Erhöhung der alkalischen Werte im Blut und die herabgesetzte Ionisierung von Kalzium *die leichtere Umschaltung* von einer Erfahrungsebene zur anderen erklären, die beim *Erleben erweiterten Bewußtseins* so beeindruckt.

Ähnliche Prozesse laufen in größeren Höhenlagen ab. So haben auch Bergsteiger, die zu den höchsten Gipfeln der Erde unterwegs sind, solche Erfahrungen. Bergbewohner, die den größten Teil ihres Lebens in extremen Höhen verbringen, brauchen andererseits bei ihren Abstiegen genügend Zeit, um sich den neuen Atmungsbedingungen anzupassen. Bergvölkern wird ein unmittelbarer Kontakt zum Himmel nachgesagt. Und in der Tat haben die Tibeter im Himalaja eine das gewöhnliche Maß übersteigende Spiritualität. Die Ursprünge der Hoch-Religionen liegen auf den alles überragenden Gipfeln menschlicher Erfahrungsmöglichkeiten. Auf einem Berg schloß Gott mit Abraham seinen Bund, auf einem Berg empfing Mose die zehn Gebote, auf einen Berg verlegt Matthäus die Mitteilung der wichtigsten Lehren Jesu an die Jünger, auf einem Berg wurde er verklärt und auf einem Berg wurde er gekreuzigt.

Doch bedarf es nicht notwendigerweise einer äußerlichen Anstrengung, um in spirituelle Dimensionen vorzudringen. Wie wir gehört haben - und auch erfahren können - kann uns das ebenso gut auf einer *inneren* Reise geschenkt werden. Wenn der Übergang vom „Flachland“ des alltäglichen Bewußtseins ins „Hochgebirge“ erweiterter Bewußtseinszustände nicht zu rasch erfolgt, vermögen sich Körper *und* Seele an die ungewohnten Bedingungen anzupassen.

Sowohl bei äußerer wie auch bei innerer Gipfelbesteigung wird die Atemgeschwindigkeit und die Atemtiefe gesteigert. Dies wirkt sich nicht nur auf das Erleben aus, sondern beeinflusst auch die leibliche Situation. Emotionale Zusammenhänge, bewußt erspürt und in den Ausdruck freigegeben, fördern das körperliche Wohlbefinden und schaffen Voraussetzungen für Heilung und Gesundung.

Nach dem „Abstieg“ von den Gipfeln der holotropen Erfahrung in die Täler des Alltäglichen ist nun eine entscheidende Aufgabe für den Abschluß eines Prozesses im *Erleben erweiterten Bewußtseins* zu akzeptieren: Es geht darum, mit den erneuerten Kräften sich der zurückgelassenen Aufgaben anzunehmen, sei es in materiellen, seelischen und/oder geistigen Bereichen - und damit aus den Gipfelerfahrungen Konsequenzen zu ziehen.

Übungsvorschläge IV

Übung IV/1: Das Kommen und Gehen des Atems

Sitzen Sie still, und achten Sie auf das Kommen und Gehen Ihres Atems. Spüren Sie in Ihren Nacken und Schulterbereich hinein, und nehmen Sie all die kleinen und vielleicht auch größeren Verspannungen wahr, die Sie dort haben. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich selbst in diesen Leibbereichen festhalten. - Sind Sie bereit, sich loszulassen? Nehmen Sie den Atem zu Hilfe und lassen Sie sich in der ersten Phase Ihres Ausatems in Ihren Schultern los - lassen Sie sich in der zweiten im Bauch-Beckenraum nieder - werden Sie in der dritten, in der Pause zwischen dem Aus- und dem Einatmen, mit Ihrer inneren Mitte eins - und lassen Sie in der vierten Phase, im Einatmen, die Energie neu kommen.

- Bealeiten Sie so den Atem: *Sich loslassen, sich niederlassen, sich einswerdenlassen, sich neukommenlassen.*²⁰

Übung IV/2: Sich vom Atem tragen lassen

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden, die Hände auf Ihren Bauch und beobachten Sie das strömende Aus und Ein des Atems. Geben Sie dem nach, was kommen und gehen will. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie sie vorbeiziehen wie Wolken, und kommen Sie immer wieder neu mit Ihrer Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. - Lassen Sie die Hände langsam nach oben wandern, und beobachten Sie, wie der Atem den Brustkorb weitet und enger werden lässt. - Jetzt die Hände noch weiter nach oben führen, bis zum Schlüsselbein, und dort die Atembewegungen spüren. - Wenn Sie nun eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb legen, können Sie nachspüren, wie der Atem von unten nach oben ein und ebenso wieder ausströmt. - Bewahren Sie das behutsame Beobachten, und vermeiden Sie jede Anstrengung. Stellen Sie sich immer wieder neu vor, wie der Atem seinen Weg durch den Körper findet und wie nicht nur die physiologischen, sondern auch die seelischen und geistigen Funktionen von ihm angeregt werden: Was bedeutet das für Sie?

Übung IV/3: Tönend Vokale atmen

Sitzen Sie aufrecht, und spüren Sie zu Ihrem Beckenboden hin. Lassen sie dort ein tiefes „Uuuh“ schwingen, das stetig lauter wird. Lassen Sie es dann leiser werden und wieder zurück in die Stille führen.

Gehen Sie auf diese Weise - an- und abschwellend - mit den Vokalen den Leib hinauf (ou = Sonnengeflecht, a = Brustraum, e = Kehle, ei = Stirn, i = Scheitelbereich) und wieder hinunter, zurück zum „u“. Bleiben Sie dort noch eine Weile im einfachen Beobachten des Atems, wie er jetzt freier ein- und ausfließt und Sie sich immer besser von den Blockierungen „oben“ lösen können.

Übung IV/4: Lachend das Zwerchfell stärken

Entspannen Sie Ihren Gesichtsausdruck, indem Sie sich vorstellen, im Kopf ganz leer zu sein, lassen Sie den Unterkiefer etwas hängen und atmen Sie durch die einen Spalt breit geöffneten Lippen.

Ziehen Sie jetzt, zunächst leicht, dann stärker, Ihre Oberlippen und Mundwinkel nach oben. Spüren Sie nach, wie bereits diese Bewegung Ihren Gemütszustand in Richtung Heiterkeit verändert. - Ziehen Sie jetzt auch Augenlider und -brauen ein wenig hoch und nehmen Sie wahr, wie sich dadurch an den seitlichen Augenrändern die Haut faltet. Öffnen Sie die Nasenflügel, als wollten Sie schnuppen oder riechen. Lassen Sie den Unterkiefer vibrieren und legen Sie den Kopf in den Nacken. Drücken Sie mit Ihrer Stimme aus, was zu diesen Bewegungen paßt und überlassen Sie sich den klonischen Kontraktionen Ihres Zwerchfells, bis sich der Oberkörper entspannt nach vorne beugt.

Übung (V/5: Mit dem Atem reisen

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Sauerstoffmolekül und würden durch das Netzwerk Ihres Gefäßsystems reisen. - Sie könnten dafür auf eine Art Bühne gehen. Vielleicht nutzen Sie dafür den Raum, in dem Sie sich gerade aufhalten: Markieren Sie auf dem Fußboden die wichtigsten Stationen, die die Atemluft auf ihrem Weg durch den Körper passiert, und gehen Sie sie bewegt und gestikulierend ab. Aktivieren Sie Ihre Phantasie, indem Sie sich vorstellen, wie zum Beispiel bei der Einatmung Sauerstoff an den Lungenbläschen in das Blut Übertritt und durch Schlagadern über das Kapillarsystem dem Gewebe zugeführt wird. Spüren Sie sich in die geheimnisvollen Wandlungsprozesse Ihrer Körperfunktionen ein, und erleben Sie, wie bei der Ausatmung die Kohlensäure aus dem Blut der Adern an die Lungenbläschen abgegeben wird. Werden Sie selbst zum roten Blutfarbstoff, der Trägersubstanz von Sauerstoff und Kohlensäure im Blut. Kommen Sie wieder auf die im Raum markierten Stationen des Atems zurück. Verbinden Sie sich einen Moment lang mit der Lunge, und stellen Sie sich vor, wie es ist, in das Rippenfell eingespannt zu sein, und durch den Zug der elastischen Fasern daran gehindert zu werden zusammenzufallen. Erleben Sie, wie die Gasbewegung zwischen Außenluft, Lunge, Blut und Gewebe durch das von außen nach innen bestehende Druckgefälle möglich wird. Gehen Sie weiter zum verlängerten Mark, wo das nervöse Zentrum der Atmung liegt. Stellen Sie sich vor, wie es durch den Kohlensäuregehalt des Blutes gereizt und - als Reaktion darauf - das Atemgeschehen beeinflusst wird. Entwickeln Sie eigene Veranschaulichungen dieser spannenden und mitunter abenteuerlichen Prozesse in Ihrem Körper. Vielleicht malen Sie es auf oder formulieren eigene Übungsabläufe; tragen Sie sie Freunden vor, ermuntern Sie andere zum kreativen Nachvollzug. Engagieren Sie sich auf diese und andere Weisen für eine phantasievolle Ausgestaltung dessen, was an der Peripherie nur gedacht, aber zum Kern hin immer eigentlicher gefühlt werden kann.

Übung IV/6: Die „Mördergrube“ reinigen (eine Übung zur Stärkung der Herzenergie)

1. Konzentrieren Sie sich auf das energetische Zentrum im Brustraum, etwas rechts vom körperlichen Herzen. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden eine Art sakralen Bereich betreten wollen, vielleicht einen Tempel oder eine Klosteranlage, werden aber auf Ihrem Weg ins Innere von verschiedenen Widrigkeiten zurückgehalten. Entschließen Sie sich aufzuräumen. Schöpfen Sie Ihre Phantasien voll aus, indem Sie sich vorstellen, wie Sie allen möglichen Hindernissen begegnen, sich ihnen stellen und sie aus dem Weg räumen. Packen Sie an, und werfen Sie heraus, was nicht hineingehört.

2. Wenn der Raum und die Atmosphäre gereinigt sind und der Weg frei ist, gehen Sie voran bis zum Kern. Stellen Sie sich vor, er erscheine Ihnen in Gestalt einer Kristallkugel. Sie wollen hineinschauen, aber ein feiner Dunstfilm auf der Oberfläche hindert Sie daran. Fragen Sie sich, was passieren könnte, wenn der Blick frei hindurch ginge: „Bin ich ausreichend darauf vorbereitet?“

- Stellen Sie sich darauf ein, die mit zunehmender Einsicht verbundenen Konsequenzen zu tragen.

3. Jetzt schauen Sie ungehindert in das Innere der Kugel, während Sie sich fragen, mit wem Sie noch nicht ganz im Reinen sind: „Wer löst noch Groll oder Ärger in mir aus?“ Nennen Sie die Person und denken Sie an eine Lebenssituation, die für das Mißbehagen, das Sie empfinden, ausschlaggebend war: „Was glauben Sie, daß sie Ihnen angetan hat? Wie haben Sie, wie hat Ihr Herz darauf reagiert? Welche Gefühle haben Sie zurückgehalten?“

4. Geben Sie jetzt den Gefühlen Raum, deren Ausdruck Sie damals unterdrückt oder gestaut haben. Öffnen Sie dabei Ihr Herzzentrum, so daß die blockierten Energien in Bewegung kommen und abfließen können.

Übung IV/7: Die Kraft des Herzens wirken lassen

1. Stellen Sie sich vor, Ihr Herz sei ein Resonanzraum. Lassen Sie verschiedene Personen an ihm vorbeiziehen, die Ihnen auf die Frage „Wem habe ich noch nicht verziehen?“ einfallen.

2. (a) Erinnern Sie sich an die Situation, wo der Konflikt mit dem Betreffenden „zum ersten Mal“ deutlich wurde.

(b) Malen Sie sich die damalige Situation vor Ihrem inneren Auge aus. Was war passiert? Worum ging es? Sind Sie verletzt worden? Haben Sie Verluste erlitten? Welche Gefühle haben Sie zurückgehalten? Welche besonderen Fähigkeiten hätten Sie gebraucht, um die Situation zu retten? Was wäre geschehen, wenn Sie bereits damals hätten verzeihen können? Was halten Sie davon, es nicht zu tun? - Würdigen Sie die Situation, indem Sie sich ihrer bewußt werden

3. (a) Warum konnte der andere Ihnen damals nicht angemessen begegnen? - Was hat ihm gefehlt? Daß Sie die Defizite des anderen jetzt erkennen können, kann bedeuten, daß Ihnen nun das zur Verfügung steht, was Sie selbst in der damaligen Situation gebraucht hätten. „Erinnern“ Sie sich an eine Zeit, als Sie jung genug waren, auf Hilfe aus anderen Dimensionen zu vertrauen, und lassen Sie sich zur Quelle Ihrer Möglichkeiten führen; oder stellen Sie sich vor, wie Ihre Fähigkeiten wachsen, wenn Sie jetzt schon wären, was Sie erst noch entwickeln werden.

(b) Lassen Sie die Qualitäten von der Quelle her wirken, und stellen Sie sich vor, wie Sie und der andere miteinander jene Kräfte entdecken, die nötig sind, um die traumatische Situation in eine herausfordernde Lernerfahrung zu verwandeln.

4. Stellen Sie sicher, daß die Person vor dem Resonanzraum Ihres Herzens bestehen kann. Reichen dafür „die eingeströmten Verwandlungsimpulse“ noch nicht aus, suchen Sie weitere Qualitäten, die gefehlt haben, um die Situation in Ordnung zu bringen und Sie von der traumatischen Wirkung zu befreien. Lassen Sie diese Impulse auf sich wirken.

Übung IV/8: Den Körper erkunden

Die beim Erleben erweiterten Bewußtseins angewandten Hilfestellungen richten sich nach den Notwendigkeiten des Prozesses. Hier sind einige Punkte zu beachten, die im folgenden anhand eines Übungszyklus' verdeutlicht werden sollen. - Wer sich intensiver dem Holotropen Atmen und der Arbeit im archetypischen Kraftfeld widmen möchte, wird früher oder später auch anatomische Kenntnisse erwerben wollen. Einige Grundlagen sind in die Übungen eingefügt. Sie sollen helfen, den Körper noch besser kennenzulernen, um ihn seinen Möglichkeiten und Grenzen gemäß behandeln zu können.

Die folgenden Übungen sind grundsätzlich als Partnerübungen gedacht.

Beim Alleineüben können Sie sich vorstellen, wie Sie von einem imaginären Partner begleitet werden, während Sie die hier gegebenen Hinweise für sich umsetzen. Wenn Sie zu zweit sind, empfiehlt es sich, in der angegebenen Reihenfolge vorzugehen, und die Hinweise als Empfehlungen zu nehmen und entsprechend den aktuell auftauchenden Bedürfnissen zu modifizieren. Fragen Sie immer wieder nach, was Ihr Partner braucht.

1. Stehen Sie seitlich neben ihm, legen Sie eine Hand auf seinen Unterbauch, die andere auf sein Kreuzbein. Bitten Sie Ihren Partner, die Gesäßmuskeln abwechselnd zu spannen und zu entspannen. Nehmen Sie wahr, wie die Gelenkverbindungen in diesem Bereich Zusammenwirken und wie das Becken schaukelt. Diese Bewegungsmöglichkeit ist für die Vertiefung des Atems und eine Lockerung der Blockaden des Zwerchfells von Bedeutung.

Bei der Frau ist das Becken niedriger und weiter gebaut als beim Mann. Zur deutlichen Ausprägung der Geschlechtsmerkmale am Becken kommt es erst in der Reifezeit, in der Drüsen mit innerer Sekretion die Entwicklung der Beckenform beeinflussen. Das Becken ergänzt und stützt die Wand der Bauchhöhle und bietet damit den Eingeweiden Schutz. Es wird eingeteilt in ein oberes großes und ein unteres kleines Becken. Wichtig für den Ablauf der Geburt ist die Form des kleinen Beckens, das zu einem vollständigen Kanal geschlossen ist. Dieser Kanal ist nur begrenzt dehnbar. Sein Durchmesser entscheidet, ob der Kopf des Kindes hindurchtreten kann oder nicht.

2. Lassen Sie Ihren Partner eine kreisende Bewegung mit der Hüfte ausführen, während Sie mit Ihren Händen folgen. Die beiden Hüftbeine bilden den Beckenring, über den das Beinskelett mit dem Rumpfskelett verbunden ist. Die Hüftbeine sind hinten mit kräftigen Bändern an das Kreuzbein angeheftet und vorn, in die beiden Schambeine auslaufend, durch eine Faserknorpelscheibe an der Schambeinfuge miteinander verbunden. Es kann Vorkommen, daß im Laufe einer Geburt an dieser Stelle die Verbindung der beiden Schambeine gelöst wird, wenn der Kopf des Kindes zu groß ist. Selten, am ehesten bei einer älteren Erstgebärenden, ist eine Lockerung oder gar das Reißen der Schambeinfuge. Mitunter wird auch chirurgisch die Verbindung an der Schambeinfuge gelöst, um dem Kindskopf den Durchtritt zu ermöglichen.

3. Bitten Sie Ihren Partner, sein Körpergewicht auf eine Seite zu verlagern, und tasten Sie das freigewordene Bein von oben nach unten ab. - Die Verbindung von Oberschenkel und Unterschenkel besteht zwischen den Oberschenkelknochen und dem kräftigen, dreikantigen Schienbein, an dem hinten das dünnere Wadenbein an Bändern hängt. Das Kniegelenk ist ein Scharniergelenk mit einer Besonderheit, die Sie bemerken können, wenn Ihr Partner den Unterschenkel bei gebeugtem Knie baumeln läßt. Drehen Sie selbst behutsam seinen Unterschenkel hin und her. Bei gestrecktem Bein wird er festgezurr, so daß die Beweglichkeit um die Längsachse aufhört. - Dies hängt damit zusammen, daß im Kniegelenk durch zwei halbmondförmige Knorpelscheiben, die Menisken - die außen und innen mit der Öffnung zueinander liegen - eine federnde, etwas bewegliche Gelenkpfanne gebildet wird. Die Menisken selbst werden durch zwei Bänder gehalten, die sich, einander überkreuzend, vom Oberschenkel zum Schienbein durch das Gelenk ziehen. Bei gebeugtem Knie rutschen sie ein wenig nach hinten und lockern dabei das Gelenk; bei gestrecktem Knie werden sie nach vorn gezogen und „keilen“ das Gelenk fest. Die in der Kniekehle gelegenen Bänder des Kniegelenks sind kürzer; sie verhindern ein Überstrecken des Knies nach vorn. Die Kniescheibe ist eine knöcherne Einlage in der knieübergreifenden Sehne des Unterschenkelstreckers. Sie garantiert dessen saubere Führung.

Im Gegensatz zum Kniegelenk sind am Sprunggelenk des Fußes beide Unterschenkelknochen beteiligt. Der äußere Knöchel wird vom Wadenbein gebildet, der innere vom Schienbein. Das Gelenk wird durch straffe Bänder zusammengehalten und geführt. Bei seitlichem Abknicken kann es nicht ausrenken, aber durch schmerzhafte Zerrung der Bänder übertreten.

Bitte Sie Ihren Partner, im Stehen das Körpergewicht auf die andere Seite zu verlagern. Gehen Sie mit Ihren Händen spürend auf dem freigewordenen Bein den Weg noch einmal von oben nach unten. Geben Sie dabei unterschiedliche Druckimpulse und fragen Sie immer wieder nach, wie Ihr Partner dies empfindet.

4. Bitte Sie Ihren Partner, im Stehen das Körpergewicht gleichmäßig zu verteilen. Tasten Sie die Füße ab. Durch die besondere Anordnung der Fußwurzel- und Mittelfußknochen, die Form der drei „Keil“-beine und die kräftigen Bänder der Fußsohle entsteht das Fußgewölbe. Der Fuß ist nur wenig beweglich, kann sich aber federnd abrollen. Seine Dreiecksform begünstigt das Halten des Gleichgewichts, selbst wenn man auf einem Bein steht.

5. Bitte Sie Ihren Partner, sich auf den Bauch zu legen und dann mit durchgestreckten Armen auf die Hände und auf die Knie zu stützen. Sitzen Sie seitlich neben ihm. Legen Sie eine Hand auf seine Stirn, die andere auf das Kreuzbein. Begleiten Sie ihn dabei, im Ausatmen das Kreuz durchzudrücken und den Kopf zu heben, und im Einatmen den Rücken zu krümmen und den Kopf völlig loszulassen. Nachdem Ihr Partner so einige Male hin und her geschaukelt ist, legen Sie die Hand von der Stirn auf seine Magengegend, und spüren Sie, was dort vorgeht. Das Zwerchfell bewegt sich und massiert die inneren Organe beim Ausatmen, während der Brustkorb sich beim Einatmen weitet und der Lunge mehr Raum verschafft.

6. Ihr Partner soll sich nun auf den Rücken legen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf seinen Kopf, und ermuntern Sie ihn, dort Bewegung zuzulassen. - Legen Sie zur Unterstützung eine Hand leicht unter den Nacken, aber vermeiden Sie jede feste oder fixierende Berührung am Kopf, solange sich der Partner bewegt. Wenn die Bewegungen des Kopfes in tiefer Prozeßerfahrung unwillkürlich werden, kann jeder von außen kommende Impuls stören oder sogar zur Auslenkung der sensiblen Nackenwirbel führen. Die sieben Nackenwirbel sind verhältnismäßig leicht und zierlich. Der oberste, der Atlas, trägt den Schädel. In den Atlas greift von unten der „Dreher“ mit einem Zapfen und bildet, durch ein Band nach vorn gesichert, ein Drehgelenk.

7. Legen Sie Ihre Hände flach auf die Augenregion, ohne die Augäpfel zu berühren. Bitte Sie Ihren Partner, ein wenig Druck in die Berührung zu geben, ihn zu steigern und schließlich langsam darin nachzulassen. Gehen Sie entsprechend mit.

8. Führen Sie Ihre Hände langsam hinunter zum Unterkiefer. Tasten Sie mit Ihren Fingerspitzen dort die feinen muskulären Strukturen ab. Bei starker Ausdrucksarbeit darf der Unterkiefer niemals heruntergedrückt werden, auch wenn dies vom Partner gewünscht sein sollte.

Ermuntern Sie Ihren Partner, die Gesichtsmuskeln zu bewegen. Wenn sich das Gesicht zu einer Maske verzogen hat, bitten Sie ihn, den darin enthaltenen Ausdruck zu übertreiben. - Sprechen Sie später über die damit verbundenen Empfindungen und Assoziationen.

9. Berühren Sie sanft mit Ihren Fingerspitzen den Kehlbereich. Hier sollte niemals mit Druck gearbeitet werden. Ertasten Sie die muskulären Strukturen um die Schlüsselbeine. Hier können Sie indirekt Einfluß auf Blockaden im Bereich der Kehle nehmen, indem Sie den Partner die Stärke des Drucks in Ihren dort aufgestellten Finger bestimmen lassen.

Wenn der Erfahrende stärkere Unterstützung braucht, kann ein längsgefaltetes Handtuch gute Dienste leisten. Geben Sie es Ihrem Partner in die Hände, nahe der Kehle, halten Sie es an beiden Seilen fest, und lassen Sie es vom Partner wegdrücken. Dabei sollte er ermuntert werden, alles zuzulassen, was kommen will. Besonders das Freigeben der Stimme kann einiges in Bewegung bringen. Als Begleiter haben Sie hier - und bei allen anderen Interventionen - sofort nachzugeben und loszulassen, wenn der Partner es seinerseits tut.

10. Beugen Sie sich über Ihren Partner und legen Sie Ihre Hände auf seine Schultern. Ermuntern Sie ihn, dort Bewegung zuzulassen, und erwidern Sie den Druck. Im Brustraum festsitzende Emotionen können frei werden.

11. Tasten Sie sich auf die Zwischenrippenmuskulatur des Brustkorbs ein. Die sieben obersten Rippen sind über Knorpelspangen mit dem Brustbein verwachsen. Man nennt sie echte Rippen. Die drei darunterliegenden bilden ein gemeinsames Bruststück mit dem letzten echten Rippenpaar. Ganz unten liegen noch zwei Rippen, die ohne Verbindung mit dem Brustbein sind. Man nennt sie freie Rippen. Muskeln und Bänder fassen den Brustkorb zusammen. - Besonders die unteren Rippen können leicht brechen, so daß in diesem Bereich äußerst vorsichtig gearbeitet werden muß.

Lassen Sie Ihre Hände seitlich auf dem Brustkorb ruhen und spüren Sie den Atembewegungen nach. Die Lungen schließen direkt an die Brustwand an. Tasten Sie zum Ende des Brustbeines hin.

Ein Bruch dieses „Sternums“ kann schwerwiegende Folgen haben: es kann in die Lunge eindringen oder andere innere Organe verletzen. Deshalb dort nie Druck ausüben! Bei Spannungen in diesem Bereich können leichte massageähnliche Berührungen dem Partner dabei helfen, die dahinterliegende emotionale Situation klarer zu erkennen und auszudrücken.

12. Bitten Sie den Erfahrenden, sich auf die Seite zu rollen und schmiegen Sie sich von hinten eng an ihn. Ermuntern Sie ihn zu Bewegungen und geben Sie ihm mit Ihrem Körper Halt. Auf diese Weise können Spannungen im Oberkörper leichter zum Ausdruck kommen.

13. Tasten Sie behutsam den Bauchbereich ab. Vielleicht spüren Sie unter Ihren Händen die Bauchaorta schlagen. Lassen Sie Ihren Partner die Bauchmuskeln anspannen. So können Sie stärker hineingehen, ohne die Funktion der Aorta zu beeinträchtigen.

14. Helfen Sie Ihrem Partner, das Becken anzuheben, indem Sie Ihre Hände unter sein Kreuzbein legen. Unterstützen Sie diese Bewegung so weit, daß nur noch Fußsohlen, Ellenbogen und Nacken den Boden berühren. Ermuntern Sie ihn, tief zu atmen, so daß sich Bauch und Zwerchfell weiten können. Tasten Sie dabei mit einer Hand auch die nach vorn gedehnte Wirbelsäule ab, Fragen Sie Ihren Partner nach eventuellen Spannungen oder Schmerzpunkten, und geben Sie dort etwas Druck hinein, aber vermeiden Sie jede Überdehnung.

Wenn Ihr Partner ermüdet, lassen Sie ihn langsam wieder zurück zum Boden kommen. Strecken Sie seine Arme hinter dem Kopf aus, und ziehen Sie beide gleich stark, jedesmal wenn er einatmet. Bitten Sie ihn, im Ausatmen selbst das Becken etwas anzuheben.

15. Tasten Sie den Bauch-Beckenraum ab. Bei Spannungen in diesem Bereich kann der Partner die Knie anziehen, bis seine Füße auf dem Boden stehen. Er mag nun die Knie zusammendrücken, während Sie versuchen, sie auseinanderzudrücken. Oder Sie geben Widerstand beim Auseinanderdrücken. - In einem veränderten Bewußtseinszustand können hierbei besonders Frauen mit traumatischen Erfahrungen in Kontakt kommen, die von einem sexuellen Mißbrauch herrühren. Während der Arbeit im Kurs sollte in einem solchen Fall die Hilfestellung durch einen weiblichen Begleiter ausgeführt werden, um Projektionen weitgehend auszuschließen.

Eine andere Möglichkeit, um den Bauch-Beckenraum zu lockern, beziehungsweise Spannungen aufzulösen, besteht darin, daß der Partner die Knie bis zur Brust anzieht. Legen Sie einen Arm um den Nacken des Partners, den anderen führen Sie unter seinen Knien hindurch, bis sich Ihre Hände ineinander verklammern. Während Sie diese Position halten, können Sie Ihren Partner ermuntern, Gegendruck auszuüben.

16. Nehmen Sie die Füße Ihres Partners in Ihre Hände und drücken Sie mit den Daumen auf verschiedene Bereiche der Fußsohlen. Stellen Sie sich vor, die Füße seien ein Abbild des Körpers und ein in Hockstellung sitzender Mensch sei in ihnen gespiegelt.²¹ Berühren Sie die Zehen, und bitten Sie Ihren Partner, dabei in den Kopfbereich zu spüren. Gehen Sie auf diese Weise gemeinsam die Fußsohlen beziehungsweise den „Körper“ hinunter und erforschen Sie die subtilen Zusammenhänge und energetischen Verbindungen. Druckempfindliche Punkte am Fuß weisen oft auf Blockierungen in den entsprechenden Körperregionen. In der letzten Phase einer wiedererlebten Geburt kann es hilfreich sein, wenn der Begleiter die Füße des Partners zusammenhält.

17. Bitten Sie ihn, sich auf den Rücken zu legen, und ertasten Sie seine Wirbelsäule. Sie besteht aus knöchernen Anteilen, den Wirbeln. Spüren Sie sich auf die zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben ein. Sie bestehen aus festen Faserringen mit einer gallertartigen Masse.

Beim kleinen Kind ist die Wirbelsäule noch gerade. Das sieht man besonders gut, wenn das Kind sitzt und den Körper, um im Gleichgewicht zu bleiben, nach vorn neigt. Mit dem vierten Lebensjahr hat die Wirbelsäule ihre doppelt S-förmige Krümmung und damit auch ihre Fähigkeit, Stöße abzufedern, erreicht. Der Faserring hält den Kern an Ort und Stelle.

Größe, Form und Funktion der einzelnen Wirbel sind unterschiedlich. Vier oder fünf verkümmerte Schwanzwirbel bilden gemeinsam das Steißbein. Die fünf Kreuzwirbel sind zum Kreuzbein verwachsen. Am Kreuzbein setzt das Becken an. Die Lendenwirbelsäule besteht aus fünf gegeneinander beweglichen Wirbeln. Die zwölf Brustwirbel sind untereinander nur wenig beweglich. Sie bilden mit den zwölf gelenkig ansetzenden Rippen und dem Brustbein den Brustkorb.

Die Bandscheiben verbinden die einzelnen Wirbelkörper. Beim Bandscheibenvorfall gerät der von den Wirbelkörpern umschlossene gallertartige Kern zwischen die Wirbel. Dies kann äußerst schmerzhaft sein, wenn das Rückenmark oder vom Rückenmark abgehende Nerven eingeklemmt werden.

Die Wirbel bestehen aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen, die gemeinsam das Wirbelloch begrenzen, sowie aus mehreren Knochenfortsätzen. Die Dornfortsätze können Sie von außen als Rückgrat ertasten. Die Gelenkfortsätze stellen die Verbindung zu den Nachbarwirbeln her.

Spüren Sie sich auf die Muskeln um die Wirbelsäule ein, und stellen Sie sich vor, wie sie zusammen mit den Bändern dafür sorgen, daß die einzelnen Wirbellöcher sich nicht gegeneinander verschieben. Ohne die Muskeln und Bänder fiel die Wirbelsäule in sich zusammen. Die Wirbelsäule ist aber nicht nur für die aufrechte Haltung des Menschen wichtig, sondern sie schützt auch das Rückenmark, in dem wichtige Nerven vom Gehirn zum gesamten Körper ziehen. An der Wirbelsäule darf nur indirekt gearbeitet werden, indem Sie die Finger auf den danebenliegenden Muskelgruppen aufsetzen und den vom Partner selbst dagegen ausgeübten Druck erwidern, ohne von sich aus Druck zu geben.

Haltungsfehler begünstigen krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule. Hierin wird besonders deutlich, wie eng Körper und Seele miteinander Zusammenhängen. Äußere und innere Haltung spiegeln einander. Wenn sich während des Erlebens erweiterten Bewußtseins die psychische Situation zu klären beginnt, kann es zu starken energetischen Entladungen im Bereich der Wirbelsäule kommen. Mitunter lösen sich Blockaden aus den unteren Bereichen der Wirbelsäule und werden als Energieströme zum Kopf hin erlebt.

18. Gehen Sie noch einmal zum Kopf Ihres Partners, und lasten Sie sich auf die Schädelstruktur ein. Charakteristisch für den menschlichen Schädel ist die steil hochgewölbte Stirn und der große Innenraum. Beim Neugeborenen ist der Gehirnschädel im Verhältnis zum Gebißschädel deutlich größer. Daß er auf Wachstum angelegt ist, sieht man vor allem daran, daß die Knochenverbindung erst langsam fester wird: Zwischen den beiden Stirnbeinen und dem Scheitelbein bleibt eine etwa fünfmarkstückgroße Fläche, die Fontanelle, vom Knochen ungeschützt. Eine kleine Fontanelle befindet sich im Verwachsungsbereich vom Hinterhauptsbein und den beiden Scheitelbeinen. Ungefähr mit vierundzwanzig Monaten haben sich die Fontanellen ganz geschlossen. Das Knochenwachstum geht weiter. Erst im Laufe von zwanzig bis dreißig Jahren sind die Schädelnähte verknöchert und haben Ihre endgültige puzzleartige Verzahnung erreicht. Falls am Kopf gearbeitet wird, sollte direkter Druck nur im mittleren Stirnbereich angewendet werden.

Übung IV/9: Tiefsitzende Spannungen körperlich ausdrücken

Die hier gegebenen Übungen sind weitgehend Bestandteil der Personalen Leibarbeit, die als Spezialgebiet der PSYCHOENERGETIK in entsprechenden Kursen vermittelt wird. Neben initiatischen Entwicklungsimpulsen nach Graf Dürckheim (vom lateinischen initiare: das Tor zum Geheimen öffnen) werden auch ebenso bewährte Ansätze aus anderen körpertherapeutischen Verfahren angewendet.

- 1.** Liegen Sie ausgestreckt auf dem Rücken. Füllen Sie im Einatmen Bauch, Lendenbereich und Lungen mit Luft - und lassen Sie den Atem von oben nach unten ausströmen. - Wiederholen Sie dies noch einige Male und formen Sie beim Ausatmen mit den Lippen ein langes „Uuuuh“. - Recken und strecken Sie sich nach allen Seiten und erlauben Sie sich mehrere spontane, gähnende Atemzüge.
- 2.** Stehen Sie im Abstand von etwa einem Meter mit dem Rücken zu einer Wand. Heben Sie die Arme weit nach hinten über den Kopf, bis Ihre Hände die Wand berühren. Gehen Sie in die Knie, strecken Sie das Becken weit nach vorn, und legen Sie den Kopf in den Nacken. - Atmen Sie so mehrere Minuten lang tief ein und aus. - Kommen Sie langsam nach vorne und lassen Sie den vornübergebeugten Oberkörper aushängen.
- 3.** Drehen Sie sich zur Wand um, und legen Sie dort noch einmal die Handflächen an. Lassen Sie aus dem Unterbauch heraus Kraft in Ihre Arme strömen - und verstärken Sie allmählich den Druck gegen die Wand. - Geben Sie ganz langsam nach. - Spüren Sie eine Weile in sich hinein. Was hat sich verändert?
- 4.** Lassen Sie noch einmal langsam den Druck gegen die Wand stärker werden. Atmen Sie dabei durch Ihre geöffneten Lippen ein und aus. Achten Sie auf eventuell hochkommende Gefühle, und intensivieren Sie den Druck entsprechend. - Geben Sie erst nach, wenn Sie spüren, daß sich innerlich etwas löst und entspannt.
- 5.** Öffnen Sie beim Druck gegen die Wand jetzt die Kehle - und geben Sie vielleicht durch Stöhnen, Knurren oder Tönen dem, was hochkommen will, lauter werdenden Ausdruck.

6. Entspannen Sie sich, auf dem Rücken ausgestreckt liegend. Spüren Sie dem fließenden Ein und Aus des Atems nach, einfach kommen- und gehenlassen, einfach nur beobachten. - Gibt es noch Spannungen und Blockaden, die Ihnen bei diesem Nachspüren bewußt werden? - Erlauben Sie Ihrem Körper, eine Haltung einzunehmen, die sein momentanes Empfinden ausdrückt. Lassen Sie dies stärker werden, übertreiben und dramatisieren Sie es, bis sich spontan Lösung und Entspannung einstellen.

7. Malen Sie ein Bild zu Ihren Erfahrungen.

Übung IV/10: Über die Körpergrenzen hinausgehen

1. Spüren Sie im Sitzen oder Liegen Ihrem Atem nach. Stellen Sie sich vor, er sei ein Spiegel Ihrer Gedanken: Wenn Sie einen „engen“ Gedanken haben, wird der Atem eng, denken Sie weit, reagiert der Atem entsprechend.
2. Wenden Sie den 1. Schritt auf ihre Gefühle an: Wie reagiert der Atem, wenn Sie lief, wie, wenn Sie hoch fühlen? - Aktivieren Sie dabei jenen Teil in sich, der dafür sorgen kann, daß Sie ausgewogen zwischen den Polen hin- und herpendeln.
3. Kehren Sie jetzt die oben genannte Reihenfolge um und stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken seien Spiegel Ihres Atems: Atmen Sie weil, dann eng - und nehmen Sie wahr, wie sich das auf Ihre Gedanken auswirkt.
4. Nun atmen Sie tief beziehungsweise hoch und lassen liebe bzw. hohe Gefühle entstehen.
5. (a) Nehmen Sie die Umriss Ihres physischen Körpers wahr.
(b) Gehen Sie auf eine Wahrnehmungsebene, auf der Sie sich vorstellen können, daß nicht Sie in Ihrem Körper sind, sondern Ihr Körper in Ihnen ist.
(c) Wechseln Sie zwischen (a) und (b), indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den physischen Körper und dann auch wieder auf Ihr erweitertes Selbst lenken.
6. (a) Spüren Sie noch einmal Ihr „von Haut umhülltes Ich“, bevor Sie sich aus dieser Begrenzung lösen, indem Sie gleichsam über sich hinausatmen: Stellen Sie sich vor, die Poren öffneten sich wie Milliarden mikroskopisch kleiner Lungenflügel und nähmen osmotisch das atmosphärische Fluidum auf - das Außen wird zum Innen, das sich beim Ausatmen dann wieder spielerisch leicht in den Raum hinein verteilt.
(b) Weiten Sie Ihr Bewußtseinsfeld über die Begrenzungen des Raumes hinaus, zurück in die Zeit, bis dorthin, wo es Ihnen möglich war, die Dinge um Sie her aus einer tieferen Sicht zu betrachten, als es in Ihrem erwachsenen „Normalbewußtsein“ möglich ist.
(c) Integrieren Sie Gedanken oder eventuell aufkommende Gefühle durch intensivierte Atemzüge.

Übung IV/11: Den Symptomen auf die Spur kommen

- 1.** Sie liegen entspannt, spüren die Unterlage und beobachten das fließende Aus und Ein des Atems. - Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine körperliche Verspannung, ein Unwohlsein oder einen Schmerz.
- 2.** Wenden Sie die im Kapitel „Energetische Zusammenhänge“ gegebenen Fragen auf das wahrgenommene Symptom an.
- 3.** Stellen Sie sich vor, Sie würden gleichsam an Ihrem Symptom dort das lockere Ende eines Fadenknäuels befestigen. Werfen Sie es hinter sich, weit zurück in die Zeit. Nehmen Sie wahr, bei welchen Gelegenheiten in Ihrer Vergangenheit sich das Symptom bereits gezeigt hat.
- 4.** Gehen Sie weiter zurück, bis zu Ihrem ersten bewußten Erleben des Symptoms.
- 5.** Entspannen Sie sich noch tiefer und erforschen Sie den Ursprung des Symptoms. Während Sie dorthin gehen, wo alles angefangen hat, öffnen Sie sich spontanen Eindrücken, Bildern, Phantasien. Oder stellen Sie sich vor, Sie träumen jetzt gleich dazu einen Traum. Nehmen Sie wahr, was kommt. Widmen Sie sich auch dem Kleinen, dem scheinbar Unbedeutenden, und fügen Sie die Bruchstücke zusammen wie Teilchen eines Mosaiks. - Malen Sie das als Bild.

Teil V

Integration der Tiefen- Erfahrung nach einem Kurs im ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS

Jeder Augenblick ist die beste aller Gelegenheiten.

Spruchwort

Der Mensch ist ein Strom, dessen Quelle verborgen ist.

Ralph Waldo Emerson

Wer von einem Kurs wieder nach Hause kommt, ist mit einer besonderen Herausforderung konfrontiert, denn durch das *Erleben erweiterten Bewußtseins* ist einiges in Bewegung gekommen. Die Erfahrungen müssen nun in das tägliche Leben integriert werden. Es soll ja nicht nur eine vielleicht schöne, eindrucksvolle oder bizarre Episode gewesen sein, sondern heilende Prozesse einleiten. Was bleibt? Auf diese Frage muß jeder seine eigene Antwort finden. Wie es im Zen heißt: *Eine* Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten. Erst in den Auswirkungen auf die konkrete Lebenspraxis zeigt sich, was die Tiefenerfahrungen wirklich gebracht haben. Besonders die transpersonalen und spirituellen Erlebnisse müssen ins alltägliche Leben umgesetzt werden.

Was ist zu beachten, damit die unabdingbare Integration der Tiefenerfahrungen leicht vonstatten geht? Der Wiedereintritt ins alltägliche Bewußtsein kann noch einmal mehr oder weniger subtil die Phasen der Geburt spiegeln. Im Schutzraum der Gruppe war es möglich, sich loszulassen. Tragende, nährende Qualitäten wurden wirksam. Die Rückkehr in den Alltag kann mitunter schmerzlich sein. Die immer unvermeidliche Ablösung verbindet sich vielleicht mit dem Wunsch, das in der Gruppe erfahrene Gemeinschaftserlebnis auch auf zuhause zu übertragen. Obwohl es sich nur um ein paar Tage gehandelt hat, können

die Erfahrungen doch so umwerfend gewesen sein, daß es einem wie die Verleugnung ureigenster Bedürfnisse Vorkommen mag, wieder in die alten Lebensumstände einzuspüren. Während oder gleich nach einem Kurs tiefgreifende Entscheidungen zu fällen, ist übrigens auch nicht anzuraten.

Lassen Sie die Umstände erst einmal auf sich wirken. Wenn Sie erkennen können, daß in Ihren Beziehungen zu sich selbst und zu anderen Vertrauen und Geduld wachsen, wird sich manche aufgetauchte Frage klären, ohne daß es besonderer Eingriffe bedarf.

Andererseits kann es wichtig sein, daß Sie auch einmal Grenzen ziehen und deutlich machen, daß Sie Zeit für sich brauchen. Die Einrichtung einer „Stillen Stunde“ hat schon manchem bei persönlichen Problemen oder in einer angespannten Beziehung geholfen, Lösungen zu finden, sofern solche tatsächlich anstanden und für die Beteiligten wichtig waren.

Während der Kursarbeit fällt es leicht, sich auf Bilder, Symbole und Träume einzulassen und dem Unbewußten Raum zu geben. Man mag sich vornehmen, diesen Kontakt zur Tiefe zu pflegen und sich mehr den eigentlichen, wesenhafteren Aspekten seiner selbst zu widmen. Nachhause zurückgekommen, sieht sich manch einer aber von den Anforderungen des Alltags so stark fremdbestimmt, daß er die geplanten Vorträge aus dem Auge verliert.

Es ist ratsam, bei der Rückkehr in den Alltag sich den eigenen Möglichkeiten entsprechende spezielle Hilfsübungen zu wählen. Solche Übungen können meditative Inseln im schwerkontrollierbaren Wirbel weltlicher Anforderungen und Ablenkungen sein.¹

Kreativer Umgang mit Träumen

Während eines Kurses im *Erleben erweiterten Bewusstseins* bemerken viele, daß sich ihr Traumleben verändert. Es gewinnt an Farbe und Intensität. Manch einem, der sich zuvor nur wenig an seine Träume erinnert hat, wachsen in den Nachtstunden tiefe Einsichten zu.

Die folgenden Übungen sind Bestandteil von psychoenergetischen Traumkursen.

Tagesrückschau: Welche Fragen tauchen auf?

1. Bevor Sie zu Bett gehen, lassen Sie den Tagesablauf noch einmal vor Ihrem inneren Auge wie einen Film ablaufen, und zwar rückwärts vom Abend bis zum Aufwachen am Morgen. Rekapitulieren Sie den vergangenen Tag, und zwar von dem Zeitpunkt an, als Sie sich soeben zur Übung niedergesetzt hatten.... Was war davor? Und davor?...
2. Sprechen Sie für sich in zwei, drei Sätzen spontan aus, welche Erfahrungen und Begebenheiten des Tages Ihre besondere Aufmerksamkeit erregten. Was hat Sie beeindruckt?
3. Formulieren Sie eine Frage, die Ihnen aufgrund der vorangegangenen Betrachtungen entgegenkommt (z.B.: Wodurch bin ich in dieses oder

jenes Geschehen gekommen? Habe ich in der Beziehung zu X etwas Wichtiges übersehen? Was kann ich tun, um in der Angelegenheit mit Y weiterzukommen? Welche Entwicklungsmöglichkeiten sehe ich für mich in meinem Verhalten zu Z?).

Das Unbewußte befragen

1. Legen Sie Stift und Notizblock bereit, bevor Sie zu Bett gehen. Liegen Sie bequem und bitten Sie Ihr Unbewußtes, Sie kurz erwachen zu lassen, sobald Sie einen wichtigen Traum hatten, damit Sie sich darüber ein paar Notizen machen können, bevor Sie weitschlafen.
2. Liegen Sie auf dem Rücken und nehmen Sie die in der Tagesrückschau aufgetauchte Frage mit in den Schlaf.
3. Sichten Sie morgens, gleich nach dem Aufstehen Ihre Traumnotizen.

Meditatives Verinnerlichen des Traum Inhaltes

1. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal den Inhalt Ihres Traumes. Welche Menschen, Dinge, Begebenheiten, Orte und Zustände spielen eine Rolle? Nehmen Sie einige Punkte heraus und fragen Sie sich: Welche Eigenschaften hat dieser Aspekt meines Traumes.
2. Stellen Sie sich vor, jedes Element Ihres Traumes sei ein Teil Ihrer selbst. Wenden Sie das Herausgefundene auf sich an, und versuchen Sie, sich mit den einzelnen Traumgehalten zu identifizieren.

Einen Traum-Tanz entwickeln

Stellen Sie sich in die Mitte des Raumes; schließen Sie die Augen, und spüren Sie der Aussage des Traumes nach. Bewegen Sie sich langsam nach dem, was Sie spüren: Lassen Sie nur die Bewegungen zu, die dem Trauminhalt entsprechen. - Es geht darum, die energetische Dynamik des Traumgeschehens zu erkennen und leibhaftig zum Ausdruck zu bringen. Das kann in kraftvollen Bewegungen erfolgen oder in sehr subtilem Schwingen. Lassen Sie jeden Impuls zu, der mit der Vorstellung übereinstimmt, den Trauminhalt zu *tanzen*.

Den Traum dramatisieren

Stellen Sie sich vor, Sie treten auf eine Bühne und versetzen sich abwechselnd in jede der Traumfiguren. Drücken Sie deren Anliegen in Worten und Gesten aus. Versuchen Sie, die Ihnen persönlich gemäße Zielvorstellung hochkommen zu lassen und anzupeilen.²

Die Grenzen des Alleinübens

Es gibt Zeiten und Umstände, wo es besser ist, sich nicht allein auf den Prozeß der Selbstentdeckung einzulassen.

Wer sich in einer schwierigen persönlichen Situation befindet oder Zweifel an seiner seelischen Stabilität hat, sollte sich vielleicht mit jemand Gleichgesinntem zusammentun.

Auf uns selbst gestellt erfahren wir im allgemeinen nur, was wir schon kennen. Wir drehen uns im Kreis. Während wir anderen durchaus wirkungsvoll helfen können, sind wir unseren eigenen Problemen und Zuständen gegenüber meist befangen.

Ein Übungspartner kann Hinweise geben und die sich offenbarenden Kräfte oder Einsichten in einen lebensfördernden Zusammenhang einbringen. Gemeinsam kann man dann auch klärend auf Erfahrungen eingehen, die aus einem Kurs mitgebracht worden sind oder die sich im Verlauf von Übungen einstellen.

Übung zur Selbsteinschätzung: Kriterien entwickeln

1. Schließen Sie Ihre Augen und achten Sie auf das Kommen und Gehen Ihres Atems. Gelingt es Ihnen, sich auf dieses natürliche Fließen einzulassen? Können Sie dabei auftauchende Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Gefühle und Empfindungen stärker werden lassen — *und wieder zurücknehmen*, sobald Sie entscheiden, die Augen zu öffnen und wieder

im *Hier und Jetzt* zu sein? - Sollten Sie nach einer solchen Innenschau angespannt oder unruhig sein, nehmen Sie sich Zeit, um den Ursachen auf die Spur zu kommen? Notieren Sie sich, was Sie beunruhigt hat. Sollte dabei das Unbehagen wachsen, sprechen Sie später mit jemandem, zu dem Sie Vertrauen haben.

2. Entspannen Sie, und atmen Sie etwas tiefer und schneller als gewöhnlich. Können Sie auftauchenden Erfahrungen mit Offenheit und Freude begegnen? Welche Farben passen zu Ihrem Erleben? - Können Sie auch dunklere Farben zulassen? Wie gehen Sie mit neuen Erfahrungen um, die Sie emotional belasten? Gelingt es Ihnen, die darin enthaltenen Botschaften wahrzunehmen?

3. Wie wäre es für Sie, zum jetzigen Zeitpunkt mit größeren Veränderungen in Ihrem Leben konfrontiert zu werden? Können Sie sich vorstellen, sich gelassen den damit verbundenen Herausforderungen zu stellen? - Und wie ist es mit naheliegenden Aufgaben oder Problemen? Gibt es „offene Geschäfte“, wichtige Angelegenheiten, die zu erledigen sind? Was ist zu tun? Wo werden Sie gebraucht? Versuchen Sie, eine sinnvolle Reihenfolge der nächstnotwendigen Schritte in Ihrer Vorstellung zu verankern.

4. Vergegenwärtigen Sie sich Ihr soziales Umfeld: Familie, Partner, Freunde, Kollegen, Nachbarn, nähere und fernere Bekannte. Stellen Sie sich vor, alle stünden um Sie in einem großen Kreis: lassen Sie die Anwesenheit dieser Personen auf sich wirken. Spüren Sie nach, wem Sie welche Ihrer tiefer berührenden Erfahrungen mitteilen würden. Können Sie unterscheiden, wer wie angesprochen werden sollte und was Sie wem gegenüber besser verschlüsselt ausdrücken oder vielleicht sogar ganz verschweigen sollten? Wer wäre vermutlich mit welcher Ihrer Erfahrungen überfordert? Wie unterscheiden Sie zwischen begründeter Zurückhaltung und übertriebenem Mißtrauen?

5. Fällt es Ihnen leicht einzuschlafen und kommen Sie morgens gut aus dem Bett? Wie erleben Sie Übergänge von einem Bewußtseinszustand

in einen anderen? — Sollten unerwartete Umstände eine tiefe Erfahrung vorzeitig zum Abbruch bringen, wieviel Zeit würden Sie brauchen, Ihr Tagesbewußtsein zu erreichen und angemessen zu reagieren? — In jedem Fall sollte später genügend Zeit sein, sich noch einmal dem Prozeß zu widmen. So können zu früh beendete Erfahrungen aufgegriffen und abgeschlossen werden.

6. Denken Sie an eine besonders positive und wünschenswerte Erfahrung. Könnten Sie dieses Geschenk annehmen und seine Qualität für sich feiern? - Sollten Sie mit Schuldgefühlen reagieren oder sich unwürdig Vorkommen, müßten Sie sich möglicherweise mit dem spirituellen Grund von Erfahrungen beschäftigen. Was bedeutet Ihnen die Vorstellung, „Kanal“ zu sein für höhere Zuflüsse? Nur was wir „von oben“ aufzunehmen imstande sind, kann auch anderen förderlich zugeführt werden.

Atmen als Übung?

Wer bereits an einem Kurs im *Erleben erweiterten Bewußtseins* teilgenommen hat, mag sich fragen, ob mit der Technik des „holotropen“ Atmens nicht auch zuhause gearbeitet werden kann. Diese Frage liegt nahe, weil schnell tiefgreifende Veränderungen bewirkt werden können. Genau deshalb halten wir es für ratsam, die Technik nicht ohne kompetente Begleitung anzuwenden. Die Methode ist *zu* effektiv, als daß sie unbedenklich allein auf sich gestellt praktiziert werden könnte. Wohl kann allgemeines tieferes und schnelleres Atmen im Rahmen besonders dafür geeigneter Übungen eingesetzt werden. Doch sollte dies immer kontrolliert und zeitlich begrenzt durchgeführt werden. *Holotropes Atmen* ist dagegen auch dadurch charakterisiert, daß der Atmende auf Kontrolle und zeitliche Beschränkung verzichtet.

Hinzu kommt, daß diese Arbeit im Rahmen einer Gruppe zu den besten Ergebnissen führt. Auf keinen Fall sollte man allein in den Prozeß gehen. Selbst wer bereits an mehreren Sitzungen teilgenommen hat, sollte sich bewußt sein, daß ein selbständiges „holotropes Atmen“ Risiken birgt. Wer wirklich auf innere Kontrolle verzichtet und sich dem Prozeß hingibt, wird in Phasen kommen, wo es nicht möglich ist, das Geschehen selbst zu beurteilen. So kann sich etwa die Frage, ob eine als äußerst schmerzhaft erlebte Erfahrung heilsam ist oder besonderer Hilfestellung bedarf, zu einem eigenständigen Problem entwickeln. Es muß jemand an der Seite sein, der den nötigen Zuspruch geben kann, um weiterzuatmen und durch eventuelle traumatische Erlebnisse hin-

durchzugehen; tauchen Fragen auf, sollten sie angemessen beantwortet werden können.

Aber auch wenn die „Reise“ mit jemandem unternommen wird, der die Arbeit bereits kennt, ist Vorsicht geboten. Unerwartete Ereignisse wie das Durchleben von *Tod* und *Geburt* oder anderer extrem traumatisierender Ereignisse können manch gutgemeinte Bereitschaft, später für den anderen da zu sein, strapazieren. Hauptaufgabe des Begleiters ist es, in jedem Fall, was immer auch geschieht, dem Partner das Gefühl zu vermitteln, unterstützt zu sein. Wie immer sich der Prozeß auch entwickeln mag - es gilt, gelassen zu bleiben und der dem Geschehen innewohnenden Transformationskraft zu vertrauen. Der Atmende bemerkt es, wenn der Begleiter ängstlich, erregt oder verwirrt ist. Hier spielt die Funktion eines kompetenten Initiators auch eine entscheidende Rolle.

Einfaches tieferes Atmen als solches kann sehr wohl eine wichtige Funktion bei häuslichem Üben erfüllen. Jede spezielle Übung erhält dadurch ihre Intensivierung und personhafte Bezogenheit und Wirkungsweise.³

Im allgemeinen ist zu empfehlen, dem Atem zu folgen und es der Entwicklung von innen heraus zu überlassen, wie tief und wie schnell geatmet wird.

Wahrnehmungs- und Bewußtseinsschulung

Vielleicht haben Sie bereits vor dem Kurs alles Notwendige schon erledigt, damit später beim Nachhausekommen nicht Arbeiten darauf warten, angepackt zu werden, die auch schon vorher hätten getan werden können. Gut ist es auch, wenn Beziehungen geklärt sind, keine unmittelbaren Entscheidungen bevorstehen, und sich die Wohnung in einem Zustand befindet, in den man gern zurückkommt.

In den ersten Tagen nach einem Kurs wird man dem früheren Alltag anders gegenüberstehen. Manch einer bleibt jetzt gelassener, wenn sich Situationen ergeben, in denen er früher mit Vermeidung oder Abwehr reagierte. Man hat Erfahrungen gemacht, durch deren Tiefgang und Bedeutungsqualität alltägliche Verstrickungen in ihrer Relativität leichter durchschaut werden können. Die im erweiterten Bewußtsein möglich gewordenen Tiefenerfahrungen und die Alltagserlebnisse können einander gegenseitig befruchten. Das kann mit einfachen Aufmerksamkeitsübungen beginnen, z.B. mit der Aufforderung: „Wenn du einen Raum betrittst, nimm alles so in dich auf, daß du dich noch Jahre später an alle Einzelheiten erinnern kannst.“ Wenn diese Worte von einem verehrten Lehrer ausgesprochen werden — wie in meinem Falle von Wladimir Lindenberg, der trotz seines Alters von über 90 Jahren und einer Querschnittslähmung ganz präsent ist dann verdichtet der starke emotionale Bezug zu dem Meister und Seelenführer die Bedeutung der Worte so sehr, daß die Befolgung leichtfällt.⁴

Das Vorbild zum Inbild werden lassen (eine Übung für den „inneren Meister“)

1. Falls Sie keinen Menschen kennen, den Sie als Seelenführer so anerkennen und verehren, daß Sie von ihm lernen möchten, dann vergegenwärtigen Sie sich Persönlichkeiten aus der Geschichte, Philosophie, Religion oder der Künste, die überpersönliche Werte vertreten.
2. Wählen Sie sich eine Gestalt aus, von der Sie besonders spüren, daß Sie sich ihr öffnen können. Stellen Sie sich vor, Sie suchten sie auf und bitten sie um Unterweisung.
3. Konzentrieren Sie sich spontan auf die ersten empfangenen Worte, Bilder oder Symbole. - Versuchen Sie, solche Botschaften so lebhaft wie möglich zu erleben.
4. Tauchen keine weiteren Eindrücke auf, bleiben Sie bei den ursprünglich empfangenen, und lassen Sie sie auf sich wirken. Wenn Sie weitere Fragen haben, tragen Sie sie vor Ihren Lehrer.
5. Der Dank an den Lehrer sollte immer den Abschluß einer solchen spirituellen Übung bilden.

Wie geht es weiter?

*Wir suchten — und wir werden gefunden.
Wir baten für uns selbst —
und werden zu Fürsprechern der ganzen Schöpfung.
Wir waren Blumen — und werden Frühling.
Wir waren selbstbezogen — und werden allbezogen.
Wir blieben im Verstehen stehen —
und werden im Erkennen weiterschreiten.
Wir waren in der Zeit verstreut — und werden im Jetzt gesammelt.
Wir waren im „Ich muß“ gelähmt —
und werden zum schöpferischen „Es sei!“ befähigt.
Wir waren Träumende — und werden zu Erweckenden.*

Gitta Mallasz

Wir sind am Ende dessen angekommen, was hier über das *Erleben erweiterten Bewußtseins* gesagt werden kann. Das Gelesene kann nun zu einem eigenen Einstieg in neue Erfahrungen und Entwicklungen führen. Friedrich Rückert faßte es in einen Vierzeiler:

*„Erfahren wird seit tausend Jahren.
Doch du verfolgst umsonst die Spur:
Dir paßt nicht, was für sich ein anderer erfuhr.
Du mußt es wieder für dich selbst erfahren.“*

Angesichts der Übel unserer Zeit ist das *Erleben erweiterten Bewußtseins* eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die Wandlungswilligen werden befähigt, die freiwerdenden Kräfte einzusetzen, um über die Heilung der eigenen Psyche hinaus in ihrer Mit- und Umwelt zu wirken.

Hinweis

Das *Erleben erweiterten Bewusstseins* heißt ein Trainingsprogramm unter Leitung von Rüdiger von Roden. Es ist grundsätzlich offen für alle, die bereit und in der Lage sind, sich auf intensive, erlebnisorientierte Prozeßarbeit einzulassen und ihre Erfahrungen im Gruppenzusammenhang zu reflektieren. Auch wenn es zunächst nicht darum geht, später derartige Gruppen- oder Einzelsitzungen selbst anzubieten, wird dieses Training als sehr förderlich erleben.

Wer sich als Leiter von Gruppen- und Einzelsitzungen unter Supervision qualifizieren möchte, hat die Möglichkeit, das Zertifikat „Initiator für das ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS®“ zu erwerben.

Daneben gibt es eine spezielle Ausbildung in PSYCHOENERGETIK® nach Rüdiger von Roden.

Wenden Sie sich wegen aktueller Kurstermine direkt an:

Seminardienst Rüdiger von Roden
Scharnhorststraße 17
D-38104 Braunschweig

Anmerkungen

VORWORT

- 1 *Archetypus*: nach C.G. Jung das im kollektiven Unbewußten gründende urtümliche Leitbild menschlicher Erfahrung. „Die Summe der Archetypen (ist) die Summe aller latenten Möglichkeiten der menschlichen Psyche.“ (Jolande Jacobi: *Die Psychologie C.G. Jungs*; Frankfurt 1982, S. 54)
- 2 siehe „Ausgewählte Literaturhinweise“
- 3 PSYCHOENERGETIK ist ein patentamtlich auf Rüdiger von Roden eingetragenes Dienstleistungszeichen, „*Das Erleben erweiterten Bewußtseins*“ ist urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung dieser Zeichen ist lizenziert und nur in der demzugrundeliegenden Methodik ausgebildeten und zertifizierten Personen vorbehalten.

I. TEIL

- 1 „*Holotropes Bewußtsein* ist gekennzeichnet durch die Identifikation mit einem grenzenlosen Bewußtseinsfeld, das zu verschiedenen Aspekten der Realität ohne die Vermittlung der Sinne unbegrenzten Zugang hat.“ (Stanislaw Grof: *Geburt, Tod und Transzendenz*; München 1985, S. 330)
- 2 vgl. Gary Zukav: *Die tanzenden Wu Li Meister*, Hamburg 1981.
- 3 vgl. Erich Neumann: *Ursprungsgeschichte des Bewußtseins* München 1974.
- 4 vgl. Joan Halifax: *Die andere Wirklichkeit der Schamanen*, München 1995.
- 5 vgl. Mircea Eliade: *Schamanismus und archaische Extasetechnik*, Frankfurt 1975.
- 6 s. Übung IV/11.
- 7 s. Übung 1/2.
- 8 Stanislaw Grof: *Geburt, Tod und Transzendenz*; München 1985, S. 106 ff.
- 9 vom lat. *pert*: um etwas herum; *natalis*: die Geburt betreffend.
- 10 vgl. Karlfried Graf Dürckheim: *Im Zeichen der großen Erfahrung*, München 1974.
- 11 vgl. Johannes vom Kreuz; *Die dunkle Nacht*, in: *Sämtliche Werke*, Band 2; Einsiedeln 1961.

- 12 vgl. C.G. Jung u. a.: *Der Mensch und seine Symbole*, Olten 1968.
- 13 s. Übung 1/1.
- 14 Stanislav Grof: *Das Abenteuer der Selbstentdeckung*, München 1978, S. 173.
- 15 Meister Eckhart: *Deutsche Predigten und Traktate*, herausgegeben und übersetzt von Josef Quint, München 1977.
- 16 Johannes Tauler: *Predigten*; herausgegeben von Georg Hoffmann, Einsiedeln 1979.
- 17 Im Westen bekanntgeworden sind vergleichbare Erfahrungen in neuerer Zeit durch die populärwissenschaftlichen Schriften des amerikanischen Anthropologen Carlos Castaneda (z.B. *Die Lehren des Don Juan*, Frankfurt 1978).
- 18 vgl. Ken Wilber: *Das Spektrum des Bewusstseins*, München 1987.
- 19 s. Übung 1/3.

II. TEIL

- 1 „Das pragmatische Heilen meint letzten Endes ein ‚Können‘: Handeln, Kämpfen, Erkennen, Gestalten, Arbeiten, Sich-Anpassen, Lieben können usw., also Fitneß und Efficiency Das initiatische Heilen aber meint den Menschen jenseits seines Leistungsvermögens in der Welt, in seinem vollendeten Sein, es meint Transparenz und Reife.“ (Aus: Karlfried Graf Dürckheim: *Übungen des Leibes auf dem inneren Weg*, München 1979)
- 2 Die Unterscheidung von Seelen-Heilkunde und Seelenheil-Kunde zur Begriffsbestimmung initiatischer Therapie hat Maria Hippius in *Transzendenz als Erfahrung* (Weilheim 1966) vorgenommen.
- 3 Stuttgart, 1958.
- 4 Viktor E. Frankl: *Das Leiden am sinnlosen Leben*, Freiburg 1978.
- 5 Karlfried Graf Dürckheim: *Von der Erfahrung der Transzendenz*, Freiburg 1984, S. 165f.
- 6 vgl. Karlfried Graf Dürckheim: *Das Tor zum Geheimen*, Freiburg 1989.
- 7 vgl. Stanislav Grof: *Das Abenteuer der Selbstentdeckung*, München 1987.
- 8 Karlfried Graf Dürckheim: *Der Alltag als Übung*, Stuttgart 1987, S. 10.
- 9 Karlfried Graf Dürckheim: *Der Ruf nach dem Meister*, München 1975, S. 28f.

III. TEIL

- 1 Wladimir Lindenberg sieht in der Taufe „die vierte Weihehandlung des für die irdische Welt werdenden Menschen“ - neben (1.) der geschlechtlichen Zeugung, (2.) dem Durchtritt des noch nicht ausgereiften Säuglingskörpers durch den Muttermund und (3.) der Durchtrennung der Nabelschnur „Erst wird der Mensch von der Anderweit durch die Materialisierung seines Körpers abgetrennt, dann wird er von dem Körper der ihn ernährenden Mutter abgelöst... Die vierte Einweihungsstufe ist ein Esoterisches, die Taufe, ein symbolischer Tod im Element des Wassers. ... Es ist das ‚Stirb und Werde‘, die erste

- Abwaschung der Krusten und Unreinheiten der Materie...“ (Wladimir Lindenberg; *Riten und Stufen der Einweihung*, Freiburg 1978).
- 2 s. auch das Kapitel „Geburt und Tod als Durchgang zur Spiritualität“, S. 38.
 - 3 vgl. auch Kylea Taylor: *The Breathwork Experience*, Santa Cruz 1994.
 - 4 Übung III/5.
 - 5 als möglicher Sensibilisierungsübung s. auch Übung III/4.
 - 6 Karlfried Graf Dürckheim: *Meditation - wozu und wie*, Freiburg 1976, S. 213 f.
 - 7 Martin Buber: *Das dialogische Prinzip*, Heidelberg 1979, S. 78.
 - 8 vgl. auch Shunryo Suzuki: *Zen-Geist, Anfänger-Geist*, Schrobenehausen 1982.
 - 9 s. auch Übung III/3.
 - 10 s. auch Übung III/6.
 - 11 J.-E. Behrendt: *Das dritte Ohr*, Reinbek 1985.
 - 12 P.M. Harnel: *Durch Musik zum Seihst*, Kassel 1980.
 - 13 Stephen Halpern: *Klang als heilende Kraft*, Freiburg 1985.
 - 14 vgl. Rüdiger von Roden: *Aus DIR mach WIR*, Freiburg 1984, S. 18 f.

IV. TEIL

- 1 s. Übung IV/4.
- 2 s. Übung IV/3 und Übung IV/4.
- 3 s. Übung IV/5.
- 4 vgl. Wilhelm Reich: *Charakteranalyse*, Köln 1989.
- 5 Zur Bewußtwerdung anatomischer und körperdynamischer Zusammenhänge s. Übung IV/8.
- 6 z.B. Übung IV/11.
- 7 Zahlreiche Textstellen im Neuen Testament lassen sich durch die Austauschbarkeit der Worte Geist und Atem erhellen. Zum Beispiel: „Der Wind (pneuma = Geist, Atem) weht, wo er will“ (Joh. 3.8); „Ein Geist (pneuma) hat nicht Fleisch noch Blut“ (Lk. 24.39).
- 8 William Johnston: *Spiritualität und Transformation*, München 1986, S. 72.
- 9 vgl. Johannes vom Kreuz: *Die lebendige Flamme*, in: Sämtliche Werke, Bd. 4; Einsiedeln 1984.
- 10 William Johnston: a.a.O., S. 78.
- 11 Shunryo Suzuki: *Zen-Geist, Anfänger-Geist*, Schrobenehausen 1982, S. 29.
- 12 vgl. Teil II, S. 65
- 13 Karlfried Graf Dürckheim: *Harn - Die Erdmitte des Menschen*, München 1981, S. 144.
- 14 a.a.O., S. 150 f.
- 15 Charles Tart (Hg.): *Altered States of Consciousness*, New York 1969, S. 514.
- 16 Julius Segal (Hg.): *Mental Health Program Reports* - 5. National Institute of Mental Health: Rockville/Md. 1971, S. 324.
- 17 Eimer Green: *Biofeedback for Mind - Body Self Regulation*, Kansas 1971.
- 18 s. auch Übung IV/6.

- 19 s. Übung rV/7.
- 20 vgl. Teil II.
- 21 vgl. Rolf Stühmer. *Die kybernetische Fußakupunktur*, München 1994.

V. TEIL

- 1 Zu einer den Alltag stabilisierenden Lektüre s. auch „Ausgewählte Literaturhinweise“, hier insbesondere „Zu Alltag und Übung“.
- 2 „Träume sind unparteiisch, der Willkür des Bewußtseins entzogen, spontane Produkte der unbewußten Seele. Sie sind reiner Natur und deshalb von unverfälschter, natürlicher Wahrheit, daher wie nichts anderes geeignet, uns dann eine dem menschlichen Grundwesen entsprechende Haltung wiederzugeben, wenn sich unser Bewußtsein zu weit von seiner Grundlage entfernt und in einer Unmöglichkeit festgefahren hat.“ (C.G. Jung *Wirklichkeit der Seele*, Zürich 1938, S. 56)
- 3 vgl. auch Johannes B. Lok: *Kurze Anleitung zum Meditieren*, Frankfurt 1973, S. 156-173.
- 4 vgl. Ram Dass: *Subtil ist der Pfad der Liebe*, Berlin 1983.

Ausgewählte Literaturhinweise

Zur Bedeutung des Atems und der Entwicklung des Körperbewußtseins

- Charles V.W. Brooks: *Erleben durch die Sinne*, Paderborn 1994.
Karlfried Graf Dürckheim: *Hara - Die Erdmitte des Menschen*, München 1991.
Volkmar Glaser: *Sinnvolles Atmen*, Berlin 1957.
Stanley Kelcman: *Leibhaftes leben*, München 1982.
Rudolf Latan: *Die Kunst der Bewegung*, Wilhelmshaven 1987
Wladimir Lindenberg: *Yoga mit den Augen eines Arztes*; Berlin 1960.
Michaelle: *Beten mit Körper, Geist und Seele*, Mainz 1979.
Ilse Middendorf: *Der Erfahrbare Atem*; Paderborn 1995.
David V. Tansley: *Energiekörper*, München 1985.

Zur spirituellen Öffnung

- Sri Aurobindo: *Der integrale Yoga*; Hamburg 1957.
Teilhard de Chardin: *Der göttliche Bereich*, Olten 1962.
Karlfried Graf Dürckheim: *Durchbruch zum Wesen*, Bern 1984.
Ludwig Frambach: *Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität*, Petersberg 1993.
Bede Griffiths: *Rückkehr zur Mitte*, München 1987.
Karl Jaspers: *Chiffren der Transzendenz*^ München 1984.
William Johnston: *Spiritualität und Transformation*, München 1981.
Carl Gustav Jung/Richard Wilhelm: *Das Geheimnis der goldenen Blüte*, Olten 1971.
Rudolf Otto: *Das Heilige*, München 1984.
Ken Wilber: *Der glaubende Mensch*, München 1988.
Helmut Wolffi: *Morgendämmerung der neuen Zeit*, Petersberg 1994.

Zur Dynamik außergewöhnlicher Bewußtseinszustände

- Richard Bucke: *Die Erfahrung des kosmischen Bewußtseins*, Freiburg 1988.
Karlfried Graf Dürckheim: *Im Zeichen der großen Erfahrung*, München 1974.

Mircea Eliade: *Schamanismus und archaische Extasistechnik* Frankfurt 1975.
 Stanislav Grof: *Das Abenteuer der Selbstentdeckung*, München 1987.
 Aldous Huxley: *Die Pforten der Wahrnehmung*, München 1970.
 Gopi Krishna: *Kundalini - Erweckung der geistigen Kräfte im Menschen*, München 1977.
 John C. Lilly: *Das Zentrum des Zyklons*, Frankfurt 1976.
 Swami Muktananda: *Spiel des Bewusstseins*, Freiburg 1975.
 David Peat: *Synchronizität - Die verborgene Ordnung*, München 1989.
 Lee Sannella: *Kundalini-Erfahrung und die neuen Wissenschaften*, Essen 1989.
 Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*, Dornach 1974.

Zur Unterscheidung von spirituellen Krisen und Krankheit

Gregory Bateson: *Ökologie des Geistes*, Frankfurt 1981.
 Christina Groß: *Der Durst nach Ganzheit*, München 1994.
 Christina und Stanislav Grof: *Die stürmische Suche nach dem Selbst*, München 1991.
 Stanislav und Christina Grof (Hrsg.): *Spirituelle Krisen - Chancen der Selbstfindung*, München 1990.
 Michael Harner: *Der Weg des Schamanen*, Interlaken 1982.
 Carl Gustav Jung: *Von Sinn und Wahn-Sinn*, Olten 1991.
 Verena Kast: *Der schöpferische Sprung*, München 1984.
 Ronald D. Laing: *Phänomenologie der Erfahrung*, Frankfurt 1975.
 Thomas Szasz: *Geisteskrankheit - Ein moderner Mythos*, Frankfurt 1972.
 Rudolf Treichler: *Die Entwicklung der Seele im Lebenslauf*, Stuttgart 1981.

Zu Märchen, Mythen und Träumen

Jean Shinoda Bolen: *Die Göttin in jeder Frau*, Basel 1989.
 Jean Shinoda Bolen: *Götter in jedem Mann*, Basel 1991.
 Joseph Campbell: *Der Heros in tausend Gestalten*, Frankfurt 1978.
 Joseph Campbell: *Die Mitte ist überall*, München 1992.
 Eugen Drewermann: *Tiefenpsychologie und Exegese*, Olten 1984.
 Julius Evola: *Metaphysik des Sexus*, Stuttgart 1983.
 Carl Gustav Jung: *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Olten 1976.
 Carl Gustav Jung et al.: *Der Mensch und seine Symbole*, Olten 1985.
 Ralph Metzner: *Hineingehen*, Freiburg 1986.
 Erich Neumann: *Ursprungsgeschichte des Bewusstseins*, Zürich 1949.
 Namkhay Norbu: *Traum-Yoga*, München 1995.
 Carol S. Pearson: *Der Held in uns*, München 1990.

Von Geburt und Tod

Rudolf Frieling: *Christentum und Wiederverkörperung*, Stuttgart 1974.
 Stanislav Grof: *Geburt, Tod und Transzendenz*, München 1985.
 Stanislav und Christina Grof: *Jenseits des Todes*, München 1994.

- Elisabeth Kübler-Ross: *Vom Tod und dem Leben danach*, Berlin 1985.
 Frederic Leboyer: *Geburt ohne Gewalt*, München 1981.
 Raymond Moody: *Leben nach dem Tod*, Hamburg 1977.
 Otto Rank: *Das Traumatiker-Geburt*, Frankfurt 1988.
 George Ritchie: *Rückkehr von morgen*, Marburg 1988.
 Kenneth Ring: *Den Tod erfahren, das Leben gewinnen*; München 1985.
 E. Sidenbladh: *Wasserbabys-Geburt und Entwicklung in unserem Urelement*, Essen 1983.

Zu Dialog und Begegnung

- Martin Buber: *Ich und Du*, Heidelberg 1977.
 Ram Dass: *Wie kann ich helfen**, Berlin 1986.
 George Iwanowitsch Gurdjieff: *Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen*; Freiburg 1978.
 Wladimir Lindenberg: *Mysterium der Begegnung*, München 1964.
 Ulrich Schaffer: *Ich will zart sein mit dir*, Stuttgart 1986.
 Carl Rogers: *Die Kraft des Guten*; München 1980.

Zur transpersonalen Psychologie

- Roberto Assagioli: *Die Schulung des Willens*; Paderborn 1994.
 Stanislaw Grof: *Die Welt der Psyche*, München 1992.
 Abraham Maslow: *Die Psychologie des Seins*; München 1993.
 Robert Ornstein: *Die Psychologie des Bewußtseins*; Köln 1974.
 Charles T. Tart (Hrsg.): *Transpersonale Psychologie*, Freiburg 1978.
 Roger Walsh/Francis Vaughan (Hrsg.): *Psychologie in der Wende*, München 1980.
 Ken Wilber: *Das Atman-Projekt*, Paderborn 1992.
 Ken Wilber/Jack Engler/Daniel P. Brown: *Psychologie der Befreiung*, München 1988.

Zum Neuen Bewußtsein

- David Bohm: *Die implizite Ordnung*, München 1984.
 Fritjof Capra: *Der kosmische Reigen*; München 1983.
 Fritjof Capra/David Steindl-Rast: *Wendezeit im Christentum*, München 1991.
 Karlfried Graf Dürckheim: *Vom doppelten Ursprung des Menschen*, Freiburg 1979.
 Hugo M. Enomiya-Lassalle: *Leben im neuen Bewußtsein*, München 1986.
 Marilyn Ferguson: *Die sanfte Verschwörung*, Basel 1982.
 Stanislaw Grof (Hrsg.): *Die Chance der Menschheit*, München 1992.
 Willigis Jäger: *Suche nach dem Sinn des Lebens*; Petersberg 1991.
 Peter Russell: *Die erwachende Erde*, München 1984.
 Theodor Schwenk: *Das sensible Chaos*-, Stuttgart 1980.
 Rupert Sheldrake: *Das schöpferische Universum*, München 1984.
 D. T. Suzuki: *Der westliche und der östliche Weg*, Frankfurt 1981.

Paul Watzlawick: *Lösungen*, Bern 1974.

Zu Meditation und Kontemplation

Karlfried Graf Dürckheim: *Meditieren - wozu und wie*, Freiburg 1976.

Hugo Enomiya-I-assalle: *Zen-Unterweisung*, München 1988.

Joseph Goldstein/Jack Kornfield: *Einsicht durch Meditation*; München 1989.

Philip Kapleau: *Die drei Pfeiler des Zen*, Stuttgart 1969.

Wladimir Lindenberg: *Die Menschheit betet - Praktiken der Meditation in der Welt*, München 1990.

Johannes B. Lotz: *Kurze Anleitung zum Meditieren*, Frankfurt 1973.

Willi Massa (Hrsg.): *Kontemplative Meditation*, Mainz 1974.

Thomas Merton: *Weisheit der Stille*, München 1975.

Shunryo Suzuki: *Zen-Geist, Anfänger-Geist*, Schrobenshausen 1982.

Zur mystischen Erfahrung

Daskalos: *Esoterische Lehren*, München 1991.

Karlfried Graf Dürckheim: *Das Tor zum Geheimen*, Freiburg 1988.

Hugo M. Enomya-Lassalle: *Zen und christliche Mystik*, Köln 1966.

Anagarika Govinda: *Grundlagen tibetischer Mystik*, Weilheim 1972.

William James: *Die Vielfalt religiöser Erfahrung - Eine Studie über die menschliche Natur*, Freiburg 1979.

Wladimir Lindenberg: *Riten und Stufen der Einweihung*, Freiburg 1978.

David Stein-Rast: *Die Achtsamkeit des Herzens-*, München 1988.

Josef Sudbrack, Wulf Liggcs: *Das wahre Wort der Ewigkeit wird in der Einsamkeit gesprochen - Meister Eckharts Seinsmystik und die Erfahrung der Wüste*, Würzburg 1989.

Evelyn Underhill: *Mystik*, Bietigheim 1973.

Zu aktueller Lebenshilfe

Thorwald Detlefsen: *Schicksal als Chance*, München 1979.

Norbert A Eichler: *Die Erleuchtung ist gratis*, Reinbek 1989.

Hannes Lindemann: *Einfach entspannen*, München 1983.

Wladimir Lindenberg: *Lob der Gelassenheit*, Freiburg 1984.

Richard Moss: *Krankheit - Tor zur Wandlung*, Interlaken 1984.

P.D. Ouspensky: *Auf der Suche nach dem Wunderbaren*, München 1982.

M. Scott Peek: *Der wunderbare Weg*, München 1986.

Rolf Stühmen *Der Mut zu sich selbst*, Bergisch Gladbach 1992.

Joseph Zapf/Rosina Zippclrlc: *Geheimnis der Verwandlung*, Petersberg 1990.

Geschichten zu geistiger Erbauung

Manin Buber *Die Erzählungen der Chassidinr*, Zürich 1949.

Hari Dass: *Stille spricht*, Berlin 1979.

Ram Dass: *Subtil ist der Pfad der Liebe*, Berlin 1993.
 Eugen Drewermann: *Der goldene Vogel*, Olten 1986.
 Karlfried Graf Dürckheim: *Wunderbare Katze und andere Zen-Texte*, Weilheim 1964.
 Kahlil Gibran: *Der Prophet*, Olten 1973.
 Hubertus Halbfäss: *Der Sprung in den Brunnen*, Düsseldorf 1981.
 Wladimir Lindenberg: *Das Leben betrachten*, Stuttgart 1994.
 Anthony de Mello: *Warum der Vogel singt*, Freiburg 1984.
 Daizohkutsu R. Ohtsu: *Der Ochs und sein Hirte*, Pfullingen 1958.
 Ramakrishna: *Leben und Gleichnis*, München 1975.
 Antoine de Saint-Exupéry: *Worte wie Sterne*, Freiburg 1982.
 Idries Shah: *Das Zauberkloster*, Hamburg 1986.
 Tschuang-Tse: *Reden und Gleichnisse*, Zürich 1951.
 Paramahansa Yogananda: *Meditationen zur Selbstverwirklichung*, München 1983.

Zu Alltag und Übung

Otto Friedrich Bollnow: *Vom Geist des Übens*, Freiburg 1978.
 Ram Dass: *Sei jetzt hier*, Berlin 1979.
 Karlfried Graf Dürckheim: *Der Alltag als Übung*, Stuttgart 1972.
 Eugen Herrigel: *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, München 1984.
 Nyanaponika: *Geistetraining durch Achtsamkeit*, Konstanz 1984.
 Robert M. Pirsig: *Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten*, Frankfurt 1978.
 Fulbert Steffensky: *Feier des Lebens*, Stuttgart 1984.
 Henry David Thoreau: *Leben - ein unversuchtes Experiment*, München 1961.
 Alan Watts: *Weisheit des ungesicherten Lebens*, München 1992.

Register

A		E	
Abwehr	151, 192	Eigenerfahrung	107
Achtsamkeit	84, 102	Eingeweihter	23
Alltag	182	Eingreifen	107
Anfänger- Bewußtsein	27	Einsamkeit	103
Angst	34,36,67,87,139	Einsicht	48
Ärger	86, 99	Einverständnis	149
Asthma	37, 55	Einzelarbeit	72
Atemarbeit	58	Emotion 58,	161
Atheisten	39	emotionale Bedeutsamkeit	113
Atman	47	emotionale Kargheit	103
Auferstehung	33	emotionale Sensationen	86
B		energetische Blockaden	140
Befreiung	42	Energie	34
Begegnung	55.100	Energiereserven	154
Bewegung	77	Energieübertragungen	105
Bewußtsein	18, 19	Entbindung	39
bewußtseinsverändernde Drogen	22	Endadung	117, 161
Beziehungen	183	Entscheidungen	183
Beziehungsklärung	73	Entspannung 86,	109
Beziehungskonflikte	162	Erfahrung	48
Beziehungskrise	56	Erfahrungsaustausch	93
Blickkontakt	104	erlebnisorientierte Selbsterfahrung	31
Blockierung	161	Erlebnistiefe	113
Brahman	47	Ernsthaftigkeit	77
D		erweiterte Realität	44
Depression	32, 37, 56	F	
Dogenzenzi	40	fachliche Kompetenz	92
		Fähigkeiten	154

Flagellation	22	intentionale Anklammerung	109
Freude	188	Intuition	105
Für-wahr-halten	115		
J			
G		Johannes vom Kreuz	40
Geburt	30		
Geburtswehen	31	K	
Gefäß	76	Kabbala	40
geistige Wiedergeburt	70	Karpopedalspasmen	85
Gemeinschaftserlebnis	182	Katalysator	86
Gemütererfahrungen	114	Katharsis	69
gesprächsorientierte Therapie	28	Keuchhustenkrämpfe	55
Gestik	77	Klaustrophobie	36
Glaubenssätze	154	Kleidung	93
Glück	43	kollektive Energetik	77
große Erfahrung	36	kollektive Unbewußte	39, 45, 77
gute Spannung	75	Komplikationen	92
Gymnastik	73	Konsequenzen	149
		Kopfschmerzen	88
H		Körperarbeit	118
Heilung	67, 88	Körperkontakt	98, 103
Herz	161	kosmisches Bewußtsein	28
Hingabe	157	Kreativität	159
Holographie	50	Kreuzigung	33
holotrop	17	Krise	58
holotrope Therapie	17		
Homöopathie	58	L	
Humanistische Psychologie	20	Landkarte der Psyche	26
Hyperventilationssyndrom	85	Lebenskraft	83
hypnagoge Bilder	158	Liebe	67
Hypnose	19	Loslassen	106
I		M	
Identifikation	46	Magengeschwür	56
individuelles Unbewußtes	28	magische Worte	77
Infektanfälligkeit	56	Magnetismus	19
Initiation	70	Massage	73
Initiator	68	Materie	19
innere Resonanzräume	115	Medikamente	93
Integration	182	Meditation	41, 58, 73, 106
Intensivierung	149	Meister Eckehart	40
		Metamorphose	36, 76

Migräne	37	Repräsentanten	27
Mimik	77	Rituale	24,75, 83
Minderwertigkeitsgefühle	90	Rücksicht	108
Musik	108, 113		
Mysterienkulte	70	S	
Mystiker	29, 73	Schmerz	69, 148
		Schmerzabwehr	116
N		Schuldgefühle	154
Nahrungsmittel	100	Schwangerschaft	30
Nahtoderfahrungen	39	Sekretbildung	140
neuzeitliche Philosophie	18	Selbst-Ausdehnung	44
numinos	38, 47	Selbstentdeckung	187
		Sensibilitätsstörungen	37
O		sensorische Deprivation	22
Offenheit	188	sexueller Mißbrauch	91
		Shiatsu	73
P		Shikantaza	83
Paartherapie	73	Sicherheit	67
Partnerbegleitung	72	Sinn	67
Past-Life-Erfahrungen	54	sinnsschaffender Zusammenhang	80
perinatale Grundmatrizen	30	Sisyphos	32
Persönlichkeitsentwicklung	76	Sonderregeln	77
Phobien	37	soziales Umfeld	188
Physik	19	Spannung	86, 109, 148
pränatale Psychologie	26	Spektrum des Bewußtseins	54
Pranayama	83	Sphärenklänge	113
Projektion	114, 151	Spiritualität	38
Projektionsfläche	77	spirituelle Krisen	73
Provokation	151	spirituelle Dimensionen	24
Psychedelik	58	spirituelle Liebe	47
		Sport	73
Q		Spüribewußtsein	154
Quelle	91	starke Emotionen	32
		Sterbebegleiter	106
R		Stirb und Werde	36, 47, 70
Raum-Zeit-Kontinuum	46	strahlender Neuanfang	34
Regeln	77	Stufenweg	77
Regression	68	Sufismus	29, 40
Reiki	73	Supervisor	72
Reinkarnationsthese	162	Symboldrama	75
Reizentzug	22	Symptom	56, 88, 140, 147
religiöses Grundbedürfnis	23		

T		W	
Tagesrückschau	185	Wachstumsgruppen	52
Tai Chi	73, 84	Wachstumspotential	77
Taoismus	29	Wandlung	71,75
Teilpersönlichkeiten	77	Wärmeempfindungen	155
Therapie	18	Wege der Selbstentdeckung	85
Theresa von Avila	40	Wegmarken	53
titanische Kontraktionen	86	Werte	48
Tod	33	Widerstände	72, 115
Tod und Auferstehung	47	Wiedererinnern	35
Trancetanz	22, 58	Workshop	72
Transformation	42, 89	Wu Wei	106
Transformationskraft	72, 191		
transpersonal	41	Y	
transpersonalcs Bewußtsein	44	Yoga	29, 70, 73
Traum 41, 159, 185			
Traumata	26	Z	
Traurigkeit	86	Zeitplan	135
		Zen	73
U		Zorn	86
Übergangsriten	21	Zurückhaltung	107
Überraschungseffekte	75	Zwänge	37
Überspannung	109		
Übung	48		
Übungspartner	187		
Unbehagen	148		
Universum	19		
unmittelbare Erfahrung	42		
Urlaute	77		
V			
Veränderungen	188		
Verdrängung	35		
Vergleiche	114		
Verhaltensstabilisierung	75		
Verlassenheitsgefühle	103		
Vermeidung	192		
Verstrickungen	192		
Visionen	34,73		
vorbereitende			
Gruppengespräche	108		



Der Eintritt in die Welt des Wandels

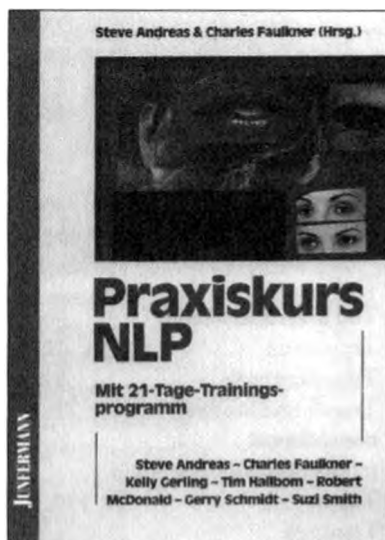
392 S., kart.

DM 48,-

ISBN 3-87387-355-4

Jeder von uns hat irgendwann schon einmal versucht, etwas in seinem Geist zu verändern. Ob es sich um einen Mangel an Motivation handelte, um Jähzorn, um ein Gefühl der Isolation oder einfach um den Wunsch, erfolgreicher zu sein; in gewissen Situationen wünschen wir uns alle, anders zu sein, als wir sind.

In diesem Buch werden Sie lernen: Ihren Super-Computer - Ihr Gehirn - seiner Konstruktion entsprechend zu benutzen; Ihre Gedanken, Handlungen, Gefühle und Gewohnheiten zu verändern, wann immer und wie immer Sie es wollen, auch wenn Sie sich bereits seit Jahren erfolglos darum bemüht haben.



Sie werden in diesem Buch lernen, selbst einige der beliebtesten Methoden anzuwenden, mit deren Hilfe NLP-Praktiker die genannten sowie andere Veränderungen herbeiführen.

Um die Bemühungen der Leser um Lernen und Veränderungen zu unterstützen, werden in jedem Kapitel mentale Übungen angeboten.

Steve Andreas, Begründer von NLP Comprehensive, einem der bedeutendsten NLP-Ausbildungsinstitute der USA, Herausgeber und Autor bzw. Mitautor zahlreicher NLP-Bücher („Mit Herz und Verstand - NLP für alle Fälle“, „Gewußt wie - Arbeit mit Submodalitäten und weitere NLP-Interventionen nach Maß“).

Charles Faulkner, NLP-Trainer, insbesondere im Business-Bereich aktiv.

JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34



Atem - das in uns wirksame Göttliche

176 S., zahlr. Fotos, kart.

DM 29,80

ISBN 3-87387-308-7

Heilerfolge der „Atembehandlungen“ belegen eindrucksvoll, daß sich erstaunliche Heilkräfte entfalten, wenn das Atemgeschehen in eine ganzheitlich orientierte Behandlung einbezogen wird.

31 einfache, aber wirkungsvolle Übungen werden anhand von Bild und Text so beschrieben, daß sie ohne weitere Vorkenntnisse gelernt werden können.

„Es ist erstaunlich, in welchem Umfang und welcher Fülle uns Udo Derbolowsky das Thema Atem, dessen

Unerschöpflichkeit man während der Lektüre ahnt, nahebringt. ... Die einfachen Übungen im zweiten Teil des Buches, die mit ausführlichen Anleitungen und Bildern versehen sind, ermöglichen es dem Anfänger, auch allein in die Atemarbeit einzusteigen.“

- Prof. Ilse Middendorf



Udo Derbolowsky, Nervenarzt, jetzt niedergelassener Facharzt für psychotherapeutische Medizin, wurde 1920 in Berlin geboren. Seit 1943 enger Kontakt zur Schule Schlaffhorst-Andersen. Zusatzausbildungen in Psychoanalyse, Psychotherapie, Chirotherapie. Über Jahrzehnte eigene Praxis und Privatklinik mit regelmäßiger Einbeziehung der Atem- und Stimmtherapie.

Regina Derbolowsky, nach Abitur und Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin der Schule Schlaffhorst-Andersen, in eigener Praxis und als Mitarbeiterin in verschiedenen ganzheitlich orientierten Arztpraxen tätig, seit 1970 auch in der psychoanalytischen Praxis und Privatklinik von Dr. Udo Derbolowsky.

JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34



Symmetrie als visuelle Form der Harmonie

64 S., kart.
DM 19,80
ISBN 3-87387-348-6



Nach dem Erfolg des ersten Mandala-Malbuches von Jonathan Quintin (*Like a Picture ... Mein Mandala-Malbuch*), legt JUNFERMANN hiermit die Fortsetzung des ersten Buches vor.

So wie im ersten Buch enthält auch das neue 30 kreative Bildentwürfe, die den Betrachter bereits beim Blättern oftmals in 3D-Trance versetzen - als Fenster, die universelle Harmonie enthüllen.

Louise Hay hat die Arbeiten von Jonathan Quintin gefördert und ihn zu der Herausgabe der Bildwerke in Buchform

motiviert. Sie schrieb dazu im Vorwort zu Quintins erstem Mandala-Malbuch: „Da es nicht viele Malbücher für Erwachsene gibt, können Sie sich vielleicht vorstellen, wie erfreut ich war, als ich hörte, daß mein lieber Freund Jonathan Quintin aus Neuseeland geometrische Kunstwerke kreiert. Anfangs hat Jonathan alle seine Zeichnungen mit der Hand fertiggestellt. Dann fand er ein Computerprogramm »für Künstler« und war fortan in der Lage, seine Entwürfe innerhalb weniger Minuten zu realisieren, statt wie zuvor in tagelanger Kleinarbeit. Von einigen dieser Bilder machte ich mir Kopien, und wir haben dann gemeinsam viele Stunden damit zugebracht, Jonathans wunderschöne Entwürfe, von denen einige äußerst kunstvoll sind, zu kolorieren ...“

JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34



Rüdiger von Roden Jahrgang 1955, Psychotherapeut und Heilpraktiker. 1977-1981 Schüler, dann Mitarbeiter von Graf Dürckheim und Maria Hippius. Von Stanislav und Christina Grof persönlich autorisiert, Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie in Theorie und Praxis zu vermitteln. Ausgebildet in Initiatischer Therapie (Graf Dürckheim), Methodische Erweiterung durch Ansätze aus Bioenergetik, Eutonie und Gestalt. Entwicklung der **PSYCHOENERGETIK** als eigenständige Richtung ganzheitlicher selbsterfahrungsorientierter Persönlichkeits- und Bewußtseins-schulung. Ausgedehnte Seminarartigkeit und Leitung von Ausbildungsgruppen.

Persönliches Wachstum und spirituelles Erwachen können durch eine tiefe Form der Selbsterfahrung unterstützt und gefördert werden. Eine empirische Absicherung für die moderne Bewußtseinsforschung und die Transpersonale Psychologie leisteten besonders Stanislav und Christina Grof. Rüdiger von Roden verbindet in seinem Konzept des **ERLEBENS ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS** das Holotrope Atmen nach Grof mit der Arbeit im archetypischen Kraftfeld. Sie ist hervorgegangen aus der von ihm seit 1981 für seine Gruppen- und Einzelarbeit entwickelten **PSYCHOENERGETIK**.

Dieses Sensibilitäts- und Bewußtseinstraining basiert auf der Idee eines energetischen Kräftezusammenwirkens, das allen Lebensvorgängen zugrundeliegt. Ein freies Strömen dieser Energien sorgt für die ganzheitliche Entfaltung der in jedem in besonderer Weise angelegten Fähigkeiten und Möglichkeiten, aktiviert Lebensfreude und kann sich steigern zur Kraftquelle für spirituelles Bewußtwerden. Durch Streß, Überforderungen und traumatische Erlebnisse kann der freie Fluß der Energien blockiert werden. Bekannte negative Auswirkungen sind körperlich: Verspannungen bzw. Abschaffen, Unwohlsein, Schmerzzustände; seelisch-geistig: negatives Selbstbild, Ängste, Depressionen, Abhängigkeiten, Zwänge; sozial: Selbstisolation, Beziehungskonflikte, Destruktivität.

Mit der Arbeit im archetypischen Kraftfeld werden diese Zustände und Blockaden bewußt und einer wünschenswerten Wandlung und Integration zuführbar.

Das Buch ist geeignet für allgemein Interessierte an energiefördernder Selbsterforschung - besonders auch für im psychosozialen Bereich Tätige, die ihre eigene Erfahrung durch geführte Transformationsarbeit bereichern und erweitern wollen und neue Impulse für ihre physische, psychische und spirituelle Arbeit mit Klienten suchen.