



SYLVESTER WALCH

Die ganze Fülle
deines Lebens

Ein spiritueller Begleiter
zu den Kräften der Seele

fischer & gann

SYLVESTER WALCH
DIE GANZE FÜLLE DEINES LEBENS

fischer & gann

SYLVESTER WALCH

**DIE GANZE
FÜLLE
DEINES LEBENS**

Ein spiritueller Begleiter
zu den Kräften der Seele

Minilectures
und Übungen

fischer & gann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist unzulässig und strafbar.

© Verlag Fischer & Gann, Munderfing 2016
Umschlaggestaltung | Layout: Gesine Beran, Turin
Umschlagmotiv: © shutterstock/Peangdao

ISBN 978-3-903072-31-2
ISBN E-Book 978-3-903072-38-1

www.fischerundgann.com

INHALT

VORWORT

WER BIN ICH WIRKLICH?

Die Frage nach dem Selbst
Das transpersonale Selbst – die Innere Weisheit
Ein Zugang zu sich selbst
Entwicklung ist immer möglich
Unser Wissen ist begrenzt
Gnädig mit uns selber sein
Einverstanden sein mit dem, was ist
Übung: Wo stehe ich auf meinem Weg?
Ein Tor zu deiner Seele

SICH BEFREIEN UND GANZ WERDEN

Bewertungen loslassen
Vertrauen ins Erleben haben
Spiritualität als Lebensgrundlage
Der Umgang mit dem Körper
Loslassen
Ein spiritueller Weg ist harte Arbeit
Warum meditieren?

Übung: Mein Atem und mein Herz

SICH SELBST ANNEHMEN

Die dunkle Seite in uns

Die Bedeutung des Schattens

Mitgefühl mit mir selbst

Das Ja ist der Schlüssel

Übung: Meine Schattenseiten

Übung: Wenn das Licht in den Schatten kommt

Belastete Begriffe

Angst vor dem Neuen

Übung: Loslassen üben

Du bist einzigartig

GEH VORAN UND BLEIBE DABEI

Wenn du es eilig hast, setze dich nieder

Die Phasen der Meditation

Übung: Sich bewusst entscheiden

Ein gesundes Ich

Was bedeutet Ego?

Der erste Schritt zur Veränderung

Die innere Stimme – der Kompass in dir

Übung: Welche der Stimmen ist die richtige?

Die eigene Erfahrung zählt

Die andere Dimension

**UNSER SCHICKSAL BEJAHEN
UND UNSERE LEBENSAUFGABE FINDEN**

Die Suche nach dem Funken

Einen zweiten Blick wagen

Was ist unser Schicksal?

Eine Hypothek in Kapital verwandeln

Die Selbstheilungskräfte in dir

Übung: Was ist meine Lebensaufgabe?

Vertraue dem Leben!

Übung: Sich dem Vertrauen hingeben

Kontemplation als Entscheidungshilfe

Übung: Der Ritus der Kontemplation

DIE FÜLLE DEINES LEBENS

Wir sterben, wie wir gelebt haben

Lass Altes hinter dir

Stirb und werde!

Übung: Im Leben sterben lernen

Das erlösende Moment der Gegenwärtigkeit

Übung: Ich bin nicht nur das, ich bin nicht nur das

Übung: Ich bin das, und dann lasse ich wieder los

Der Körper als Instrument

Woher kommt Intuition?

Übung: Auf meine innere Stimme hören

DURCHLÄSSIG WERDEN UND VERÄNDERUNG ZULASSEN

Das All-Eine oder das Göttliche

Man sehnt sich nur nach dem, was man schon
erfahren hat

Übung: Durchlässig werden

Meditation – eine schwierige Übung

Angst vor Auflösung

Meditation braucht Disziplin

Veränderung bringt auch Konflikte

Karma

Lehnst du einen Menschen ab, lehnst du dich ab

Warum Mitgefühl?

ANMERKUNGEN

LITERATUR

VORWORT

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich früher oder später jedem Menschen. Oftmals taucht sie auf, wenn wir Leid erfahren oder Schicksalsschlägen ausgesetzt sind. Antworten lassen sich allerdings nur dann finden, wenn wir bereit sind, den Weg der Selbsterkenntnis zu gehen. Ein solcher Prozess der Bewusstwerdung erfordert von uns unweigerlich, tiefer zu gehen. Nur so können wir herausfinden, wer wir wirklich sind. Dabei entdecken wir, dass wir mehr sind als unsere Persönlichkeit, unsere Lebensgeschichte oder ein Bündel von Rollen. Zu den tiefsten Geheimnissen des Lebens kann aber nur jener vordringen, der sich öffnet, Vorurteile loslässt und durchlässig wird. Dazu ist es erforderlich, dass wir uns selbst anerkennen und uns mitfühlend begegnen. In meinen Seminaren begleite ich Menschen auf diesem Weg.

Um durch die Geräuschkulisse des Alltagsbewusstseins hindurchzuspüren, um zu hören, was unser Innerstes dazu preisgibt, sind unterschiedliche Praktiken erforderlich: Holotropes Atmen, um in veränderte Bewusstseinszustände zu gelangen, themenzentrierte Kontemplation, um den großen Fragen des Seins nachzugehen, Meditation, um unseren Geist von einengenden Konzepten zu befreien, um die Aufdeckung bestimmter Muster unseres Unbewussten zu ermöglichen, um Sicherheit und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Heilung, Wachstum und eine segensreiche Lebensführung können so nachhaltig gefördert werden.

Neben der Selbsterfahrung durch das Holotrope Atmen sowie durch kontemplative Übungen in meinen Seminaren habe ich immer wieder Minilectures zum besseren

Verständnis des Gesamtprozesses gehalten und sie in den letzten Jahren auch aufgezeichnet. Aus dieser Sammlung wurden nun erste Teile ausgewählt, niedergeschrieben und in Kapitel geordnet, um sie einer breiteren Leserschaft zur Verfügung zu stellen. Für diese immense Arbeit möchte ich ganz besonders Frau Andrea Brückner und Frau Mathilde Fischer danken!

Für mich ist es das erste Mal, dass ich einem solchem Projekt zugestimmt habe, und ich bin auch schon ganz aufgeregt, welche Erfahrungen damit möglich sein werden. Gleichzeitig möchte ich jetzt schon um Verzeihung bitten, falls manches vielleicht außerhalb des Seminarkontextes nicht bis ins letzte Detail nachvollzogen werden kann. Dennoch bin ich überzeugt, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, daraus das für Sie Wichtige schöpfen können. Falls ich Sie noch nicht kenne, würde ich mich selbstverständlich freuen, Ihnen auch persönlich begegnen zu dürfen.

Vielen Dank auch dem Verlag Fischer & Gann für die Wertschätzung und vorzügliche Behandlung meiner Arbeit.

Oberstdorf, im Juli 2016

**WER
BIN ICH
WIRKLICH
?**

DIE FRAGE NACH DEM SELBST

Ein freies Leben zu führen, wünscht sich jeder, doch selbstverständlich ist das auch heute keineswegs. Oft glauben wir, unabhängig zu sein, und haben dennoch Verhaltensweisen, die durch vergangenes Erleben und alte Muster geprägt sind. Wie selbstbestimmt sind wir also wirklich? Ein gutes Leben zu führen setzt voraus, dass wir uns auch selbst kennen. Doch was ist mit »selbst« gemeint?

In der traditionellen Psychotherapie steht das Selbst einerseits für die Person als Ganzes, also für all das, was ich als zu mir gehörig erlebe. Und andererseits steht das Selbst für meinen innersten Kern, das heißt für alles, was in mir wirkt und mich im Innersten zusammenhält.

Von diesem Selbst gehen enorme Integrationsleistungen aus, die bewirken, dass wir uns über die Zeit hinweg als stabil erleben können, also auch eine unveränderte Subjektivität verkörpern: Einfach gesagt, wenn wir schlafen gehen und in der Früh wieder aufwachen, dann wissen wir noch, wer wir sind. Die Person mit zwölf Jahren ist auch die Person mit sechzig Jahren, obwohl sich der Körper alle sieben Jahre komplett erneuert. Mich trotz dieses Wandels als eine konstante Einheit zu erleben, ist eine wunderbare Leistung meines Selbst und gar nicht so einfach. Deshalb braucht es dieses Selbst, das uns so zusammenhält. Es ermöglicht uns, uns zu erkennen, uns zu erleben und uns als jemand zu sehen, der oder die im Leben steht, der seinen Weg geht und mit sich selbst identisch ist. Das personale Selbst hat die Fähigkeit, sich

selbst zu erkennen, sich mit sich zu identifizieren und sich in seiner Ganzheit zu erleben.

Wenn der Mensch in seinem Leben großen Belastungen ausgesetzt ist, kann sich das Selbst nicht richtig ausdehnen und entwickeln. Gewalterfahrungen, Defizite an Liebe und Geborgenheit, chronische Konflikte und traumatische Erfahrungen können massiven Druck auf diesen innersten Kern ausüben, wodurch bestimmte Fähigkeiten auf der Strecke bleiben. Der Mensch errichtet dann eine innere Mauer oder eine Schutzhülle um das Selbst, um es vor möglichen Bedrohungen abzusichern und keinen unwirtlichen Situationen auszusetzen. Dadurch wird auch das sich entwickelnde Gefühl von Ganzheit beeinträchtigt, denn das entstehende Selbst zieht sich zusammen und erzeugt eine vor der bedrohlichen Welt schützende Fassade, eine Scheinpersönlichkeit, hinter die es sich zurückziehen kann. Gleichzeitig wird der innere Boden als brüchig und instabil empfunden, sodass man in sich selbst keinen Halt finden kann.

Die Folge ist eine gewisse »Fassadenhaftigkeit«: Menschen erscheinen dann nicht so, wie sie wirklich sind. Sie wirken nicht authentisch, können nicht zeigen, was in ihnen ist. Bei anderen kann dann der Eindruck entstehen, dass etwas falsch oder unecht an ihnen ist. Die Psychologie verwendet hier den Begriff »falsches Selbst«. Gemeint ist damit eine aufgezwungene Art zu leben, die eigentlich nicht dem Innersten entspricht. Menschen versuchen dann ihren eigentlichen Kern vor der feindlichen Umwelt zu schützen, um den Preis, dass sie sich von sich selbst abgeschnitten fühlen. In diesem Kontext stoßen wir auf Begriffe in der Psychologie, die manchmal moralisch erscheinen, aber es nicht sind: das falsche oder wahre Selbst.

Das falsche Selbst, die Scheinpersönlichkeit, tut etwas, das ihr nicht wirklich entspricht. Sie erfüllt Erwartungen oder versucht, Bedürfnisse über Umwege, Inszenierungen und Dramatisierungen zu befriedigen, weil es ihr nicht möglich ist, direkt zu sagen, was sie braucht. Das falsche Selbst verursacht zum Beispiel einen Unfall, löst Krankheiten aus, um die Liebe, die es verdient hat, zu bekommen.

Es bedarf langer Arbeit an uns selbst, um unsere ursprüngliche Wesensnatur wieder freizulegen. Wir müssen die Mauern abtragen, die Schutzpanzer auflösen, um uns wieder frei und unbeschwert fühlen zu können. Das wahre Selbst, wie es Karen Horney schön beschreibt, »sorgt für das pulsende innere Leben; ...es ist jener Teil in uns, der sich ausdehnen, wachsen und selbst erfüllen will.«¹ Wenn wir mehr und mehr in Kontakt mit uns selbst sind und uns wirklich fühlen und spüren können, dann machen wir manchmal eine wunderbare Erfahrung: Wir erkennen, dass wir sogar mehr sind als nur Persönlichkeit, Lebensgeschichte oder das, was unser Leben überschaubar ausmacht oder wir glauben zu sein. Es gibt mehr in uns. Es gibt etwas Größeres in uns.

Menschen, die das erfahren haben, fühlen sich plötzlich nicht mehr nur auf sich selbst bezogen. In ihrer Lebendigkeit, Wachheit und Authentizität fühlen sie sich verbunden mit anderen und der Natur, können ihre Schönheit wahrnehmen. Hier beginnt das, was spirituelle Richtungen als das höhere Selbst bezeichnen. Etwas, das nicht nur auf uns persönlich bezogen ist, sondern über uns hinausgeht: die Innere Weisheit, das größere Ganze oder unsere göttliche Natur.

DAS TRANSPERSONALE SELBST - DIE INNERE WEISHEIT

Die transpersonale Psychologie geht davon aus, dass das Selbst nicht nur immanenter Teil der individuellen Persönlichkeit ist, sondern eine Qualität oder Ressource besitzt, die über diesen ganz individuellen Teil hinausreicht. Das Selbst ist also nicht, wie die klassische Psychologie nahelegt, allein auf die Persönlichkeit bezogen, sondern auch offen zum Überpersönlichen hin, daher die Bezeichnung transpersonal oder universal.

Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die sie mit dem Seinsganzen verbunden erscheint. C. G. Jung beschreibt es so: »Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von ... geheimnisvoller Konstitution ... Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet...(Es) könnte ebenso wohl als ›Gott in uns‹ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.«² Mit diesem transpersonalen Selbst, das über uns hinausgeht, können wir im Zuge eines Entwicklungsweges, den er als Individuationsweg bezeichnet, eine Qualität in unserem tiefsten Inneren erfahren, die größer ist als wir selbst.

Was das psychologische, persönliche oder personale Selbst angeht, so kann ich diesem Konzept auch aus meiner

Erfahrung nur zustimmen. Aber es ist nicht alles.

Wenn wir das personale Selbst noch tiefer erkunden, dann ist es nicht mehr auf unsere Person begrenzt, sondern es öffnet sich – hin zum Seins-Ganzen. Wir erfahren uns dann nicht mehr als Einzelwesen, sondern fühlen uns verbunden, getragen, durchdrungen und geöffnet vom größeren Ganzen.

In diesem Buch wird diese transzendente Wirklichkeit als »größeres Ganzes«, als »Mehr«, als »Es«, als »Essenz« oder als »das Göttliche« bezeichnet. Als tiefste innere Instanz wird es auch als transpersonales, universales oder höheres Selbst oder Innere Weisheit beschrieben. Dieses größere Ganze umfasst uns, durchdringt uns, wirkt in uns und ist in uns eingebettet. Deshalb können wir es in uns selbst gewahren, auch wenn es unsere Vorstellungen weit übersteigt. So kann es uns auch in Form von Sinngestalten und Symbolen zugänglich werden. Menschen, die es erfahren, fühlen sich verbunden, liebevoll und getragen.

Um sich dafür vorzubereiten, lohnt es sich zu meditieren, denn durch die Beruhigung der Innenwelt kann das Bewusstsein leichter das Umgreifende erspüren und sich direkter mit dem größeren Ganzen verbinden. Dabei ist stets mit im Auge zu behalten, dass spirituelle Praxis nicht vom Leben wegführen soll, sondern mitten in der Lebenswirklichkeit zu verankern ist. Nur wer Spiritualität im Menschlichen selbst und zur Welt gehörig empfindet, unterliegt nicht der Gefahr der Erhöhung und Idealisierung.

Ausschlaggebend ist somit bei spirituellen Erfahrungen die direkte Erfahrung. Die Verfeinerung des Spürbewusstseins, das meditative Innehalten und das Hineinhören in die sich öffnenden Innenräume ermöglichen uns, zu diesen transzendenten Wirklichkeiten vorzudringen. Das gilt gleichermaßen für Einsichten in die

Ursachen des Leidens, die Entfaltung von Potenzialen und die Erkundung von Sinnhorizonten. Diese drei sich ergänzenden Perspektiven des Bewusstseinsprozesses fördern seelische Gesundheit und spirituelle Befreiung. In den verschiedensten religiösen und spirituellen Traditionen ist diese Innere Weisheit immer schon beschrieben worden: Im Christentum heißt es: »Das Reich Gottes ist in dir«, im Buddhismus: »Schau nach innen, du bist der Buddha«, im Siddha-Yoga: »Gott wohnt in dir als du«, im Hinduismus: »Atman (das individuelle Bewusstsein) und Brahman (das universelle Bewusstsein) sind eins«, in der Sufi-Tradition des Islam: »Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn.« Manchmal wird auch vom göttlichen Funken oder dem Funken des Kosmos gesprochen, der in allem existiert.

Das personale Selbst der klassischen Psychologie ist das, was wir als identitätsfördernde und persönlichkeitsleitende Integrationsinstanz in uns sehen können, das uns das Gefühl gibt, eine Ganzheit und mit uns identisch zu sein. Wenn das gestört ist, werden wir im Leben nicht gut funktionieren und unseren Weg nicht hinreichend gut gehen können.

Die transpersonale Psychologie und die spirituellen Richtungen fügen dem hinzu: Das Selbst ist nicht nur auf uns selbst bezogen, sondern weist über uns selbst hinaus. Der Mensch ist kein Einzelwesen, sondern verbunden, getragen und durchdrungen. Genau diese Qualitäten beschreiben die transpersonale Psychologie und die spirituellen Richtungen.

Diese beiden Konzepte lassen sich zu folgendem Satz zusammenbringen: Das personale Selbst ist im transpersonalen Selbst aufgehoben, beherbergt und überschritten. Es ist sinnvoll, dieses psychologische Selbstkonzept durch das transpersonale und spirituelle

Selbst zu erweitern, ohne das psychologische außer Kraft zu setzen.

EIN ZUGANG ZU SICH SELBST

Menschen haben oft eine tiefe Sehnsucht in sich, in spirituelle Welten einzutauchen, große Reisen nach innen und außen zu unternehmen, um das Leben zu verstehen und sich vom Leid zu befreien. Ich habe schon mit vielen Menschen gearbeitet und bin deshalb überzeugt, dass das Ziel der vollständigen Leidbefreiung zu hochgesteckt ist. Ich glaube, dass es vielmehr günstig ist, stets die Tatsache mit einzubeziehen, dass wir Menschen sterblich und verletzlich sind, auch wenn es sich manchmal wie eine narzisstische Kränkung anfühlt.

Es gibt vielleicht Aspekte in uns, die mit Unsterblichkeit zu tun haben. Es gibt jedoch auch einen Teil, der todsicher vergänglich ist. Gerade in der letzten Lebensphase werden wir bemerken, dass die körperlichen Fähigkeiten weniger werden, die Gedankenkraft nachlässt, bestimmte Kompetenzen, die uns im Leben ausmachen, die uns Halt, Sicherheit und Stabilität gegeben haben, nicht mehr verfügbar sind. Wer sind wir dann, wenn wir all dies nicht mehr haben? Wohin bewegen wir uns, wenn wir damit konfrontiert werden, immer mehr loslassen zu müssen, wer und was wir bisher waren? Dann wird uns klar, dass dieses angeblich so stabile System vielleicht gar nicht so beständig ist, wie es uns erschien. Es ist dann vielleicht ähnlich den Gedanken, die kommen, aufsteigen und wieder absteigen. Dann wird uns bewusst, dass es darum geht, aufgeben und loslassen zu lernen. In diesem Prozess

gewinnen wir aber vielleicht auch die Einsicht, dass es dennoch etwas in uns gibt, das bleiben wird.

Wenn es nun aber so wäre, dass eine vollständige Befreiung von Leid, wie es in den verschiedenen spirituellen Richtungen als Ziel ausgegeben wird, nur annäherungsweise oder vielleicht gar nicht erreichbar ist, dann können wir uns zumindest einem zweiten Ziel widmen: das Leid in uns zu akzeptieren, um im Umgang mit dem, was uns Schwierigkeiten bereitet, neue Freiräume und Spielräume gewinnen zu können.

Wir sollten lernen, Leid nicht als absolut zu nehmen, so wie wir uns selbst nicht als absolut nehmen sollten. Dass wir zum Beispiel sagen können: Mein Partner hat mich verlassen, das bereitet mir große Schmerzen – aber dies ist nur ein Aspekt in meinem Leben.

Wenn wir leiden, sind wir hellhörig allem gegenüber, was mit diesem Leid zusammenhängt, nicht nur in uns, sondern auch draußen in der Welt, und sind schwerhörig zu dem hin, was es sonst noch gibt. Wenn es uns gelingt, diese Leidfixierung zu lockern und die dazugehörigen körperlichen Anspannungen zu lösen, können wir besser mit den Schwierigkeiten umgehen und die freiwerdenden Kräfte wieder für unser Leben nutzen. Wir brauchen dann nicht mehr so viel Zeit und Energie dafür aufzuwenden und sind nicht mehr so auf das Leid festgelegt.

Das Holotrope Atmen bietet durch die Hyperventilation, durch das dynamischere Atmen die Chance, dies zu unterstützen. Durch das dabei praktizierte schnellere Atmen können sich Widerstände senken, wie Wilhelm Reich, andere körperorientierte Forscher und yogische Traditionen herausgefunden haben. Widerstände gegen uns selbst, gegen tiefere Erfahrungen und intensivere Gefühle werden meistens über körperliche Blockaden und körperliche Spannungsfelder aufgebaut und

aufrechterhalten. In diesen Verpanzerungen können auch frühere Bedrohungsszenen, angstausslösende Impulse oder schreckliche Traumainhalte gespeichert sein, um sie von dem Bewusstsein fernzuhalten (dissoziierte Anteile der Seele). Dadurch verflacht sich automatisch der Atem, weil ich mich in diesem Moment innerlich nicht spüren darf. Wenn wir nun bewusst schneller atmen, werden diese Blockierungen etwas »aufgelockert«. Zudem wird das Unbewusste mobilisiert, sodass unverarbeitete Aspekte der Seele, die dann durch diese Öffnungen hindurchströmen, leichter zugänglich werden.

Viele Themen und Inhalte sind peripher lokalisiert. Obwohl vorhanden und unbewusst wirksam, werden sie nicht identifiziert, und plötzlich, durch das Atmen, kommen sie ans Licht.

Zum Beispiel: Mitten im Atmen erlebe ich mich auf einmal als Kind im Gitterbett, Vater oder Mutter beugt sich über mich und schlägt mich, weil ich schreie. Plötzlich wird mir klar, dass es in der Zeit, als ich noch im Mutterleib war, ungeheuer viele Spannungen zwischen meinen Eltern gab. Diese Spannungen sind auf mich übergegangen und verursachten in mir Unruhe, die ich auch heute noch erlebe. Dieser Prozess der Bewusstwerdung kann sich durch innere Bilder, körperliche Zustände oder sensorische Eindrücke vollziehen. Manche meinen sogar, im veränderten Bewusstseinszustand erlebt zu haben, wie sie gezeugt worden sind. Ob das genau dann der außenkausalen Realität entspricht, ist immer eine schwierige Frage. Die Frage, ob Erinnerungen real sind, ist so alt wie die Psychotherapie selbst.

Ob psychische Inhalte einen expliziten Charakter haben, der validierbar oder gültig ist, kann wohl niemals hinreichend geklärt werden. Aber wir können von einer

Tatsache ausgehen: Alles, was als psychischer Inhalt in uns ist, zieht eine Wirkung nach sich.

Dazu ein einfaches Beispiel: Du fühlst dich sehr minderwertig im Leben und hast eine neue Arbeitsstelle. Du trittst deinem Chef gegenüber, und der zieht gerade die Augenbrauen hoch, weil es ihn dort juckt. In dem Moment wirst du nervös und hast vielleicht das Gefühl, dass er dich kritisiert. Das muss aber gar nicht der Fall sein. Psychische Inhalte können somit eine immense Wirkung entfalten, auch wenn sie gar nicht mit dem übereinstimmen, was im Äußeren geschieht.

Es können sogar Erfahrungen gegenwärtig werden, die aus einer Zeit stammen, die wir normalerweise nicht erinnern können, also vor dem zweiten Lebensjahr oder noch im Mutterleib. Ich habe das selbst erlebt. Ich fragte mich, was ist dran an diesen Erlebnissen? Was ist real? Und dann hatte ich selbst manche Erfahrungen beim Holotropen Atmen, die mit äußeren Verhältnissen zusammenstimmten, und andere, die nicht dazu passten. Es ist sicherlich nie ganz zu erklären. Dennoch ist es wichtig, auch wenn man im ersten Moment nichts damit anfangen kann, allen Erfahrungen weiter nachzugehen, Verständnis dafür zu entwickeln und vielleicht der einen oder anderen Spur auch im Äußeren zu folgen.

Es ist gar nicht immer so wichtig, ob es mit beweisbaren Tatsachen übereinstimmt oder nicht. Es geht darum, alle Erfahrungen, die zugänglich werden, anzuerkennen. Durch den veränderten Bewusstseinszustand haben wir die große Chance, an mehr Material, das in uns latent vorhanden ist, heranzukommen.

Wenn wir uns nur einmal vorstellen: Pro Sekunde wirken etwa 11 Millionen Sinneseindrücke auf uns ein. Etwa 40 davon erleben wir bewusst. Das Holotrope Atmen macht den Filter durchlässiger und erhöht gleichzeitig die

Erregbarkeit der Nervenzellen, sodass wir mehr Informationen über uns selbst und die Welt gewinnen können.

Es können beim Atmen aber auch Eindrücke auf uns zukommen, die weit über unsere begrenzte Lebensgeschichte hinausreichen, so etwa phylogenetische oder stammesgeschichtliche Erfahrungen. Beispielsweise hat sich jemand einmal als Drache erlebt. Dies kann selbstverständlich in mehrfacher Weise gedeutet und gesehen werden. Man könnte dabei vielleicht mit einer Kraft in Kontakt kommen, die lange unterdrückt wurde. So gesehen hätte es sicher einen heilsamen Wert, weil wir plötzlich eine Stärke in uns wahrnehmen, die wir uns möglicherweise bisher nicht erlauben konnten. Es kann aber auch sein, dass wir uns mit etwas identifizieren, das in uns als überindividueller Teil der Kultur- und Naturgeschichte gespeichert ist.

Manche Forscher sprechen von einem unbewussten oder impliziten Gedächtnis³, das auch solche Themen beinhalten kann. Rupert Sheldrake⁴ spricht von morphogenetischen Feldern, in denen über Zeit und Raum hinweg Erfahrungen der Menschheits- und Kulturgeschichte gespeichert sind. Und offenbar ist es so, wenn wir durch die Membran unseres alltäglichen Bewusstseins hindurchgehen, dass vielerlei solcher Erfahrungen im Holotropen Atmen für uns bereitliegen. Sie können uns in unserer Entwicklung unterstützen und stärken. Sie helfen uns, bisher unterdrückte Impulse wahrzuhaben, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, mystische Dimensionen des Seins zugänglich zu machen, neue Sinnhorizonte zu erschließen und Probleme des Lebens besser zu lösen. Im Holotropen Atmen liegt die umfassende Möglichkeit, dem Leben, so wie es in uns und außerhalb von uns ist, tiefer und intensiver zu begegnen.

Dabei muss aber ein wichtiger Aspekt berücksichtigt werden: Wir sollten nicht abheben, auch wenn die Methode des Holotropen Atmens zunächst spektakulär erscheint. Denn eines bleibt uns trotz diesem vielfältigen Erfahrungspotenzial nicht erspart: Nachdem eine Erfahrung bewusst geworden ist, ist es wichtig, auch deren tieferen Sinn zu verstehen. Der nächste wichtige Schritt heißt: das, was ich erlebt und erfahren habe, auch im Alltag umzusetzen, was gewöhnlich eine große Hürde darstellt. Vieles erscheint plötzlich vielleicht klar, doch das Leben hat sich oft dennoch nach solchen Erfahrungen nicht in der Weise geändert, wie wir uns das erhofft haben.

Hier müssen wir kleinere Brötchen backen. Entwicklungsprozesse brauchen neben der Katharsis, neben der Einsicht auch eine Portion Disziplin, um alte Muster, die unsere vorübergehende Stabilität und Identität gewährleisten, schrittweise zu verändern.

Auch wenn die Atemerfahrungen noch so tief greifend gewesen sind – letztlich kommt es darauf an, wie wir uns verändern und entwickeln.

ENTWICKLUNG IST IMMER MÖGLICH

Wie kann Entwicklung tatsächlich stattfinden? Hier geht es darum, dass wir lernen, in kleinen Schritten vorwärts zu gehen, dass wir lernen, uns innerlich wirklich auf eine Entwicklungsarbeit einzulassen, die ein Leben lang währt. Vielleicht können wir dafür Spielräume schaffen, uns zum Beispiel innerlich besser mit uns selbst vertragen und auch mit unserer Umwelt möglicherweise besser umgehen.

Dennoch wird es in unserem Leben immer wieder Phasen des Leides zu durchschreiten geben. Mit der Zeit werden wir aber erkennen, dass uns das, was uns an Schwierigkeiten begegnet, sogar unser Leben bereichern kann. Jedes Hindernis ist wie ein helfender Freund. Ein Engpass im Leben ist stets etwas, woran wir lernen und uns auseinandersetzen können. Mit dieser Erkenntnis werden das Leid und die Schicksalsschläge für uns eine Aufforderung, denn sie tragen Botschaften in sich, die uns weiterhelfen können auf unserem Entwicklungsweg.

Dann wird die Verletzung, die uns vielleicht zugefügt wird, nicht mehr nur wehtun, sondern wir werden uns auch fragen: Was möchte mir die Situation sagen? Was drückt sie aus, welche Bedeutung hat sie für mein Leben? Leid kann auch auf den zweiten Blick eine innovative Wirkung haben: Es bringt uns weiter. Es trägt uns in die Entwicklung hinein, es trägt uns fort. Manche Entwicklungslinien verstehen wir erst, wenn wir

zurückblicken. Dann werden wir sagen: Dies oder jenes, was damals für mich so katastrophal erschien, hat mich weitergebracht. Und in diesem Sinne wandeln sich eben Engpässe und Schwierigkeiten von einer Hypothek zum Kapital, zur Substanz für unsere weitere Entwicklung.

Das Holotrope Atmen hilft uns dabei, all das flüssig und weich werden zu lassen, was sich durch vielerlei Kränkungen und Prägungen verhärtet hat.

Bewusstseinsarbeit ist manchmal auch harte Arbeit: Arbeit, die wir zu leisten haben, um alte Muster aufzubrechen. Und manchmal müssen auch die Fetzen fliegen, damit sich endlich zeigen kann, was vielleicht in uns über Jahrzehnte abgekapselt, abgespalten und gepanzert war. Daher gilt: alles, was passiert, als Erfahrung nehmen. Wir dürfen innere Erfahrungen nicht nach dem Inhalt bewerten, sondern nach deren Energie.

Es kann in uns auch Muster und Sozialisationserfahrungen geben, die sich in der Seele bzw. im »Fühl-Denk- und Empfindungsraum« verfestigt haben. Chronische Belastungen, Defizite oder traumatische Erfahrungen können derart gravierende Spuren in uns hinterlassen, dass wir uns alleine durch Loslassen nicht von ihnen lösen können. Es braucht für derartige Verfestigungen in unserem Inneren eine gewisse innere Aufrüttelung, sodass das, was sich so festgesetzt hat, wieder ins Fließen kommen kann. Durch die Methode des Holotropen Atmens werden dissoziierte Anteile oder Fremdkörper in unserer Seele, die wir abgespalten haben, energetisch aufgeladen. Sie beginnen sich so von dem Bereich jenseits unserer bewussten Wahrnehmung allmählich in unser Bewusstsein hinzubewegen.

Das schnellere Atmen hilft dabei, dass diese schon festgesetzten Anteile in uns mobilisiert werden und ins Innere unseres Bewusstseinsraumes kommen.

- 1996), S. 41–46. Syda Foundation, South Fallsburg
- GURUMAYI, CHIDVILASANANDA (1989):** Entzünde die Flamme in meinem Herzen. Siddha Yoga, Bände 1 und 2. Syda Foundation, München
- HORNEY, KAREN (1975):** Neurose und menschliches Wachstum. Kindler, München
- HUSSERL, EDMUND (1980):** Ideen zu einer reinen Phänomänologie und phänomenologischen Philosophie. Niemayer, Tübingen
- IZUTSU, TOSHIHIKO (1984):** Die Entdinglichung und Wiederverdinglichung der »Dinge« im Zen-Buddhismus, in: **NITTA, YOSHIHIRO (HG.):** Japanische Beiträge zur Phänomenologie. Alber, Freiburg, München, S. 13–40
- JAMES, WILLIAM (1997):** Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Insel, Frankfurt a. M.
- JUNG, CARL GUSTAV (1971):** Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten. Walter, Olten/Freiburg i. Br.
- JUNG, CARL GUSTAV (1964):** Zwei Schriften über analytische Psychologie. Ges. Werke Bd. 7. Walter, Olten/Freiburg i. Br.
- KABAT ZINN, JON (2011):** Gesund durch Meditation. O.W. Barth, München
- KANT, IMMANUEL (1983):** Werke in sechs Bänden, Weischädel, Wilhelm (Hrsg.) Bd. VI, Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik. WBG, Darmstadt
- LOY, DAVID (1997):** Nonduality. Yale University Press, New Haven
- MASLOW, ABRAHAM (1994):** Die umfassende Reichweite der menschlichen Natur. In: Integrative Therapie, Nr. 3, S. 200–208

- MASLOW, ABRAHAM (1973):** Psychologie des Seins. Kindler, München
- MEISTER ECKEHART (1988):** In: Döll, Ermin: Der Weg der Meister 1. Meditationshaus St. Franziskus. Aalen, Süddeutscher Zeitungsdiens.
- MEISTER ECKEHART (o. J.):** Von der Stille. Hybrion, Freiburg i. Br.
- METZGER, WOLFGANG (1975):** Psychologie. Steinkopf, Darmstadt
- MUKTANANDA, SWAMI (1987):** Der Weg und sein Ziel. Knauer, München
- MUKTANANDA, SWAMI (1986):** Spiel des Bewusstseins. Aurum, Freiburg i. Br.
- OTTO, RUDOLF (2004):** Das Heilige. C. H. Beck, München
- POPPER, KARL (1979):** Unveröffentlichter Vortrag anlässlich der Verleihung der Ehrendoktorwürde an der Universität Salzburg.
- ROTH, GERHARD (2003):** Aus der Sicht des Gehirns. Suhrkamp, Frankfurt a. M.
- SCHACTER, DANIEL L. (2001):** Wir sind Erinnerung. Kindler, Hamburg
- SCHLEIERMACHER, RUDOLF (2003):** Über die Religion. Reclam, Stuttgart
- SENECA, LUCIUS ANNAEUS (2014):** De brevitae vitae/Von der Kürze des Lebens. dtv, München
- SHELDRAKE, RUPERT (1990):** Das Gedächtnis der Natur. Scherz, Bern/ München/Wien
- SPAEMANN, ROBERT (2006):** Die Vernünftigkeit des Glaubens an Gott. In: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 22. Okt. 2006, Nr. 42.