

STANISLAV GROF & CHRISTINA GROF

HOLOTROPES ATMEN

Eine neue Methode
der Selbsterforschung
und Therapie

Vorwort von Jack Kornfield

NACHTSCHATTEN
VERLAG

STANISLAV UND CHRISTINA GROF

HOLOTROPES ATMEN

NACHTSCHATTEN
VERLAG

STANISLAV UND CHRISTINA GROF

HOLOTROPES ATMEN

Eine neue Methode
der Selbsterforschung
und Therapie

Mit einem Vorwort von Jack Kornfield

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von
Stephan Schuhmacher

NACHTSCHATTEN
VERLAG

Verlegt durch:
Nachtschatten Verlag AG
Kronengasse 11
CH-4502 Solothurn
Tel: 0041 32 621 89 49
Fax: 0041 32 621 89 47
info@nachtschatten.ch
www.nachtschatten.ch

© 2014 Nachtschatten Verlag AG für die deutsche Ausgabe
© 2010 State University of New York für die englische Originalausgabe
© Texte und Fotos: Stanislav und Christina Grof

Lektorat und Korrektorat: Iwona Eberle, Zürich
Umschlaggestaltung und Layout: Nina Seiler, Zürich
Mitarbeit: Chris Heidrich, Klaus John

Die Publikation dieses Buchs wurde ermöglicht durch Dr. Friederike Meckel
Fischer, Zürich

E-Book: Schwabe AG, www.schwabe.ch

ISBN eBook (ePub) 978-3-03788-327-8

Alle Rechte der Verbreitung durch Funk, Fernsehen, fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische digitale Medien und
auszugsweiser Nachdruck nur unter Genehmigung des Verlages erlaubt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im deutschen Text
verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet. Diese
Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche und männliche Personen;
alle sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.

INHALT

Vorwort
Danksagung
Einleitung

KAPITEL 1

Die historischen Wurzeln des Holotropen Atmens

1. Sigmund Freud und die Morgenröte der Tiefenpsychologie
2. Die Humanistische Psychologie und erfahrungsorientierte Therapien
3. Das Aufkommen der psychedelischen Therapie
4. Abraham Maslow, Anthony Sutich und die Geburt der Transpersonalen Psychologie

KAPITEL 2

Die theoretischen Grundlagen des Holotropen Atmens

1. Holotrope Bewusstseinszustände
2. Dimensionen der menschlichen Psyche
3. Die Natur, Funktion und Architektur emotionaler und psychosomatischer Störungen
4. Therapeutisch wirksame Mechanismen
5. Die Strategie der Psychotherapie und der Selbsterforschung
6. Die Rolle der Spiritualität im menschlichen Leben
7. Die Natur der Wirklichkeit: Psyche, Kosmos und Bewusstsein

KAPITEL 3

Wesentliche Bestandteile des Holotropen Atmens

1. Die heilende Kraft des Atems
2. Das therapeutische Potenzial von Musik
3. Die Anwendung von lösender Körperarbeit
4. Unterstützender und nährenden Körperkontakt
5. Das Malen von Mandalas: Die Ausdruckskraft der Kunst

KAPITEL 4

Die Praxis des Holotropen Atmens

1. Die Anwendung des Holotropen Atmens in Einzelsitzungen und in Gruppen
2. Der Rahmen und das zwischenmenschliche Unterstützungssystem
3. Die theoretische Vorbereitung der Teilnehmer
4. Die Überprüfung auf körperliche und emotionale Kontraindikationen
5. Praktische Anleitungen für Sitzungen mit dem Holotropen Atmen
6. Die Vorbereitung auf die Sitzung und die Entspannungsübung
7. Die Durchführung einer holotropen Atemsitzung
8. Das Spektrum der holotropen Erfahrungen
9. Die Rolle der Facilitatoren
10. Das Mandala-Malen und die Nachbearbeitungsgruppen

KAPITEL 5

Die Integration der Erfahrungen beim Holotropen Atmen und die Nachbearbeitung

1. Die Bedingungen für eine optimale Integration schaffen

2. Den Übergang ins Alltagsleben erleichtern
3. Die Durchführung von Nachbereitungsgesprächen
4. Die Anwendung verschiedener Methoden zur Ergänzung des Holotropen Atmens

KAPITEL 6

Herausforderungen und Schwierigkeiten für die Facilitatoren des Holotropen Atmens

1. Eine Begegnung mit der Militärjunta in Buenos Aires
2. In Konkurrenz mit einer Ausstellung von Dobermannpinschern
3. Kulturspezifische Herausforderungen für Facilitatoren des Holotropen Atmens
4. Technische Herausforderungen in holotropen Atemsitzungen
3. Der Pisspott, quiekende Schweinchen und schwelende Papiertaschentücher
6. Eine überaus harte Prüfung Down Under
7. Holotrope Atemarbeit im „Feindesland“

KAPITEL 7

Das therapeutische Potenzial des Holotropen Atmens

1. Die Heilung emotionaler und psychosomatischer Störungen
2. Die heilsame Wirkung auf körperliche Krankheiten
3. Die Wirkung auf die Persönlichkeit, die Weltanschauung, die Lebensstrategie und die Wertehierarchie
4. Das Potenzial zur Heilung kultureller Wunden und zur Auflösung historischer Konflikte

KAPITEL 8

Beim Holotropen Atmen wirkende therapeutische Mechanismen

1. Die Intensivierung konventioneller therapeutischer Mechanismen
2. Dynamische Verschiebungen in den psychischen Lenkungssystemen
3. Das therapeutische Potenzial des Prozesses von Tod und Wiedergeburt
4. Die therapeutischen Mechanismen auf der transpersonalen Ebene
5. Heilung als eine Bewegung hin zur Ganzheit

KAPITEL 9

Physiologische Mechanismen, die beim Holotropen Atmen wirksam werden

1. Biochemische und physiologische Veränderungen
2. Das Holotrope Atmen und das „Hyperventilationssyndrom“
3. Die Psychodynamik psychosomatischer Störungen

KAPITEL 10

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Holotropen Atmens

1. Die Ausbildung von Facilitatoren des Holotropen Atmens
2. Das Holotrope Atmen und die akademische Welt
3. Die Vorteile der holotropen Perspektive
4. Holotrope Bewusstseinszustände und die gegenwärtige globale Krise

ANHANG 1

Spezielle Situationen und Interventionen in holotropen Atemsitzungen

1. Die Erfahrung des Erstickens und eines Drucks auf der Brust
2. Die Erfahrung von Muskelspannungen und Krämpfen
3. Probleme im Zusammenhang mit Blockaden im Genitalbereich, Sexualität und Nacktheit
4. Überaktives, sprunghaftes und aggressives Verhalten
3. Das Arbeiten mit dämonischer Energie
6. Exzessive Selbstkontrolle und die Unfähigkeit loszulassen
7. Das Arbeiten mit Übelkeit und Brechreiz
8. Aufstehen und Tanzen während der Sitzungen
9. Das Wiedererleben der Erinnerung an die biologische Geburt

ANHANG 2

Das Holotrope Atmen und andere Atemtechniken

Bibliografie

Index

Über das Grof Transpersonal Training (GTT)

Workshops im deutschen Sprachraum

Nachwort

VORWORT

Sie halten ein visionäres Buch in Händen, ein Buch, das ein neues Verständnis von Heilung, geistiger Gesundheit und des menschlichen Potenzials vermittelt – zusammen mit wirksamen Techniken zur Herbeiführung der entsprechenden Wandlungen. Ein derartig integriertes Verständnis zu entwickeln, ist von entscheidender Bedeutung für das 21. Jahrhundert.

Die vorherrschende materialistische Kultur hat zu einer aufgespaltenen Welt geführt, in der das Heilige in Kirchen und Tempel verbannt wurde, die Fitnesscenter für den Körper zuständig sind und die geistige Gesundheit von Pillen aus der Apotheke hergestellt werden soll. Das wirtschaftliche Wachstum wird vorangetrieben, als hätte es nichts mit der Umwelt zu tun, und Ignoranz, Rassismus und Kriege entzweien weiterhin Menschen und Nationen. Diese Spaltungen und das dadurch hervorgebrachte große Leiden sind das Ergebnis eines engen und eingeschränkten menschlichen Bewusstseins.

Im Laufe ihrer jahrzehntelangen Arbeit haben Christina und Stan eine Psychologie entwickelt, die das zersplitterte Bewusstsein der Welt wieder zu einer Einheit zusammenfügt. Sie bieten uns eine Psychologie der Zukunft an, eine Psychologie, die unser menschliches Potenzial erweitert und uns wieder miteinander und mit dem Kosmos verbindet. Beim Ausarbeiten dieses neuen Paradigmas haben sie den mutigen und prophetischen Geist von Pionieren an den Tag gelegt und sich damit in jene

Handvoll bemerkenswerter Gestalten eingereicht, mit deren Hilfe es zu einem revolutionären Wachstumsschub auf dem Gebiet der Psychologie gekommen ist.

Dieses Buch ist in erster Linie eine detaillierte Anleitung zur Erfahrung und Ausübung des Holotropen Atmens, doch es führt weit darüber hinaus. Es skizziert die radikal von der herkömmlichen Psychologie abweichende Vision dieser neuen Psychologie. Zunächst einmal enthält es eine der umfassendsten Landkarten der menschlichen Psyche, die mir je begegnet sind. In ihrem Rahmen wird die gesamte Bandbreite der menschlichen Erfahrung gewürdigt und eingeordnet. Allein schon die Kenntnis dieser Landkarte, die Stan und Christina zu Beginn ihrer Workshops vorstellen, wirkt heilsam auf die Teilnehmer. Sie umfasst, validiert und integriert ein solch breites Spektrum von Erfahrungen, dass es im Herzen mancher Menschen, die nur davon hören, bereits zu Heilung kommt.

Die holotrope Landkarte der menschlichen Erfahrung ist nicht nur theoretischer Natur, sie ist aus umfangreicher klinischer und experimenteller Erfahrung entstanden. Wer eine große Gruppe bei der Ausübung des Holotropen Atmens beobachtet, wird Zeuge einer bemerkenswerten Bandbreite von Erfahrungen: Teilnehmer, die irgendein Stadium ihrer eigenen Geschichte erneut durchleben oder die in den Bereich der Archetypen, der Tiere oder von Geburt und Tod eintreten. Wer an einer Gruppensitzung mit dieser Atemarbeit teilnimmt, hat den Eindruck, sich mitten in Dantes *Göttlicher Komödie* zu befinden, wo die Bereiche von Paradies, Fegefeuer und Hölle zur Schau gestellt

werden, während die Atmenden den tiefgreifenden Prozess des Atmens, der Heilung und des Erwachens durchlaufen.

Die Disziplin des Holotropen Atmens erweitert das Feld der geistigen Gesundheit und der Psychotherapie. Die meisten medizinischen Ausprägungen westlicher Psychologie haben sich auf das Studium krankhafter Erscheinungen beschränkt. Die Arbeit der Grofs führt jedoch nicht nur zu neuen Einsichten auf dem Gebiet der Psychopathologie, sondern liefert dar-über hinaus eine umfassende Sicht der geistigen Gesundheit und des menschlichen Wachstumspotenzials, eine Sicht, die den Horizont der Psychologie auf perinatale, transpersonale, transkulturelle und mystische Bereiche ausweitet. Sie umfasst in einem organischen Ansatz die indigene Weisheit des Schamanismus und ein Wissen um die natürliche Welt, das die kulturelle und historische Grundlage des Bewusstseins darstellt, sowie die weitreichenden Erkenntnisse der modernen Physik und der Systemtheorie. In diesem Rahmen werden persönliche und universale Aspekte gleichermaßen gewürdigt sowie die körperlichen und biografischen, die kulturellen, evolutionären und spirituellen Dimensionen unseres Menschseins berücksichtigt.

Die Vision, die hinter dem Holotropen Atmen steht, führt zudem zu einer grundsätzlichen Neudefinition des Heilers: Die Definition verschiebt sich vom „Heiler als Fachmann“ – dem Arzt, der am besten weiß, wie der unwissende Patient zu behandeln ist – zum „Heiler als Geburtshelfer“. In dieser Rolle sichert, erleichtert und unterstützt der Heiler den tiefgreifenden natürlichen Selbstheilungsprozess des

Patienten. Gemäß dieser neuen Vision liegt die Weisheit nicht beim Therapeuten, Psychiater oder Heiler, sondern in der Psyche des Individuums, dessen Weisheit gepflegt und zum Blühen gebracht wird.

Wie die Fallbeispiele in diesem Buch zeigen, sind die Früchte des Holotropen Atmens bemerkenswert. Aus diesem überaus wirksamen Prozess ergibt sich spontan die Heilung von Krankheiten, Angst, Depression und Konflikten. Traumata und Missbrauch werden geheilt, das Individuum wird wieder in Familie und Gemeinschaft integriert, Mitgefühl, Vergebung, Lebensmut und Liebe blühen auf, ein neuer Sinn wird gewonnen, und der Einzelne findet zurück zu seiner verlorenen Seele sowie zu höchsten spirituellen Einsichten.

Doch dieses Buch ist nicht nur visionär, es ist auch ein Leitfaden für Menschen, die das Holotrope Atmen praktizieren und erleben wollen. Auf ganz praktische Weise geben Christina und Stan Anleitungen für das Holotrope Atmen, dazu, wie man in die Praxis einführt, wie man die Patienten unterstützt und ihre Sicherheit gewährleistet, wie man mit unerwarteten Schwierigkeiten umgeht und wie man die gemachten Erfahrungen in den Alltag integriert. Sie betonen, wie wichtig die Entspannung und Heilung durch begleitende Körperarbeit ist, und sie gehen auf die Rolle von Musik, bildender Kunst und dem Geschichtenerzählen ein, die so wesentlich für die Atemarbeit sind.

Es war mir vergönnt, während fünfunddreißig Jahren von Stan und Christina zu lernen und mit ihnen zusammenzuarbeiten. Durch meine Schulung als

buddhistischer Mönch in Burma, Thailand und Indien hatte ich bereits wirksame Atemübungen sowie visionäre Bereiche des Bewusstseins kennengelernt, und ich empfand es deshalb als großes Geschenk, in ihrer Arbeit eine wirkungsvolle Entsprechung zu diesen Praktiken in der westlichen Welt zu finden. Es war mir sehr wichtig, seit den Anfängen des Holotropen Atmens bis zu seiner heutigen Ausprägung zum Wachstum dieser Methode beitragen zu können, und ich lernte die internationale Gemeinschaft der Übenden, die mit dieser Praxis herangewachsen ist, zutiefst schätzen.

In der holotropen Atemarbeit haben Stan und Christina wissenschaftliches und intellektuelles Verständnis, das Männliche und das Weibliche sowie uralte und postmoderne Weisheit miteinander verschmolzen, und sie haben Menschen auf allen Kontinenten Zugang zu ihrer Arbeit und ihrer Ausbildung verschafft. Ich bin der Überzeugung, dass man ihre Arbeit eines Tages als einen wichtigen Beitrag zur Disziplin der Psychologie und zur Heilung der Welt ansehen wird.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditation Center
Woodacre, Kalifornien
2010



DANKSAGUNG

Wo sollen wir anfangen? Während der vielen Jahre, in denen wir das Holotrope Atmen entwickelt, praktiziert und gelehrt und unsere Arbeit in vielen Ländern der Welt verbreitet haben, wurde uns von vielen Freunden, Kollegen und Teilnehmern unseres Programms unschätzbar wertvolle emotionale, praktische und finanzielle Unterstützung zuteil. Es bräuchte einen eigenen Band, um sie alle namentlich zu erwähnen. So danken wir all diesen Menschen hier pauschal, in aller Bescheidenheit und von ganzem Herzen.

Dennoch gibt es einige Personen, deren Beiträge zu unserer Arbeit so wesentlich waren, dass sie eine besondere Erwähnung verdienen. Als wir begannen, unser Ausbildungsprogramm zu entwickeln und anzubieten, sorgten Kathy Altman und Lori Saltzman für die unentbehrliche Organisation und eine behutsame Lenkung. Während wir Neuland betraten, brachten sie ihre Unterstützung und praktische Strukturierung ein, wofür wir ihnen ewig dankbar sein werden.

Auch unseren engen Freunde Tav und Cary Sparks, die über all die Jahre entscheidend daran beteiligt waren, viele unserer Konferenzen, Kurse und Ausbildungen zu organisieren, sind wir zutiefst dankbar. Sowohl Cary als auch Tav wurden in unserem allerersten Ausbildungsprogramm im Jahre 1988 zu diplomierten Seminarleitern für Atemarbeit. Während der darauffolgenden Jahre engagierten sie sich stark im Grof

Holotropic Training (GTT), Tav als Co-Leiter vieler Kurse und Ausbildungseinheiten auf der ganzen Welt und Cary als Organisatorin und Administratorin fast aller dieser Veranstaltungen.

1988 legten wir das GTT in die erfahrenen Hände der Sparks, die seither - mit Tav als oberstem Lehrer - die Eigentümer und Leiter dieser Organisation sind. Wir übertrugen ihnen auch das Markenzeichen, das seit 1990 die Leitung des Holotropen Atmens jenen Praktikern vorbehält, die das GTT-Programm erfolgreich mit einem Diplom abgeschlossen haben. Durch dieses Markenzeichen ist das Holotrope Atmen gesetzlich gegen unbefugte Benutzung des Namens und die Ausübung durch nicht diplomierte Personen geschützt.

Diane Haug und Diana Medina, erfahrene Mitglieder des GTT-Mitarbeiterstabes, spielten in zahlreichen Ausbildungsmodulen eine entscheidende Rolle. Sie haben jahrelang selbständig solche Module geleitet. Diane Haug gebührt besonderer Dank für die viele Zeit und Energie, die sie in Südamerika selbstlos in die Ausbildung in Atemarbeit einfließen ließ. Das geschah zu einer Zeit, in der es die Wirtschaftskrise in jenem Teil der Welt ansonsten unmöglich gemacht hätte, die Ausbildung dort fortzuführen. Wir möchten uns von ganzem Herzen bei Tav, Cary, Diane und Diana für ihren Einsatz und die Integrität bedanken, mit der sie den ursprünglichen Geist unserer Arbeit aufrechterhalten.

Während all der Jahre hat das GTT viel Unterstützung von Glenn Wilson erhalten, der bei der Organisation vieler Veranstaltungen des GTT mitgeholfen und dessen

Buchladen geführt hat, in letzter Zeit auch von Carys Verwaltungsassistentin Stacia Butterfield. Die Ausbildungen und andere GTT-Veranstaltungen in den verschiedenen Ländern der Welt wären ohne die zahlreichen in der Atemarbeit diplomierten Praktiker, die bei der Vorbereitung und Durchführung halfen oder als Facilitatoren assistierten, nicht möglich gewesen. Einigen von ihnen ist es gelungen, in ihren Heimatländern Ausbildungsprogramme zu entwickeln und die meisten Module zu lehren. Vladimir Maykov, der Präsident der Russischen Transpersonalen Gesellschaft, hat einen Ableger des GTT-Programms für Russland entwickelt (der auch Teilnehmern aus anderen osteuropäischen Staaten offensteht), und Alvaro Jardim entwickelte eine Zweigstelle des Ausbildungsprogramms für Brasilien, die er selbst leitet. Einige Jahre lang boten Ingo Jahrsetz und Brigitte Ashauer ein ähnliches Programm in Deutschland an. Wir wissen die wichtigen Beiträge all dieser ehemaligen Schüler sehr zu schätzen.

Kylea Taylor gebührt besonderer Dank für ihr Engagement in der Ausbildung und für ihre Verlagsarbeit, die zur Verbreitung von Informationen über das Holotrope Atmen beigetragen hat. Sie war viele Jahre lang die Herausgeberin von *The Inner Door*, dem 1988 von Cary Sparks ins Leben gerufenen Newsletter zur Atemarbeit. Gemeinsam mit ihrem Partner Jim Schofield gründete Kylea den Verlag Hanford Mead, der unter anderem Bücher zum Thema des Holotropen Atmens herausgebracht hat. Kylea schrieb zudem selbst einige Bücher über dieses Gebiet. Außerdem sind wir Cary Sparks, Kylea Taylor und Laurie

Weaver, den Gründern der Association for Holotropic Breathwork International (AHBI) sowie deren ehemaligen Präsidenten, leitenden Mitgliedern und dem derzeitigen Präsidenten Ken Sloan sehr dankbar für alles, was sie zur Unterstützung und Verbreitung des weltweiten Netzwerks des Holotropen Atmens unternommen haben.

Unser Dank gilt auch den Pionieren in den Bereichen der Transpersonalen Psychologie, der Bewusstseinsforschung und der verschiedenen einem neuen Paradigma verpflichteten Wissenschaften, von denen viele zu unseren Freunden und Kollegen zählen. Sie haben einen Beitrag von unschätzbarem Wert für unsere Arbeit geleistet, indem sie das Fundament für eine neue Weltanschauung legten. Im Rahmen dieser Weltanschauung verlieren Theorie und Praxis des Holotropen Atmens ihren sonst so kontroversen Charakter und werden für aufgeschlossene Mitglieder der akademischen Gemeinschaft akzeptabel. Ihre bahnbrechenden Beiträge sind enorm wertvoll für uns.

Der State University of New York Press gebührt höchstes Lob für das Interesse ihrer Verlagsmannschaft an der Veröffentlichung vieler Bücher über Grenzbereiche der traditionellen wissenschaftlichen Weltanschauung im Rahmen der Reihe über Transpersonale und Humanistische Psychologie. Unsere besondere Anerkennung verdient Jane Bunker, die stellvertretende Direktorin und Cheflektorin bei der SUNY Press, für ihr umfangreiches Wissen über den transpersonalen Bereich im Allgemeinen und über unsere Arbeit im Besonderen. Für ihr Engagement für unsere Arbeit über viele Jahre und ihr großes Interesse an dem

vorliegenden Werk sowie für ihre Unterstützung und die Geduld, mit der sie uns durch die verschiedenen Phasen der Veröffentlichung begleitet hat, sind wir ihr sehr dankbar. Sie hat entscheidend dazu beigetragen, diesem Buch die Form zu geben, in der es hier vorliegt.

Die für unsere verschiedenen Projekte dringend nötige finanzielle Unterstützung erhielten wir während all der Jahre von Freunden, welche die potenzielle Bedeutung unserer Arbeit zu würdigen wussten. Unser tiefer Dank gilt John Buchanan, Betsy Gordon, Bokara Legendre, Michael Marcus und Janet Zand, Robert Schwartz, Ken und Petra Sloan, Alexey Kupcov sowie Eduard Sagalaev.

Mit Ausnahme einiger weniger Personen, die ausdrücklich mit der Nennung ihres Namens in diesem Buch einverstanden waren, müssen die meisten der Menschen, die Wesentliches zu diesem Buch beigetragen haben, leider ungenannt bleiben. Damit meinen wir die vielen Tausende von Teilnehmern unserer Kurse und Ausbildungseinheiten, die mit bewundernswertem Mut die für gewöhnlich verborgenen Reiche ihrer Psyche und der Wirklichkeit selbst erkundet haben. Ihre mündlichen Erfahrungsberichte und die künstlerischen Mittel, mit denen sie ihre Abenteuer in der inneren Welt illustriert haben, waren wichtige Informationsquellen für uns. Was wir diesen Menschen aus vielen Kulturen verdanken, lässt sich kaum angemessen zum Ausdruck bringen. Ohne sie hätte dieses Buch nicht geschrieben werden können.

EINLEITUNG

Dieses Buch beschreibt Theorie und Praxis des Holotropen Atmens, einer von uns beiden in der zweiten Hälfte der 1970er Jahre entwickelten neuen Methode der Selbsterforschung und Psychotherapie. Das Holotrope Atmen führt Elemente aus den unterschiedlichen Ansätzen der Tiefenpsychologie – der Theorie und Praxis der Schulen von Freud, Reich, Rank und Jung – zusammen und integriert diese; hinzu kommen Einsichten der modernen Bewusstseinsforschung und der Anthropologie sowie Praktiken der östlichen Spiritualität und der mystischen Traditionen der Welt (eine Erklärung des Begriffs „holotrop“ findet Sie auf Seite 39). Zwar haben wir das Holotrope Atmen seit mehr als dreißig Jahren im Rahmen unserer Workshops, von internationalen Konferenzen und bei der Ausbildung von Facilitatoren auf der ganzen Welt praktiziert, aber dieses Buch ist die erste umfassende Darstellung von Theorie und Praxis dieser neuen Strategie der Psychotherapie und Selbsterforschung.

Das Buch beginnt mit einem kurzen Überblick über die historischen Wurzeln des Holotropen Atmens. In [Kapitel 1](#) erkennen wir den Einfluss der bahnbrechenden Arbeit von Sigmund Freud an, dem Begründer der Tiefenpsychologie, aber auch der Arbeit seiner Schüler, die das Verständnis der menschlichen Psyche weiter vertieft haben. Das Holotrope Atmen hat zudem bestimmte Elemente mit den erfahrungsorientierten Therapien gemeinsam, die während der 1960er Jahre im Rahmen der Humanistischen

Psychologie auftauchen. Die Entdeckung der machtvollen psychoaktiven Wirkungen von LSD-25 und unsere Erfahrung mit der psychedelischen Therapie machten es uns möglich, die tiefsten Winkel der Psyche auszuloten und das erstaunliche therapeutische Potenzial außergewöhnlicher Bewusstseinszustände zu erkennen. Das Kapitel endet mit einer Darstellung der Ursprünge der Transpersonalen Psychologie, jener Disziplin, die das theoretische Fundament für das Holotrope Atmen liefert.

Kapitel 2 erörtert, inwiefern die Arbeit mit außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen unser Verständnis der Natur des Bewusstseins und der menschlichen Psyche in Krankheit und Gesundheit verändert. Diese „Psychologie der Zukunft“ (GROF 2000), die für die Ausübung des Holotropen Atmens unerlässlich ist, liefert uns eine enorm erweiterte Landkarte der Psyche, eine Karte, die sich nicht wie das Modell der akademischen Psychologie auf die nachgeburtliche Biografie und das freudsche individuelle Unbewusste beschränkt. Sie umfasst zwei wichtige zusätzliche Bereiche, den *perinatalen* (in Zusammenhang mit Erinnerungen an die biologische Geburt stehenden) sowie den *transpersonalen* Bereich (das historische und archetypische kollektive Unbewusste). Gemäß diesem neuen Verständnis der „Architektur der Psychopathologie“ liegen die Wurzeln von emotionalen und psychosomatischen Störungen nicht allein im Säuglingsalter und in der Kindheit, sondern sie reichen tief in diese bisher verkannten Bereiche des Unbewussten hinab. Diese scheinbar entmutigende Entdeckung wird aufgewogen durch die Entdeckung neuer, wirksamer

therapeutischer Mechanismen, die uns in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen auf der perinatalen und der transpersonalen Ebene des Bewusstseins zur Verfügung stehen.

Die neuen Erkenntnisse zur Strategie der Selbsterforschung und Therapie stellen die wahrscheinlich radikalsten Innovationen der neuen Psychologie dar. Das breite Spektrum der psychotherapeutischen Schulen und der erstaunliche Mangel an Übereinstimmung zwischen ihnen in Hinsicht auf die fundamentalsten Aspekte von Theorie und Praxis sind Ausdruck der unzulänglichen Strategie, die ihnen allen (mit Ausnahme der Analyse nach Jung) gemeinsam ist. Sie versuchen nämlich, ein intellektuelles Verständnis der Funktionsweise der Psyche zu gewinnen und daraus dann eine Technik abzuleiten, die es ermöglicht, diese Funktionsweise zu korrigieren. Die Arbeit mit außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen bietet eine völlig neue Herangehensweise, die den therapeutischen Prozess wesentlich vereinfacht. In diesen Zuständen wird ein „inneres Radar“ aktiviert, das automatisch das Material mit starker emotionaler Ladung ausfindig macht und es zur Bearbeitung ins Bewusstsein hebt. Der Therapeut greift nicht aktiv in diesen Prozess ein, sondern er ist ein „Mitabenteurer“, der das Geschehen auf intelligente Weise unterstützt.

In einem wichtigen Teil des zweiten Kapitels wird das Problem von Spiritualität und Religion angesprochen. Die traditionellen Psychiater und Psychologen haben sich einer materialistischen Einheitsweltanschauung verschrieben, in der es keinen Raum für irgendeine Form von Religion oder

Spiritualität gibt. Dagegen basiert die Arbeit der Facilitatoren des Holotropen Atmens auf der Transpersonalen Psychologie, einer Disziplin, die eine auf direkter persönlicher Erfahrung beruhende Spiritualität als legitime und wichtige Dimension der menschlichen Psyche und des menschlichen Lebens ansieht. Viele Beobachtungen aus der holotropen Atemarbeit und aus anderen Ansätzen, die mit außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen arbeiten, sind so einschneidend, dass sie nicht nur das Denkgebäude der gängigen Psychologie und Psychiatrie unterminieren, sondern auch die metaphysischen Grundannahmen der westlichen Wissenschaft über die Natur des Universums und die Beziehung zwischen Bewusstsein und Materie infrage stellen.

Kapitel 3 erörtert die Grundbestandteile des Holotropen Atmens und macht deutlich, dass sie im rituellen Leben der Stammeskulturen und in den spirituellen Praktiken der Weltreligionen sowie in verschiedenen mystischen Traditionen wurzeln. Hier erkunden wir die wesentliche Rolle, die Atmung und Musik im Verlauf der gesamten menschlichen Geschichte gespielt haben - in Heilungszeremonien und als wichtiges Element unterschiedlicher „Technologien des Heiligen“. Der nährenden Körperkontakt und die Körperarbeit, die im Holotropen Atmen angewendet werden, haben gleichfalls Vorläufer in verschiedenen Ritualen der Eingeborenen. Auch das Mandala-Malen, das den Prozess der Integration von holotropen Erfahrungen unterstützen soll, hat bereits eine lange Geschichte in den Ritualen der

Stammeskulturen, im spirituellen Leben alter Zivilisationen sowie in den religiösen Traditionen des Ostens.

In [Kapitel 4](#) findet sich eine detaillierte Darstellung der Praxis des Holo-tropen Atmens: Wie man ein sicheres Umfeld mit einer tragenden zwischenmenschlichen Unterstützung für die Teilnehmer schafft, wie man sie theoretisch und praktisch auf eine Sitzung vorbereitet, und wie man zuvor sicherstellt, dass es keine körperlichen oder emotionalen Kontraindikationen gibt. Hier werden die grundlegenden Prinzipien für die Durchführung einer Atemsitzung erörtert sowie die Rolle der Begleiter (Sitter) und der Facilitatoren sowie die Natur der Erfahrungen, zu denen es in einer holotropen Atemsitzung kommt. Ein wichtiges Thema in diesem Kontext ist das Mandala-Malen und die Anleitung von Gruppen, in denen die Erfahrungen aufgearbeitet werden.

Das Ergebnis einer holotropen Atemsitzung hängt ganz wesentlich von der guten Integration der Erfahrung ab. In [Kapitel 5](#) werden wichtige Aspekte dieses Prozesses beschrieben: Wie man die bestmöglichen Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Integration schafft, wie man den Übergang ins Alltagsleben erleichtert, welche Wechselwirkungen mit der jeweiligen Kultur zu beachten sind und wie man die Nachbereitungsgespräche durchführt. Dabei gehen wir insbesondere auf die verschiedenen therapeutischen Ansätze ein, die sich zur Ergänzung der Atemarbeit eignen und die eine Integration der holotropen Erfahrung erleichtern – unter anderem die Gestalttherapie, gute Körperarbeit, Ausdruck durch Malerei und Tanz, Jacob Morenos Psychodrama, die

Sandspieltherapie von Dora Kalff, Francine Shapiros EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) und Bert Hellingers Familienaufstellung.

Das Holotrope Atmen ist eine radikale Neuerung auf dem Gebiet der Psychotherapie und weicht in vielerlei Hinsicht von den konventionellen Ansätzen ab. Zu seinen Besonderheiten gehören das Erzeugen außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, die Verwendung ungewöhnlicher Musik von großer Lautstärke, der Ausdruck starker Emotionen und heftige körperliche Reaktionen sowie enger Körperkontakt. Dies alles kann bei Personen, die nicht mit dieser Arbeit vertraut sind, starke Reaktionen auslösen. [Kapitel 6](#) trägt die Überschrift „Herausforderungen und Schwierigkeiten für die Facilitatoren des Holotropen Atmens“. Es ist eine Sammlung von Geschichten über abenteuerliche Erfahrungen und Herausforderungen, denen wir bei der Durchführung von Workshops des Holotropen Atmens in verschiedenen Erdteilen und in unterschiedlichen Kulturkreisen begegnet sind.

In [Kapitel 7](#) geht es um das therapeutische Potenzial des Holotropen Atmens und um die Mechanismen von Heilung und Transformation, die in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen zugänglich werden. Wir erörtern die positiven Auswirkungen, die diese Herangehensweise bei einer Vielzahl von emotionalen und psychosomatischen Störungen haben kann, ja sogar bei einigen Krankheiten, die nach Ansicht der Schulmedizin organischer Natur sind. Ein anderer wichtiger Aspekt der Wirkung des Holotropen Atmens sind seine Konsequenzen für die Persönlichkeit, die Lebensführung und das Wertesystem. Mit Beispielen der

Erfahrung von Menschen, die von amerikanischen und australischen Ureinwohnern abstammen, zeigen wir, welches Potenzial zur Heilung von kulturellen Wunden und zur Auflösung historischer Konflikte das Holotrope Atmen hat.

Kapitel 8 erkundet die therapeutischen Mechanismen, die in der holotropen Atemarbeit wirksam werden. Dieser Ansatz intensiviert sämtliche aus den herkömmlichen Gesprächstherapien bekannten Vorgänge: das Aufweichen psychischer Verteidigungsmechanismen, das Erinnern vergessener oder verdrängter traumatischer Erfahrungen, das Rekonstruieren der Vergangenheit aus Träumen oder neurotischen Symptomen, intellektuelle und emotionale Einsichten sowie die Übertragungsanalyse. Darüber hinaus macht er eine Vielzahl von Prozessen zugänglich, deren außerordentlich heilende und transformierende Kraft in akademischen Kreisen noch nicht anerkannt wird - etwa das Wiedererleben traumatischer Erfahrungen durch komplette Regression in frühere Lebensalter, das Wiedererleben der Geburt sowie pränataler Traumata, die Erfahrung psychospirituellen Todes und psychospiritueller Wiedergeburt, Erinnerungen an vergangene Leben, Begegnungen mit archetypischen Gestalten sowie Gefühle der Einheit mit dem Kosmos.

Nach medizinischen Handbüchern über Atemphysiologie führt ein schnelleres Atmen leicht zum „Hyperventilationssyndrom“ mit seiner typischen Tetanie der Hände („Pfötchenstellung“) und der Füße („Spitzfußstellung“), begleitet von Angst und verschiedenen Formen körperlichen Unwohlseins. Diese

Symptome gelten gemeinhin als zwangsläufige physiologische Reaktionen auf die durch Hyperventilation hervorgerufenen chemischen Veränderungen. In [Kapitel 9](#), das die physiologischen Veränderungen während des Holotropen Atmens beschreibt, entlarven wir dies als ein Märchen, das durch Beobachtungen in Atemsitzungen widerlegt wird. Aus diesen Beobachtungen wird deutlich, dass die Reaktion auf das schnellere Atmen die psychosomatische Geschichte des Atmenden widerspiegelt. Sie entspricht keinem rigiden Stereotyp, sondern manifestiert ein breites Spektrum an Erscheinungen - wozu gelegentlich sogar ein völliges Ausbleiben körperlicher Symptome gehört. Außerdem stellen die durch den schnelleren Atemrhythmus hervorgerufenen Symptome eher eine therapeutische Chance als eine krankhafte Erscheinung dar. Die aus der Arbeit mit holotropen Zuständen gewonnenen Einsichten sind zudem von besonderem Interesse für das Verständnis psychosomatischer Störungen - einen Forschungsbereich, der zurzeit an der Unvereinbarkeit widersprüchlicher Theorien krankt. Das Schlusskapitel ([Kapitel 10](#)) dieses Buches befasst sich mit der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Holotropen Atmens. Es verfolgt seine Geschichte zurück bis zu seiner Entstehung am Esalen Institute in Big Sur an der kalifornischen Küste und in die frühen Jahre, in denen wir beide es in Workshops in verschiedenen Teilen der Welt anboten. Weiterhin beschreiben wir die Entwicklung der Ausbildung von Facilitatoren für das Holotrope Atmen von deren Anfängen bis heute. Gegenwärtig gibt es weltweit mehr als tausend

ausgebildete Praktizierende, und Hunderte weitere befinden sich in der Schulung. Da dem wachsenden Interesse am Holotropen Atmen in semiprofessionellen Kreisen und in der breiten Öffentlichkeit bisher keine ebenso freundliche Anerkennung in akademischen Institutionen und bei klinischen Psychologen entspricht, erörtern wir einigermaßen ausführlich die Gründe für diesen Widerstand.

Anschließend zeigen wir auf, wie förderlich und nützlich die holotrope Perspektive für jene Praktizierenden sein kann, die bereit sind, das damit einhergehende radikale Umdenken und die grundsätzliche Neuorientierung der therapeutischen Praxis zu akzeptieren. Zu diesen Vorteilen gehören ein tieferes Verständnis von emotionalen und psychosomatischen Störungen, bessere und schnellere therapeutische Ergebnisse, die Möglichkeit, Klienten zu erreichen, die auf die herkömmlichen Therapiemethoden nicht ansprechen, sowie erhellende Einsichten in Religion, Politik und Kunst. Die positive Wirkung des Holotropen Atmens und der verantwortungsbewussten Arbeit mit holotropen Bewusstseinszuständen im Allgemeinen geht über die Linderung und Auflösung von Symptomen hinaus. Begleiterscheinungen sind eine spirituelle Öffnung, die Entwicklung von Mitgefühl, Toleranz und ökologischem Bewusstsein sowie ein radikaler Wandel des Wertesystems. Diese Veränderungen sind nicht nur für das jeweilige Individuum, sondern auch für die menschliche Gesellschaft als ganze förderlich. Würde es in ausreichendem Umfang zu solchen Veränderungen kommen, könnte dies die

Überlebenschancen der Menschheit in der rasch eskalierenden globalen Krise vergrößern.

Das Buch hat zwei Anhänge. [Anhang 1](#), „Spezielle Situationen und Interventionen in holotropen Atemsitzungen“, beschreibt relativ ausführlich, mit welchen Herausforderungen sich Facilitatoren bei der Begleitung der Atmenden konfrontiert sehen mögen und wie sie am wirksamsten damit umgehen können. [Anhang 2](#) beleuchtet die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen dem Holotropen Atmen und anderen Formen der mit Atemtechniken arbeitenden erfahrungsorientierten Therapie, wie etwa verschiedene neo-reichianische Ansätze, das Rebirthing nach Leonard Orr sowie Radiance Breathwork nach Gay und Kathlyn Hendricks.

Wie diese Einführung zeigt, bietet das vorliegende Buch eine umfassende und detaillierte Beschreibung von Theorie und Praxis des Holotropen Atmens. Dies birgt jedoch *eine große potenzielle Gefahr*: Manche Leser könnten es als ein Handbuch missverstehen, das an sich schon ausreichende Informationen für die praktische Selbsterforschung bietet oder – schlimmer noch – für die Leitung anderer Menschen in Gruppensitzungen. Es ist relativ leicht, einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand zu induzieren, doch mit allen Situationen, die dabei auftreten mögen, umgehen und die Sitzung zu einem guten Abschluss bringen zu können, verlangt weitreichende Erfahrungen mit außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen – sowohl bei einem selbst als auch bei anderen Menschen.

Wer das Holotrope Atmen selbst erfahren möchte, sollte dies deshalb unbedingt im Rahmen eines Workshops tun,