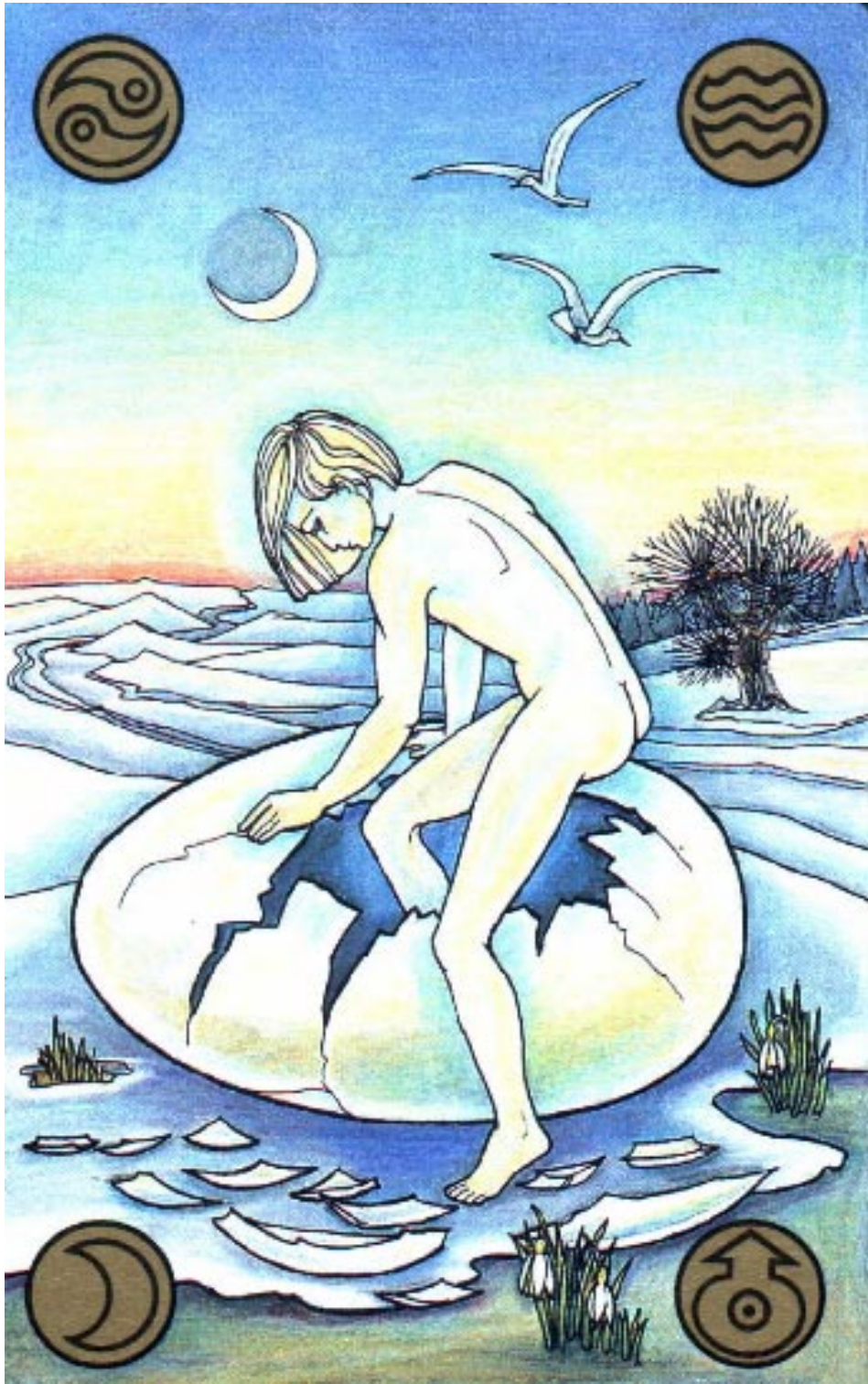


Wege der Heilung
durch
Veränderung des Bewußtseins
am Beispiel der
Holotropen Atemtherapie

Studienarbeit zum Seminar: unter der Leitung von:	Therapiekonzepte Prof. Dr. Ewald Rumpf	FB 04 Sozialwesen Univ. GHKassel
Verfasst von:	Tatjana Murgia Gut Freienhagen 3 34277 Fuldabrück	Oliver Heilmann Am Frauengraben 6 37154 Northeim
im Fachsemester des FB 04 erstellt im September 1999	8	12
Erstleser:	Prof. Dr. Ewald Rumpf	
Zweitleser:	Tom Meibusch	



		Seite
	Vorbemerkung	3
1	Einleitung	4
2	Modell des Bewußtseins	5
2.1	Der neue Ansatz	6
2.1.1	Die sensorische Ebene	7
2.1.2	Die biographische Ebene	7
2.1.3	Die perinatale Ebene	8
2.1.4	Die transpersonale Ebene	9
3	Die Holotrope Atemtherapie	10
3.1	Auswirkungen des intensiven Atmens	11
3.2	Das Hyperventilationssyndrom	12
3.3	Energetische Blockierungen und ihre Bedeutung	16
3.3.1	Das Kronenzentrum (Sahasrara-Chakra)	16
3.3.2	Das Stirnzentrum (Ajna-Chakra)	16
3.3.3	Das Kehlzentrum (Visuddha-Chakra)	17
3.3.4	Das Herzzentrum (Anahata-Chakra)	17
3.3.5	Das Nabelzentrum (Manipura-Chakra)	18
3.3.6	Das Sexualzentrum (Swadisthana-Chakra)	19
3.3.7	Das Wurzelzentrum (Muladhara-Chakra)	19
4	Die Heilwirkung der Musik	20
5	Körperarbeit	23
5.1	Heilende Funktion des Körperkontaktes	24
5.2	Gruppensitzungen	26
6	Die perinatalen Grundmatrizen	27
6.1	Die erste perinatale Grundmatrix	28
6.2	Die zweite perinatale Grundmatrix	29
6.3	Die dritte perinatale Grundmatrix	29
6.4	Die vierte perinatale Grundmatrix	31
7	Die COEX-Systeme	32

8	Ablauf einer Holotropen Sitzung	34
8.1	Die Vorbereitungsphase	34
8.2	Die Sitzung	36
8.3	Die Nachbereitung	37
9	Gegenanzeigen	38
10	Zusammenfassung	39
	Schlußbemerkung	41
	Literaturverzeichnis	

Vorbemerkung

"Der personenbezogene Ansatz beruht auf der Prämisse, daß der Mensch im Grunde ein vertrauenswürdiger Organismus sei, der fähig ist, die äußere und innere Situation abzuschätzen, und der sich auch selbst so versteht, daß er konstruktive Entscheidungen in bezug auf die nächsten Schritte im Leben treffen und nach diesen Entscheidungen handeln kann." Carl R. Rogers¹

Unsere Beschäftigung mit der Humanistischen Psychologie, insbesondere dem von CARL ROGERS entwickelten person-zentrierten Ansatz, die gemeinsamen Erfahrungen im studentischen Projekt „Spiritualität und Therapie“ der Gh Kassel und letztlich unsere Arbeit in der Beratungsstelle², führten uns zu der Idee dieser Arbeit: Der selbstverantwortlichen Leserin einen Einblick in die Holotrope Atemtherapie zu verschaffen und ihr in komprimierter Form soviel Kenntnisse über Theorie und Praxis zur Verfügung zu stellen, als ausreichend seien um in einer spielerischen, selbsterfahrenden Form - gemäß dem Konzept der Beratungsstelle – diesen Weg der Heilung nachvollziehen zu können, um sich daraufhin für oder gegen diesen Weg zu entscheiden in der Lage zu sein.

Um der angenehmeren Lesart willen, haben wir innerhalb des Textes die wechselnde Folge weiblicher und männlicher Formen gewählt. Die jeweils gewählte Form ist willkürlich und kontextunabhängig.

¹ ROGERS. München, 1978, S. .26f.

² „Informations- und Beratungsstelle für religiöse und spirituelle Lebensfragen und Konfliktsituationen e.V.“ in Kassel.

1 Einleitung

Berichte und Beschreibungen sog. übernatürlicher Phänomene und außergewöhnlicher Bewußtseinszustände erregen zu allen Zeiten das Interesse und die Phantasie des Menschen. Die Frage nach einer dahinter verborgenen Wahrheit wird oft verknüpft mit der Suche nach einem Sinn des (Mensch-)Seins. In der westlichen Kultur, die gekennzeichnet ist durch eine Überbewertung des Strebens nach äußeren, materiellen Werten, entwickelte sich ein Vakuum im Bereich des spirituellen, der Religion im ureigensten Sinne des Wortes (lat.: *religio* entstammt *religo* = zurückbinden³; Religion als Zurückbindung an Gott⁴). In dieser Kultur gibt es keine allgemein gelebte Mystik, so daß sich viele Menschen hingezogen fühlen zu Lehren von Tod und Wiedergeburt, zum Schamanismus, zu den Riten von Naturvölkern oder zu spirituellen Praktiken von Religionen und mystischen Traditionen sowie die Einnahme halluzinogener Drogen, (Heil-)fasten, ritueller Tanz und Musik u.v.m. Über all diese Wege, durch welche eine Veränderung des Bewußtseinszustands erreicht werden kann, wird oftmals auch die Heilung des Selbst erhofft - des Seelenheils als auch des physischen Heils, da der Begriff „heil“ bereits die Bedeutung „ganz“ in sich trägt⁵, und damit Heilung im Sinne von körperlicher Gesundung als auch „Ganzwerdung“⁶ als ein langfristig untrennbarer Vorgang zu verstehen ist.⁷ An Holotrope Atemtherapie als einem dieser Wege erkennen wir zum einen die unmittelbare Korrespondenz zwischen Bewußtseinsveränderung

³ PERTSCH. Berlin; München, 1991, S. 1027f.

⁴ DUDEN. Das Herkunftswörterbuch, Mannheim 1989, S. 585.

⁵ DUDEN. Das Herkunftswörterbuch, Mannheim 1989, S. 275.

⁶ Im Sinne der Rückverbindung zu Gott als dem Prinzip des Allumfassenden, Rückkehr zum Zustand vor der Dualität („Erleuchtung“, „Paradies“).

⁷ vgl. ORBAN. Reinbek, 1981.

und Heilung, zum anderen die Tatsache, daß der beschrittene Weg zur Heilung (die Therapieform) im Bezug auf das Ziel (Heilung als Therapieerfolg) von sekundärer Bedeutung ist.⁸

2 Modell des Bewußtseins

Die gegenwärtige Psychiatrie ist nicht in der Lage, zufriedenstellende Erklärungsmodelle für viele Phänomene zu geben, die außerhalb des durch frühere Lebenserfahrungen geprägten Bereiches des Unbewußten liegen. Dieser Erklärungsnotstand wird noch offenkundiger hinsichtlich soziokultureller Phänomene wie beispielsweise Religion, Schamanismus oder Mystik. In der traditionellen Psychiatrie werden außergewöhnliche Bewußtseinszustände zumeist als Geisteskrankheit erachtet, es dominiert die Auffassung, daß ungewöhnliche Phänomene und Symptome jeder Art beseitigt werden müssen, damit die betreffende Person zu einer allgemein akzeptierten Wahrnehmungs- und Erfahrungsform zurückgeführt werden kann. Die in der gegenwärtigen Lehre der Psychiatrie als behandlungsbedürftigen Wahn oder als Halluzination bezeichneten Bewußtseinszustände⁹ gelten im spirituellen Kontext mitunter als wünschenswerte Ziele jahrelanger Übungen.¹⁰ Widersprüche solcher Art verlangen nach einem System, in dem der transpersonale Aspekt des Bewußtseins integriert wird. Durch STANISLAV GROF finden wir den Ansatz, transpersonale Erfahrungen als eine Erweiterung des Bewußtseins über Ich-

⁸ Dieser Schluß ergibt sich daraus, daß GROF zu Beginn seiner Forschungen als therapeutisches Medium anstelle der Hyperventilation die psychoaktive Substanz LSD eingesetzt hat, ohne durch diese äußerliche Veränderung eines zentralen Mediums der Therapie auf andere Ergebnisse zu stoßen.

⁹ vgl. TÖLLE. Berlin, Heidelberg, New York. 1996, S. 174ff.

¹⁰ vgl. SZEPES. München, 1994

Grenzen und über die gewöhnlichen Grenzen von Raum und Zeit hinaus zu verstehen und anzuerkennen.

2.1 Der neue Ansatz

Aus den Beobachtungen der modernen Bewußtseinsforschung resultiert der neue umfassende Ansatz für Selbsterforschung und Psychotherapie. Dieser Ansatz ist in seiner Gesamtheit ein einzigartiges System, da er Modelle und Aspekte von FREUD, REICH, JUNG, FERENCZI, PERLS und anderen integriert. Diese theoretischen Konzeptionen dienen als Grundlage zur *Topographie des Unbewußten*¹¹ für die Beobachtung von Phänomenen, die mit bestimmten Ebenen der Psyche des Bewußtseinsspektrums verknüpft sind.

Während das traditionelle System der Psychoanalyse die Person in den Mittelpunkt stellt und nicht von dieser biographischen Ebene abweicht, erschließt die moderne Bewußtseinsforschung neue Ebenen und Dimensionen. Dabei wird zwischen vier voneinander abgehobenen Bereichen der menschlichen Psyche und den jeweils dazugehörenden Erfahrungen unterschieden: Der sensorischen Ebene, der biographischen Ebene (dem individuellen Unbewußten), der Ebene von Geburt und Tod (perinatale Ebene) und dem transpersonalen Bereich.¹²

¹¹ GROF, Stuttgart, 1997.

¹² GROF, S. München, 1993, S. 101ff.

2.1.1 Die sensorische Ebene:

Um in den Bereich des Unbewußten vordringen zu können werden Techniken angewandt, die in der Regel zuerst die Sinnesorgane aktivieren. So beginnt für viele Personen die Selbsterforschung mit verschiedenen Sinneserfahrungen, deren Veränderungen in jedem Sinnesbereich auftreten können. Am häufigsten treten optische Phänomene auf, beispielsweise zeigen sich die Farben lebendiger und bunter, oder die betreffende Person kann verschiedene Formen und Muster wahrnehmen. Im akustischen Bereich können sich Veränderungen als Klingeln in den Ohren, als Dauertöne von hoher Frequenz oder als außergewöhnliches Hörvermögen ausdrücken, manchmal begleitet von ungewöhnlichen taktilen Empfindungen in verschiedenen Bereichen des Körpers. Weniger häufig treten Veränderungen von Gerüchen oder Geschmäcker auf. Diese Erfahrungen besitzen keinen speziellen symbolischen Gehalt, der mit der Persönlichkeit der betreffenden Person in Verbindung steht und sie lassen sich mit anatomischen und physiologischen Merkmalen der Sinnesorgane erklären.

2.1.2 Die biographische Ebene

Erlebnisse, die aus diesem Bereich stammen, nehmen Bezug zu emotional stark besetzten Ereignissen aus dem Leben, angefangen von der Geburt bis zur Gegenwart. So kann eine verdrängte, bisher nicht integrierte Erinnerung aus dem Unbewußten auftauchen und den Inhalt des Erleben bilden. Dies geschieht, wenn das Thema genügend emotionale Relevanz besitzt. Obwohl sich das biographische Material das auftauchen

kann im großen und ganzen mit der FREUD'schen Theorie (und Abkömmlinge) verstehen läßt, gibt es einen wichtigen Unterschied. So wird das biographische Material in einer bis in die tiefsten Schichten vordringende Selbsterfahrungstherapie nicht nur erinnert, sondern es kann voll wiedererlebt werden. Nicht nur Gefühle, auch Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen sind darin eingeschlossen. Gemeint ist hier also das Wiedererleben und -empfinden von emotionalen Erfahrungen aus verschiedenen Abschnitten des Lebens.

2.1.3 Die perinatale Ebene

Erfahrungen dieser Ebene zeigen, daß im Unbewußten des Menschen Erinnerungskonstellationen oder *Matrizen* enthalten sind, die bei Aktivierung des Unbewußten zu einem Wiedererleben der biologischen Geburt und zur Auseinandersetzung mit dem Tod führen können. Je tiefer der Prozeß der Selbsterfahrung dringt, desto heftiger können die emotionalen und körperlichen Schmerzen werden. Gewöhnlich sind Erlebnisse auf dieser Ebene begleitet von heftigen physiologischen Reaktionen, etwa von starkem Herzklopfen oder Übelkeit und Erbrechen. Auf dieser Ebene ist die Konfrontation mit dem Tod eng mit verschiedenen anderen Phänomenen verknüpft, die mit dem Geburtsvorgang im Zusammenhang stehen. Die betreffenden Personen empfinden sich häufig als Föten und können verschiedene Aspekte ihrer biologischen Geburt mit validierbaren Einzelheiten wiedererleben. Obwohl nicht der gesamte Erlebnisbereich dieser Ebene auf das erneute Durchleben der biologischen Geburt zurückgeführt werden kann, scheint das Geburtstrauma ein wichtiger Aspekt dieses Prozesses

zu sein. GROF zieht es daher vor, diesen Bereich des Unbewußten als perinatal zu bezeichnen.

2.1.4 Die transpersonale Ebene

Hier handelt es sich um ein ganzes Spektrum an Erlebnissen. Bedeutendstes Ereignis dieser außergewöhnlichen Erfahrungen ist das Gefühl, daß das Bewußtsein die Grenzen des Ichs überschritten und das Raum - Zeit Gefühl verändert hat. Viele Ereignisse dieser Ebene lassen sich interpretieren als Regression, zum einen in die historische Vergangenheit, zum anderen in die Erforschung des biologischen, kulturellen oder spirituellen Vorlebens, in die Zeit der Empfängnis und darüber hinaus. Eine weitere Erfahrung ist das Überschreiten der räumlichen Grenzen¹³, was sich ausdrücken kann in dem Empfinden, das Bewußtsein einer anderen Person, einer Gruppe von Personen oder der gesamten Menschheit zu besitzen. Möglich ist auch, das Bewußtsein von Tieren, Pflanzen oder sogar leblosen Gegenständen zu erfahren oder sich der gesamten Schöpfung oder Universums bewußt zu sein. Dabei öffnet sich der Zugang zu detaillierten Aspekten des Lebens und des Kosmos, die weit über das Allgemeinwissen hinausgehen.¹⁴

¹³ analog der Translokation und Bilokation als Techniken spiritueller Disziplinen oder transpersonaler Erfahrungen.

¹⁴ analog dem aus der Praxis spiritueller Disziplinen bekannte „channeln“ aus der Akasha-Chronik.

3 Die Holotrope Atemtherapie¹⁵

Holotrop ist dem Griechischen entlehnt, wobei holos = ganz; trepein = sich in die Richtung von etwas bewegen heißt, also auf die Ganzheit hin bewegend. Hintergrund der Strategie der Holotropen Atemtherapie ist die „Annahme, daß der Durchschnittsmensch in unserer Kultur sein wahres Potential bei weitem nicht nutzt“¹⁶. Zurückzuführen läßt sich dies auf die Tatsache, daß der einzelne sich nur mit einem Teil seiner Existenz identifiziert, nämlich seinem physischen Körper und seinem Ich. Folge dieser Fehlidentifikation kann eine nicht-authentische, unbefriedigende Lebensweise sein, die zur Entwicklung emotionaler und psychomotorischer Störung führen kann. Die Entstehung quälender Symptome, die jeder organischen Grundlage entbehren, kann als Ansatzpunkt dafür dienen, daß der Mensch in seinem nicht-authentischen Leben einen Punkt erreicht hat, an dem dies nicht mehr zu übersehen ist und seine aktuelle Lebenssituation somit unhaltbar wird. Möglich ist ein solcher Zusammenbruch in einem bestimmten Lebensbereich, beispielsweise der Ehe, dem Sexualleben, im Beruf oder in Dingen nach denen der Mensch strebt, doch beeinträchtigt es gleichzeitig das gesamte Leben des Betroffenen. Parallel zum Ausmaß und zur Tiefe des Zusammenbruchs läuft mehr oder weniger die Entwicklung neurotischer und psychotischer Erscheinungen.

In den auftretenden Symptomen spiegelt sich das Bemühen des Organismus wider, sich von alten Streßbelastungen und

¹⁵ stützt sich weitgehend auf: GROF. 1994, S. 201ff.

¹⁶ GROF zitiert in: KESS, R. MÜNCHEN, 1991, S. 136.

traumatischen Prägungen zu befreien. Die daraus resultierende Situation ist eine Krise. Krisen bieten dadurch, daß sie eine Entscheidung geradezu herausfordern, eine große Chance zur Heilung. Denn diese Entwicklung ist zugleich ein Prozeß der Entdeckung seiner wahren Identität, ein Prozeß der Selbsterfahrung. Dieser Weg kann unter günstigen Umständen und mit erfolgreicher Hilfe zur radikalen Lösung von Problemen, zur Gesundung psychosomatischer Symptome und zu einer Weiterentwicklung des Bewußtseins führen. Der Prozeß sollte daher als eine Aktivität mit potentiell äußerst heilender Wirkung verstanden werden, den es nicht zu unterdrücken, sondern zu unterstützen gilt.

Wesentlichstes Element ist die Erkenntnis, daß außergewöhnliche Bewußtseinszustände heilendes und transformierendes Potential besitzen, sowie die Tatsache, daß eine Veränderung des Bewußtseinszustandes unter anderem durch Selbsterfahrungspraktiken, auch ohne Hinzunahme äußerer Hilfsmittel (z.B. Drogen) erreichbar ist.

3.1 Auswirkungen des intensiven Atmens

Eine sehr effektive und interessante Technik zum Zwecke der Selbsterforschung und Heilung bedient sich der Wirkung, die intensives Atmen auf Bewußtsein und Körper ausübt. Im Gegensatz zu Techniken, deren Ansätze im Zusammenhang mit der therapeutischen Arbeit an Patienten entwickelt wurden¹⁷, spielen Atemtechniken schon seit Jahrhunderten eine bedeutsame Rolle in vielen spirituellen Traditionen. In vielen alten

¹⁷ vgl. HENDRICKS, G. München, 1995.

Kulturen besteht das Wissen um den Zusammenhang zwischen Techniken, die das Atmen beeinflussen und die daraus resultierenden tiefgreifenden Bewußtseinsveränderungen.¹⁸ Diese Techniken reichen von einer drastischen Störung des Atemvorgangs, wie sie von den Essenern bei der Taufe praktiziert wurde, bis zu sorgfältig und fein durchdachten Übungen verschiedener spiritueller Traditionen. Hierzu gehören die speziellen Atemtechniken, die im Kundalini-Yoga, im tibetischen Vajrayana, in der Sufi-Tradition und in verschiedenen buddhistischen Meditationen angewandt werden.¹⁹

3.2 Das Hyperventilationssyndrom

Hyperventilation, längeres Anhalten des Atems oder eine Kombination aus beidem können tiefgreifende Bewußtseinsveränderungen bewirken. Unter einem Hyperventilationssyndrom wird eine angeblich automatische physiologische Reaktion auf zu schnelles Atmen, einhergehend mit den karpopedalen Spasmen – schmerzhaftes Muskelverkrampfungen der Hände und Füße – verstanden.²⁰ Das Zustandekommen dieser Symptome wird durch die biochemische Veränderung der Blutzusammensetzung, nämlich einem höheren alkalischen Gehalt und einer herabgesetzten Ionisierung von Kalzium erklärt.²¹ GROF stützt sich in der von ihm entwickelten Holotropen Therapie auf die Beobachtungen von WILHELM REICH, der aufgrund seiner Arbeiten zur Erforschung des Orgon darauf hinwies, daß jede psychische Erkrankung ihr Gegenstück

¹⁸ vgl. GESHE THUBTEN NGAWANG. Hamburg, 1993, S. 32.

¹⁹ GROF. Reinbek, 1994, S. 207.

²⁰ GROF. Reinbek, 1994, S. 207.

²¹ vgl. PSCHYREMBEL, Berlin, 1986, S. 749.

innerhalb des Körpers hat. Ebenso bedeutsam ist die Tatsache, daß psychische Widerstände und Abwehrmechanismen über die Blockierung des Atems wirken. Wird der Atemrhythmus beschleunigt, so werden i.d.R. psychische Abwehrmechanismen abgebaut und dadurch die entsprechende Erinnerung eines traumatischen Erlebnisses bewußt gemacht.

Für die Holotrope Therapie ist eine spezielle Atemtechnik nicht bedeutend. Vielmehr geht es um die Tatsache, daß schneller und effektiver als gewöhnlich geatmet wird und dabei das Bewußtsein auf die inneren psychischen Vorgänge fokussiert wird. Wichtig ist, der dem Körper innewohnenden Weisheit zu vertrauen.²² Daher werden die Klienten ermutigt, auf ihre eigenen inneren Signale aus dem Organismus zu achten, und nicht dem theoretischen Schema eines Modells zu folgen. Die Wirkung der Hyperventilation auf den Einzelnen ist individuell. Bei einigen führt anhaltendes hyperventilieren zur Verstärkung der Entspannung, zu Wohlbefinden und zu Visionen von Licht. Zumeist jedoch führt das Hyperventilieren zunächst einmal zu Erscheinungen in Form von heftigen Emotionen und psychosomatischen Beschwerden. Diese bauen sich auf zu einem Punkt maximaler Spannung, auf dem eine tiefe Entspannung folgt. Nach mehreren Holotropen Sitzungen ist eine Tendenz in Richtung Abbau von Muskelspannungen und problematischen Emotionen zu beobachten.

Anscheinend reagiert der Organismus auf die veränderte biochemische Situation, indem er verschiedene tiefsitzende Spannungen an die Oberfläche bringt, und sich dadurch von

²² vgl. ROGERS / SCHMID. MAINZ, 1995, S. 188: "...der selbstaktualisierenden Qualität des menschlichen Organismus als der motivierenden Kraft in der Therapie".

ihnen befreit. Diese Entladung aufgestauter Energien kann sich in zwei verschiedenen Formen vollziehen:²³

Durch dramatische Körperreaktionen

Die erste Möglichkeit der Entladung äußert sich in dramatischen Körperreaktionen wie Zittern, Zuckungen, Husten, Würgen, Erbrechen, Schreien oder ähnliches. Diese Methode erweist sich als ein effektives Mittel zum Abbau emotionaler und psychisch bedingter körperlicher Spannungen, besonders wenn neben der biographischen auch die perinatale und transpersonale Ebene als mögliche Ursache der Spannungen mit einbezogen wird.

Durch Spasmen und Kontraktionen

Die zweite Möglichkeit der Katharsis vollzieht sich, indem tiefsitzende Spannungen in Form von länger anhaltenden Spasmen und Kontraktionen an die Oberfläche gelangen. Diese Form des Abreagierens ist etwas neues im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie, erscheint jedoch als noch effektiver und interessanter als die Erstgenannte. Denn da der Organismus für die Aufrechterhaltung einer solchen muskulären Anspannung über längere Zeiträume hinweg eine enorme Menge an aufgestauter Energie benötigt, vereinfacht er seine Funktionsweise indem er sie los wird.

Die Folgen beider Formen der Energieentladungen sind emotionale Erleichterung und körperliche Entspannung, dies wird auch als typisches Ergebnis einer guten Holotropen Sitzung erachtet. Somit ist das längere Hyperventilieren auch eine effektive Methode der Streßminderung, die ebenso zu emotionaler und psychosomatischer Gesundheit führt. Die Erfahrungen, die

²³ GROF. Reinbek, 1994, S. 210f.

sich im Verlauf Holotroper Sitzungen ergeben, sind von Person zu Person sehr unterschiedlich. In manchen Fällen können sie von Anfang bis zum Ende ohne heftige emotionale Reaktionen und psychosomatischen Beschwerden verlaufen. Wie bereits erwähnt kommt es jedoch meistens zu heftigen emotionalen Reaktionen und es entwickeln sich stereotype Muster der muskulären Spannungen. Die dynamischen Konflikte, welche die Spannungen im Körper hervorrufen, stehen auf einer tieferen Ebene im Zusammenhang mit den Umständen der biologischen Geburt. In dieser Situation ist der Organismus des Kindes häufig über mehrere Stunden hilflos diesem Prozeß ausgeliefert, der mit massiver Todesangst, extremen Schmerzen und Atemnot verbunden ist. So entsteht eine gewaltige Erregung des Organismus, für die es keine Auflösung gibt, da das Kind nicht richtig atmen, sich nicht bewegen oder entfliehen kann. Die blockierte Energie, die auf diese Weise im Organismus gespeichert wurde, betrifft sowohl die Streck- als auch die Beugemuskeln. Entlädt sich dieser dynamische Konflikt nach außen, äußert er sich in Form heftiger und meist schmerzlicher Spasmen. Viele Spannungen im Körper treten interessanterweise in den Bereichen auf, in denen nach Auffassung tantrischer Systeme die Zentren der psychischen Energie (Chakren) sitzen.

3.3 Energetische Blockierungen und ihre Bedeutung²⁴

Durch die Holotrope Atemtherapie können u. a. die nachfolgend genannten Blockierungen gelöst werden, indem die damit in Zusammenhang befindlichen Traumata wiedererlebt werden.

3.3.1 Das Kronenzentrum (Sahasrara-Chakra)

Im Kopf äußert sich eine energetische Blockierung in der Regel durch heftiges Druckgefühl. Dabei haben die Betroffenen häufig das Empfinden, ihr Kopf würde von einem festen Stahlband zugeschnürt. Bei Personen, die immer wieder unter Spannungskopfschmerzen, Kopfdruck oder Migräne leiden, stellt sich diese Empfindung besonders häufig ein. Die naheliegendste Verbindung zwischen diesen Beschwerden und der Geburt besteht darin, daß der Kopf des Kindes durch den enormen Druck der Kontraktionen der Gebärmutter in die Beckenöffnung gepreßt wurde. Möglich ist auch eine Verbindung zu Erinnerungen an Kopfverletzungen, die der Klient im Laufe seines Lebens oder in früheren Inkarnationen erlitten hat.

3.3.2 Das Stirnzentrum (Ajna-Chakra)

Im Bereich des Stirnzentrums äußert sich die Blockierung beim Holotropen Atmen in Form heftiger Spannungsgefühle oder Schmerzen um die Augen. Die biographischen Ursachen dieser Beschwerden liegen in der Regel in Situationen der ersten Lebensjahre begründet, in denen die betreffende Person

²⁴ GROF. München, 1993, S. 369; GROF. Reinbek, 1994, S. 217ff.

gezwungen war Dinge zu sehen, die sie nicht sehen wollte, noch nicht verarbeiten konnte oder als sehr beängstigend empfand. Ein Beispiel für diese Situation wäre das Aufwachsen eines Kindes in einer Familie, in der ein Elternteil gewalttätig war und sich dadurch täglich traumatisierende Szenen abspielten.

3.3.3 Das Kehlzentrum (Visuddha-Chakra)

Während des Holotropen Atmens zeigen sich diese Blockierungen in Form von Verspannungen der Muskeln im Mundbereich, besonders der Kaumuskeln, dem Gefühl einer zugeschnürten Kehle, sowie des subjektiven Empfindens, dem Ersticken nahe zu sein. Verknüpft mit solchen Blockierungen sind sehr häufig Erinnerungen an dramatische Situationen, in denen die Versorgung mit Sauerstoff bedroht war. Dazu gehören beispielsweise Keuchhusten, Diphtherie, Situationen, in denen jemand beinahe ertrunken wäre oder das Einatmen eines Fremdkörpers. Oft treten auch Erinnerungen an Aggressionen von den Eltern, von autoritären Personen oder älteren Geschwistern ein, in denen diese dem Betreffenden im wahrsten Sinne des Wortes "an die Gurgel gingen". Zurückverfolgen zur biologischen Geburt lassen sich am häufigsten orale Aggressionen, Kinnbackenkrämpfe und Atemnot.

3.3.4 Das Herzzentrum (Anahata-Chakra)

Hier liegt nach traditioneller Auffassung der Sitz der Liebe, des Mitgefühls und der spirituellen Wiedergeburt. Blockierungen in diesem Bereich werden während der Atemtherapie als starke Beklemmung im Brustbereich spürbar, manchmal begleitet von

Herzbeschwerden. Dies äußert sich in dem Gefühl, ein Stahlband würde sich fest um den Brustkorb schließen. Erinnerungen an Situationen, die den freien emotionalen Austausch zwischen der betreffenden Person und anderen Menschen behindert haben, sind am häufigsten mit den Spannungen verbunden. Löst sich diese Blockierung nach vorübergehender Intensivierung, fühlt sich die betreffende Person überflutet von Liebe und Licht und erfährt eine große emotionale Befreiung. Dies kann sich auch in einer tiefen Verbundenheit mit der Natur als Ganzes und dem ganzen Kosmos äußern. Solch eine Erfahrung wird als extrem heilsam angesehen und sie übt einen gewaltigen Einfluß auf das weitere Leben des Betreffenden aus.

3.3.5 Das Nabelzentrum (Manipura-Chakra)

Beim Holotropen Atmen äußern sich Blockierungen im Nabelzentrum in Form von Spannungen und Schmerzen in der Nabelgegend. Hier geht es meist um die Verbindung des eigenen Selbstbildes und der Selbstachtung in Bezug auf Ehrgeiz, dem Willen zur Macht, der Selbstbehauptung und Konkurrenzhaltung. Typische Anzeichen solcher Probleme sind Schwankungen zwischen einem Gefühl der Minderwertigkeit und kompensatorische Größenphantasien. Dies kann zurückzuführen sein auf bedeutsame Erlebnisse in frühen Lebensjahren, in denen Sicherheit, Bedürfnisbefriedigung und Überleben ernsthaft gefährdet waren. Auch hier gibt es die Verbindung zur biologischen Geburt, insbesondere Situationen, in denen die Nabelschnur zusammengepreßt oder zu stark gedehnt wurde.

3.3.6 Das Sexualzentrum (Swadisthana-Chakra)

Dieses Zentrum liegt unterhalb des Nabels. Während des therapeutischen Atmens werden hier Blockierungen in Form von intensiver sexueller Erregung sowie Schmerzen im genitalen Bereich und im Becken erfahren. Hauptprobleme, die diese Blockierungen bewirken sind sexueller Natur. Hierbei handelt es sich um frühere Erlebnisse, die zur Unfähigkeit führten, eine Erektion zu entwickeln, zu halten oder einen befriedigenden Orgasmus zu erleben. Auch Frigidität, sadomasochistische Neigungen und bei Frauen schmerzhaft Krämpfe während der Menstruation gehören dem sakralzentralen Formenkreis an. Auch hier gibt es tiefere Zusammenhänge mit dem Ablauf der biologischen Geburt.

3.3.7 Das Wurzelzentrum (Muladhara-Chakra)

Blockierungen in diesem Bereich sind verknüpft mit analen Schmerzen oder der Angst, die Kontrolle über den Analschließmuskel zu verlieren. In der Regel kommt das biographische Material zu Bewußtsein, das mit Darmkoliken in der Kindheit, schmerzhaften Einläufen oder einer überstrengen Sexualerziehung verbunden ist. Meist finden sich diese Erfahrungen bei Menschen, die unter einer Zwangsneurose leiden, Neigungen zur Homosexualität besitzen, über ein starres System von Abwehrmechanismen verfügen, und überdurchschnittlich große Angst vor Kontrollverlust haben. Außerdem werden diese Blockierungen in Verbindung gebracht mit Menschen, die unter spastischem Durchfall oder Dickdarmreizung leiden.

4 Die Heilwirkung der Musik

Durch die adäquate Verwendung von Musik kann die oben beschriebene Wirkung des Atmens noch weiter intensiviert werden. Schon seit Jahrtausenden wird Musik, z.B. in Form des monotonen Trommelns der Schamanen als effektives Mittel zur Bewußtseinsveränderung eingesetzt. Viele Kulturen nutzen die Musik für heilende Zwecke in bestimmten Zeremonien. Spirituelle Traditionen haben Klangtechniken entwickelt, die nicht nur darauf abzielen, einen allgemeinen Trancezustand herbeizuführen, sondern einen systematischen Effekt auf das Bewußtsein ausüben, wie z.B. die Gesänge der Sufi-Orden im Islam.

In der Holotropen Therapie wird die Hyperventilation, deren heilende Wirkung schon beschrieben wurde, mit anregender Musik kombiniert. In außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen scheint angemessene Musik²⁵ von besonderem Wert zu sein. Sie fördert die Mobilisierung aufgetauter Emotionen und hilft dem Betreffenden, sie auszudrücken. Musik vertieft den Erfahrungsprozeß, erzeugt eine kontinuierlich fließende Welle, die der Klientin hilft, über schwierige Handlungsabschnitte hinwegzukommen. Sie erleichtert es, psychische Abwehrmechanismen zu durchbrechen und befähigt den Klienten, sich dem Strom des Erlebens hinzugeben.

Der geschickte Einsatz ausgewählter Musikstücke in der Holotropen Therapie dient dazu, das Auftreten bestimmter Gefühle und Empfindungen zu fördern und zu erleichtern. Dabei ist es gelegentlich sogar möglich, spezifische Inhalte an die Oberfläche zu bringen, etwa Aggressionen, körperliche

Schmerzen oder sinnliche Empfindungen. Erkennt die Therapeutin den spezifischen Inhalt der Erfahrung des Klienten, so kann die Therapeutin den Prozeß durch die richtige Auswahl der Musik noch unterstützen. Um Musik als Katalysator für tiefgehende Erfahrungen nutzen zu können ist es nötig, daß sich der Klient dem Fluß der Musik vollständig öffnet. Besonders wichtig erscheint es, sich jeder intellektuellen Auseinandersetzung mit der gerade gespielten Musik zu enthalten. Überlegungen, wer sie komponiert habe oder aus welcher Kultur sie stammen möge, verhindern, daß sich Musik spontan auf Körper und Seele auswirken kann. Die Musikstücke sollten von hoher technischer Qualität sein, und genügende Lautstärke besitzen, um auf das Erleben einwirken zu können. In Gruppensitzungen dient lautstarke Musik auch dazu, Laute, die Teilnehmer in verschiedenen Phasen des Prozesses von sich geben, zu überdecken. Jeder Therapeut wird sich – aus seinen Erfahrungen heraus – Musikstücke zusammengestellt haben, die ihm für die verschiedenen Stadien und spezifischen Situationen der therapeutischen Sitzung als besonders geeignet erscheinen. Wichtig ist es, stets auf die Intensität und den Inhalt der Erfahrung des Betreffenden zu reagieren, anstatt dem Klienten ein bestimmtes Muster aufzwingen. Zu Bevorzugen sind Musikstücke, die nicht allzu bekannt sind und die wenig konkreten Inhalt besitzen. Auf Lieder, deren Texte ganz bestimmte Botschaften vermitteln, sollte verzichtet werden, ebenso auf Stücke, die beim Klienten bestimmte intellektuelle Assoziationen hervorrufen. Allerdings kann das, was durch bestimmte Musikstücke suggeriert wird, z.B. eine Messe die dementsprechende religiöse Erziehung oder Gefühle anspricht, sehr nützlich sein. Jedoch nur dann, wenn

²⁵ eine Auswahl geeigneter Musik zur Begleitung der Sitzungen findet sich in: GROF. München, 1992 S. 141ff.

dieses Erfahrungsmotiv spontan auftritt und der Therapeut dies bewußt unterstützen will.

Ein Punkt, der gegen den Einsatz von Musik in der Holotropen Therapie spricht, ist die Gefahr, daß die Auswahl der Stücke die Erfahrung in stark strukturierender Weise beeinflußt, auch wenn versucht wird, die Musik den Erfahrungen anzupassen. Besonders berechtigt ist dieser Einwand, wenn die Holotrope Therapie im Rahmen einer Gruppe praktiziert wird. Hier gilt es, die Gesamtsituation im Raum zu beobachten und eine Auswahl der Musik nach der vorherrschenden Atmosphäre zu treffen, auch wenn damit evtl. manchem Gruppenteilnehmer nicht optimal gedient sei. Die Gefahr der Manipulation des Erfahrungsprozesses durch die Musik ist jedoch nicht so groß, wie es scheint. Denn beim Durchleben einer emotional extrem schwierigen Situation, wird jede Musik vom Betreffenden als verzerrt empfunden. Umgekehrt erscheinen alle Musikstücke bei tiefgehenden ekstatischen Erfahrungen als passend oder zumindest irgendwie interessant. Sind die Erfahrungen allerdings nur mäßig ausgeprägt, so übt die Musik tatsächlich einen formenden Einfluß aus, jedoch wird die Musik in der Regel nur eine allgemeine Atmosphäre oder emotionale Tönung suggerieren.²⁶

Im Endeffekt ist die Verarbeitung der Musik sehr individuell, und wie sehr sie die Erfahrungen des Einzelnen auch strukturieren mag, sie besitzt jedenfalls heilende und transformative Kräfte.

²⁶ GROF. Reinbek, 1994, S. 230.

5 Körperarbeit²⁷

Neben der Hyperventilation und der Musik ist die Körperarbeit die letzte Komponente der Holotropen Therapie. In Sitzungen, die ohne Probleme verlaufen, keine schwierigen Emotionen und unangenehme Körperempfindungen auftauchen, kann auf die Körperarbeit verzichtet werden. In anderen Sitzungen dagegen kann es zwar zum Auftreten psychosomatischer Beschwerden und heftigen Emotionen kommen, doch fortgesetztes Atmen kann in diesen Fällen ganz automatisch zu einer befriedigenden Lösung führen.

Gezielte Körperarbeit wird also nur dann eingesetzt, wenn es angezeigt ist. Gelegentlich ist die Körperarbeit als Hilfe zum Abreagieren nötig, nämlich dann, wenn die Intensität der Reaktion auf den Prozeß des Atmens so groß wird, daß der Betreffende nicht mehr fähig oder willens ist, die Sitzung fortzuführen. Erst wenn diese Beschwerden, also Spasmen, physische Schmerzen oder Angst gemildert werden, ist eine Weiterarbeit möglich.

Gelingt es einem Teilnehmer in der Schlußphase einer Sitzung nicht, seinen Erfahrungsprozeß allein durch das Atmen und die Wirkung der Musik zu einem vollen Abschluß zu bringen, so ist dies der Hauptindikator für den Einsatz der gezielten Körperarbeit. Hierbei sollte der Therapeut sich vergewissern, ob noch restliche Beschwerden bestehen und welcher Art diese sind. Die Integration dieser Beschwerden für einen "sauberen Abschluß" ist zwar wünschenswert, doch der Einsatz gezielter Körperarbeit ist dafür keinesfalls unbedingt notwendig. In der Regel verschwinden

²⁷ stützt sich weitgehend auf: GROF. 1994, S. 235ff.

die noch verbleibenden Symptome mit der Zeit von selbst. Daher entscheiden die Klienten, ob sie das Angebot der Körperarbeit wahrnehmen möchten oder die Situation so belassen wollen, wie sie ist.

Das Ziel der Körperarbeit in der Schlußphase einer Sitzung ist, die verschiedenen, mit emotionalem Leid verknüpften somatischen Beschwerden nach außen zu bringen, die der Körper durch entsprechende Anhaltspunkte zeigt. Dies wird erreicht, indem die Symptome verstärkt werden. Leidet die betreffende Person beispielsweise an Schmerzen in der Beckengegend, so wird sie aufgefordert, die Beine zusammenzuhalten, während man die Knie auseinander drückt. Hilfreich sind auch bestimmte Maßnahmen, die mit dem Erfahrungsprozeß übereinstimmen und ihn vertiefen; beispielsweise angespannte oder schmerzende Bereiche des Körpers zu massieren oder Druck auf sie auszuüben. Dabei können unter Umständen spontane Reaktionen wie z.B. heftiges Schütteln, Husten oder Würgen auftreten. Diese Aktivitäten sollten so lange fortgesetzt werden, bis die emotionalen und psychosomatischen Beschwerden verschwunden sind und betreffende Person sich wohlfühlt.

5.1 Heilende Funktion des Körperkontaktes

Die systematische Anwendung unterstützenden Körperkontaktes ist ein bedeutender Aspekt der Körperarbeit in der Holotropen Therapie. Diese Form der Körperarbeit wird von den traditionellen Therapien als inakzeptabel und therapeutisch nicht sinnvoll abgelehnt, wogegen sie von GROF nicht nur als ein effektives therapeutisches Instrument angesehen wird, sondern in Fällen

des Durchlebens eines anaklitischen Defizits während der Holotropen Sitzung als indiziert erachtet wird. Dies gilt vor allem in der Arbeit mit Personen, deren Grundbedürfnisse als Säugling oder Kind von den Eltern oder deren Stellvertretern nicht befriedigt wurden. Dazu gehören das Bedürfnis nach liebevollem Körperkontakt mit der Mutter, nach Kuschneln und Zärtlichkeit. Diese unerfüllten Bedürfnisse hinterlassen in der Psyche ein Vakuum, und dieses kann auch nicht aufgefüllt werden, indem die betreffende Person ihre Frustration darüber zum Ausdruck bringt. Die einzige Möglichkeit zur Überwindung dieser Traumata besteht darin, die Bedürfnisse in einem Zustand zu erfüllen, in dem der Betreffende auf das Entwicklungsstadium des ursprünglichen Traumas regrediert ist.²⁸

In der Therapie erfordert die Anwendung von Körperkontakt die unbedingte Einhaltung ethischer Grundregeln. Der körperliche Kontakt – oder das Verlangen danach – ist nur angebracht als eine Reaktion auf die Erfordernisse der therapeutischen Situation. Sie darf nicht irgendwelchen anderen Motiven entspringen.

Da es zum Thema Körperkontakt unterschiedliche Einstellungen gibt, sollte die Frage danach vor der Sitzung mit dem Klienten geklärt werden. Welche Form von Körperkontakt von seiten des Therapeuten erwählt wird, sowie die Frage des Zeitpunktes, ist eine Frage der Intuition. Körperkontakt ist immer dann indiziert, wenn der Klient eindeutig stark regrediert ist, hilflos und verletzt erscheint. Die beste Vorgehensweise ist, zunächst umsichtig begrenzten Körperkontakt aufzunehmen, beispielsweise durch Berührung der Hand oder der Stirn des Klienten. Ist spürbar, daß dieser Kontakt bereitwillig aufgenommen wird, so kann der

²⁸ GROF. Reinbek, 1994, S. 238ff.

Kontakt erweitert werden, eventuell bis zur Umarmung. Vereinfacht wird die problematische Frage des Körperkontaktes, wenn dieser im Rahmen von Gruppenarbeit geschieht, jeder Kontakt als5o vor den Augen der anderen Teilnehmer stattfindet. Wie weit Körperkontakt in der Einzeltherapie zu empfehlen ist, muß von Fall zu Fall überprüft werden.

5.2 Gruppensitzungen

Im Bezug auf die Holotrope Therapie sind Gruppensitzungen in der Regel effektiver als Einzelsitzungen, da sie eine Art katalytisches Energiefeld erzeugen, indem Gruppenteilnehmer Prozesse auslösen, welche von anderen Teilnehmern in ihrem Erleben integriert werden. Ein weiterer Vorteil der Gruppenarbeit besteht in der direkten Arbeit mit einem Partner. Während der Sitzung wechseln die Teilnehmer die Rollen, so daß jeder einmal Klient und einmal Therapeut ist. Interessant ist, welche Partner sich gegenseitig aussuchen, denn nicht selten geschieht es, daß sich die Erfahrungsprozesse beider in ungewöhnlicher Weise ergänzen. Dies bietet Gelegenheit zu außergewöhnlichen emotionalen Lernprozessen.

6 Die perinatalen Grundmatrizen²⁹

Der Begriff *perinatal* setzt sich aus dem Griechischen *peri* und dem Lateinischen *natalis* zusammen. Peri- heißt wörtlich: um etwas herum oder bei, natalis bedeutet : die Geburt betreffend. Die Medizin verwendet diesen Ausdruck häufig für den Prozeß, welcher der Entbindung unmittelbar vorausgeht, mit ihr verknüpft ist oder ihr unmittelbar folgt. In der gegenwärtigen Neurophysiologie wird die Möglichkeit der Erinnerung an die Geburt geleugnet. Jedoch läßt sich die Existenz perinataler Erfahrungen nicht in Frage stellen. Zwischen der biologischen Geburt und den peritanealen Erfahrungen besteht eine sehr spezifische und tiefgehende Verbindung. Diese ermöglicht es, mit Hilfe der für eine Geburt typischen Phasen ein theoretisches Modell zu entwickeln, welches die Dynamik der perinatalen Ebene des Unbewußten widerspiegelt. Perinatale Erfahrungen äußern sich in typischen Konstellationen, deren Grundmerkmale auf eine erstaunlich logische Weise mit anatomischen, physiologischen und biochemischen Aspekten der einzelnen Geburtsstadien verknüpft sind. Sie zeigen sich als konkrete, realistische und authentische Erfahrung in bezug auf die einzelnen Phasen des biologischen Gebärvorgangs und in bezug auf deren symbolische und spirituelle Entstehung. Diese Geburts - Themen teilt GROF in vier deutlich voneinander unterscheidbare Erlebnismuster ein:

²⁹ GROF. München, 1992 S. 22ff.

6.1 Die erste perinatale Grundmatrix

Die organische Einheit des Kindes mit dem mütterlichen Organismus bildet die Grundlage der ersten Matrix. Diese biologische Grundlage der intrauterinen Existenz ermöglicht dem Fötus nahezu ideale Bedingungen, d.h. Sicherheit, Schutz und Dauerbefriedigung aller Bedürfnisse. Diese Erfahrungen können begleitet sein vom Gefühl der Identifikation mit dem Ozean und / oder den verschiedenen Lebensformen des Wassers, Vorstellungen der Natur, die sich von ihrer schönsten Seite zeigt, dem Himmel oder des Paradieses. Am deutlichsten jedoch kommt das spirituelle Element der ersten Grundmatrix in den Erfahrungen der kosmischen Einheit zum Ausdruck. Gekennzeichnet sind solche Erfahrungen durch ein überwältigendes Gefühl von innerer Ruhe, Heiterkeit und Seligkeit, die Überwindung von Zeit und Raum, das Empfinden der Einheit alles Seienden sowie tiefe Ehrfurcht und Liebe gegenüber der gesamten Schöpfung.

Widrige Umstände, z.B. Krankheiten und emotionale Schwierigkeiten der Mutter, störende Einflüsse der Außenwelt wie Lärm oder toxische Faktoren bedingen negative Erfahrungen. Liegt eine Störung des intrauterinen Lebens vor, so können die Bilder und Erlebnisse begleitet sein von Gefahren unter Wasser, verseuchter Natur, Industriedeponien usw. Noch extremere Umstände, wie etwa ein Abtreibungsversuch, werden mit apokalyptischen Visionen vom Ende der Welt verknüpft.

6.2 Die zweite perinatale Grundmatrix

Mit dem Einsetzen der Niederkunft werden das Gleichgewicht und die Harmonie des intrauterinen Lebens zuerst durch heftige chemische Signale, Sauerstoffmangel und später durch die Kontraktionen der Gebärmutter gestört. Durch die, in periodisch auftretenden Abständen einsetzende Kontraktion wird der Fötus zusammengepreßt und eingeengt, eine Situation, die zu überwältigenden Gefühlen von Angst führt. Der Muttermund ist geschlossen, der Ausweg steht noch nicht offen. Die Situation scheint unerträglich, ohne Hoffnung, als ein Erlebnis der Ausweglosigkeit. Die konkrete Erinnerung an diese lebensbedrohliche Situation zeigt sich beispielsweise durch die Begegnung mit gefährlichen Wesen, durch den Abstieg in die Unterwelt oder den verschiedensten Vorstellungen von der Hölle. Da sich der Klient ausschließlich mit dem Opfer identifiziert, außerdem sein lineares Zeitempfinden verlorengelassen fühlt er / sie sich ausgeliefert an eine unerträgliche, unentrinnbare Situation, aus der es weder im Raum noch in der Zeit einen Ausweg zu geben scheint, hoffnungslos und ohne Ende.

6.3 Die dritte perinatale Grundmatrix

In dieser Phase der biologischen Geburt ist der Muttermund geöffnet, die Kontraktionen der Gebärmutter halten an und der Fötus wird allmählich und mühevoll durch den Geburtskanal bewegt. Dieser Vorgang geht einher mit einem heftigen Kampf um das Überleben, in dem das Kind einem massiven mechanischen

Druck ausgesetzt ist, häufig begleitet von Sauerstoffmangel. Der Erfahrungsbereich dieser Matrix beinhaltet, neben dem realistischen Nachempfinden einzelner Aspekte jener Geburtsphase, vielerlei Phänomene. Die Klientin verspürt beispielsweise starke Energieströme, die ihren Körper durchziehen, sich aufstauen um sich sodann schließlich explosiv zu entladen. Begleitet werden diese durch Bilder von explodierenden Atombomben, Vernichtungsszenen moderner Kriege oder Naturkatastrophen wie Vulkanausbrüche und Erdbeben. Oft werden große Mengen aggressiver Energie abgeführt, die sich in Vorstellungen von Vernichtung und Selbstvernichtung, Vergewaltigungen, sexuellen Perversionen oder Grausamkeiten aller Art zeigen. Häufig folgt darauf die Erfahrung des Durchgangs durch ein läuterndes Feuer, was als Vorbereitung zur spirituellen Wiedergeburt angesehen wird. Die mythologischen und religiösen Symbole dieser Matrix zeigen sich im Thema von Tod und Wiedergeburt, Opfer und Selbstopferung. Im Gegensatz zur zweiten Matrix ist die Situation hier nicht gekennzeichnet von Auswegs- und Hoffnungslosigkeit. Die Klientin verbindet mit dem erfahrenen Leid eine bestimmte Richtung und ein Ziel, und fühlt sich somit der Situation des Fegefeuers näher als jener Situation der Hölle. Außerdem ist sie nicht unbedingt nur ein hilfloses Opfer sondern auch Beobachterin, und kann sich dadurch mit beiden Seiten, also die des Opfers als auch die der Angreiferin identifizieren.

6.4 Die vierte perinatale Grundmatrix

Diese Matrix ist verknüpft mit der letzten Phase der biologischen Geburt, bei der das Vorwärtstreiben durch den Geburtskanal seinen Höhepunkt erreicht, und auf die extreme Steigerung der Schmerzen unmittelbar Entspannung und Erleichterung folgt. Wie in den Matrizen zuvor können auch hier die zugehörigen Erlebnisse dieses Geburtsstadiums als Erinnerung an die realen Umstände der biologischen Geburt und die dazugehörigen geburtshelferischen Maßnahmen wiedererlebt werden. Der Übergang von der dritten zur vierten Matrix kann von einem Gefühl der Vernichtung auf allen nur vorstellbaren Ebenen begleitet sein, dem sog. ‚Ich-Tod‘. Diesem Erleben der existentiellen Todeserfahrung kann unmittelbar darauf die Vision von blendend weißem Licht folgen, die eine Atmosphäre der Erlösung, der Liebe und Vergebung mit sich bringt und übernatürliche Schönheit ausstrahlt. Diese unbeschreiblichen Visionen strahlender Lichtquellen, die als göttlich erlebt werden, gelten als Symbole der Wiedergeburt. Gut verarbeitete Erfahrungen gehen einher mit positiven Gefühlen gegenüber der eigenen Person, gegenüber anderen und gegenüber der gesamten Existenz, größerer Lebensfreude und größere Fähigkeiten, das Leben zu meistern.

Diese vorgenannte Reihenfolge der vier Matrizen ist nicht chronologisch Programm der Holtropen Sitzung. Die Erinnerungen der Teilnehmer an ihre Geburt hingegen sind oft von einer Exaktheit, die ihre physiologischen Kenntnisse weit übersteigen. Diese Erinnerungen lösen meist heftige Gefühle und Körperreaktionen aus, und da die Betreffende in dieser Situation

auf das entsprechende Alter regrediert, werden diese Gefühle vollständig und authentisch erlebt. Ein Hinweis auf die Authentizität der Erlebnisse ist der in der Medizin bekannte Babinskireflex, eine fächerförmige Streckung der Zehen als Reaktion auf eine Reizung des seitlichen Teils der Fußsohle mit einem scharfen Gegenstand. Diese Reaktion ist nur als Säugling nachweisbar, der Erwachsene verliert diesen Reflex. Dies beweist daß es irgendwo in unserem Körper eine Art organisches Gedächtnis geben muß. Die Existenz eines solchen Gedächtnisses, daß GROF bereits in den Keimzellen vermutet,³⁰ befähigt uns, in bestimmten Bewußseinszuständen bestimmte Situationen zu erinnern und zu deuten.

7 Die COEX-Systeme³¹

In den ersten Sitzungen geschieht es häufig, daß die Klientin vergangene Themen oder ganze Bündel von Erinnerungen erlebt. GROF nennt diese Erinnerungsbündel *COEX-Systeme*³² (engl.: condensed experience, verdichtete Erfahrung) Diese COEX-Systeme sind definiert als „eine spezifische Konstellation von Erinnerungen, bestehend aus verdichteten Erfahrungen und verwandten Phantasien, die aus verschiedenen Lebensabschnitten des Individuums stammen“³³. Darin sind Erinnerungen aus unterschiedlichen Lebensstationen enthalten, deren gemeinsamer Nenner eine starke „emotionale Besetzung von gleicher Art oder irgendeine intensive Körpererfahrung der

³⁰ GROF. München, 1993, S. 34f.

³¹ ALBERY. Löhrbach, S. 34; GROF. Stuttgart, 1983, S. 87f.

³² engl.: condensed experience (verdichtete Erfahrung)

³³ ALBERY. Löhrbach, 1985, S. 34.

gleichen Art ist³⁴. Die tiefsten Schichten repräsentieren die lebhaften und farbigen Erinnerungen aus der Säuglingszeit und der frühen Kindheit. Das setzt sich fort bis hin zu oberflächlichen Schichten der gegenwärtigen Zeit. Wenn die COEX-Systeme sich im Laufe der Therapie entfalten, ergießen sich exzessive Emotionen, diese scheinen eine Summe der Emotionen zu sein, die zu den wesentlichsten Erinnerungen gehören. Nach GROF'S Ansicht ist das älteste Ereignis innerhalb eines COEX-Systems dasjenige, welches die alles bestimmende Kernerfahrung formt – und diese Erfahrung legt den Grundstein für das System und muß erneut durchlebt werden. So können in den Sitzungen immer wieder Bestandteile einer besonderen COEX-Konstellation auftreten, und zwar so lange, bis die älteste Erinnerung, also die Kernerfahrung, wiedererlebt und integriert worden ist.

³⁴ MEIBUSCH. Kassel, 1996, S. 53.

8 Ablauf einer Holotropen Sitzung³⁵

Die Holotrope Sitzung besteht aus drei Phasen: die Vorbereitungsphase, die eigentliche Sitzung und die Nachbereitung.

8.1 Die Vorbereitungsphase

In der Vorbereitungsphase werden die Klienten mit der Grundlage der Holotropen Therapie, nämlich der erweiterten Kartographie der Psyche, vertraut gemacht. Diese umfaßt die biographische Ebene, die Elemente der Tod- und Wiedergeburtprozesse und das Spektrum der transpersonalen Erfahrungen. Wichtig ist hierbei, den Teilnehmern zu verdeutlichen, daß alle Erfahrungen während einer Sitzung absolut natürlich und spezifisch für eine solche Arbeit sind. Einwände seitens der Teilnehmer, diese Art der Vorbereitung führe zu Indoktrinationen, die dementsprechende Erfahrungen in einer Sitzung suggerieren, weist GROF zurück, da perinatale und transpersonale Erlebnisse auch ohne die entsprechende Vorbereitung / Vorbesprechung auftraten.³⁶

Sinnvoll ist auch das Eingehen auf den äußeren Rahmen der Sitzung. Die Teilnehmer werden gebeten, die gesamte Dauer der Sitzung liegend und mit geschlossenen Augen zu verbringen, sich auf das Atmen und die Musik zu konzentrieren und sich den emotionalen und psychosomatischen Vorgängen urteilslos

³⁵ stützt sich weitestgehend auf MEIBUSCH. Kassel, 1996, S. 55ff.

hinzugeben. Außerdem sollten wichtige Regeln, beispielsweise die der Körperarbeit besprochen werden. Erst wenn alles Wichtige besprochen und alle Fragen seitens der Teilnehmer geklärt sind, sollte ein Termin für die Sitzung festgelegt werden.

Notwendige Vorbedingung zur Durchführung einer solchen Sitzung ist die richtige Wahl und Gestaltung des Raumes. Dieser sollte eine ausreichende Größe haben, so daß die Hälfte der Teilnehmer mit genügend Platz um sich herum auf dem Boden liegen kann. Der Raum sollte von äußeren Einflüssen jeglicher Art relativ abgeschirmt sein, andererseits sollte es innerhalb des Raumes keine Lärmbeschränkung geben müssen, damit im Bedarfsfall die Musik sehr laut gestellt werden kann. Dies ist wichtig, um den Teilnehmern die Scheu zu nehmen, sich, wenn nötig, ungehindert ausdrücken zu können. Der Boden muß gepolstert oder mit Matratzen ausgelegt sein, und eine ausreichende Anzahl von Kissen oder sonstigen weichen Gegenständen sollte vorhanden sein. Helles Licht sollte vermieden werden, bevorzugt wird ein halb abgedunkelter Raum. Die Kleidung der an der Sitzung teilnehmenden Klienten sollte bequem und strapazierfähig sein, und alle für den Atemvorgang und somit für den inneren Erfahrungsprozeß potentiell störenden Faktoren sollten zuvor abgelegt werden.³⁷

³⁶ GROF. Reinbek, 1994, S. 242f.

³⁷ z.B.: Brillen, Kontaktlinsen, künstliche Zähne, schwere Ohrringe, Büstenhalter, Gürtel, Uhren, etc.

8.2 Die Sitzung

Als guter Einstieg in die Holotrope Sitzung gilt eine kurze Meditation oder Entspannungsübung. Erstes Ziel ist es, den Körper so weit zu entspannen, wie es unter den gegebenen Umständen möglich ist. Ist dies erreicht, werden die Klienten aufgefordert, ihre Aufmerksamkeit ganz auf das `Hier und Jetzt` zu richten, `den Kopf abzuschalten` und sich mit vollem Vertrauen der dem Körper innewohnenden Weisheit sowie den unbewußten Prozessen zu überlassen. Ebenso sollte auch der Therapeut frei sein von Erinnerungen an Vergangenes, von Phantasien über Zukünftiges oder von Erwartungen hinsichtlich der Sitzung. So kann eine zu starke Identifikation mit den Gefühlen der Klienten aufgrund einer gewissen Distanz und Klarheit vermieden werden. Nun werden die Klientinnen aufgefordert, sich ganz auf ihren Atem zu konzentrieren. Die Anweisung lautet, tiefer und beschleunigter als gewöhnlich zu atmen, wobei der Klient sowohl über die Schnelligkeit des Atemrhythmus als auch über die Atmung durch Nase oder Mund entscheidet. Aufgabe der Therapeutin ist es, das Geschehen im Auge zu behalten und auf eine kontinuierliche und schnelle Atemfrequenz aller Teilnehmer zu achten. Erscheint es als notwendig, die Klientin an eine effektivere Atmung zu erinnern, so sollte dies auf nonverbale Weise geschehen, etwa durch sanfte Berührung der Schulter. Das Sprechen während der Sitzung sollte unterlassen werden, Ausnahmen sind gelegentliche Worte oder Sätze. Da der Schwerpunkt der Holotropen Therapie auf tiefen emotionalen und intensiven psychosomatischen Empfindungen beruht, beeinträchtigt jede intellektuelle Aktivität die Tiefe des Erfahrungsprozesses. Der Verlauf einer Holotropen Sitzung ähnelt dem eines Orgasmus, d.h. daß sich verschiedene Emotionen und

Körperempfindungen aufbauen, einen Höhepunkt erreichen und sich dann mehr oder weniger plötzlich auflösen. Ist dieser Punkt erreicht, so sollte die Therapeutin nicht mehr eingreifen und dem Klienten seinen eigenen Atemrhythmus bestimmen lassen. Notwendig ist ein Eingreifen bei Atemblockierungen, die ein bewußtes Abreagieren erfordern und bei überaus intensiven Emotionen oder Körperempfindungen, die reduziert werden müssen. Ein weitere Aufgabe der Therapeutin bzw. Gruppenpartnerin ist die liebevolle und beschützende Unterstützung. So verhindert sie beispielsweise, daß sich Klienten gegenseitig stören, holt Kissen, um Schläge des Klienten während seines Erfahrungsprozesses abzumildern oder kümmert sich im Bedarfsfall um Taschentücher oder ein Glas Wasser.

8.3 Die Nachbereitung

Das Zeichnen von Mandalas ist integrierter Bestandteil der Holotropen Atemtherapie. Entwickelt wurde diese Technik von JOAN KELLOGG, einer Maltherapeutin.³⁸ Ein großes Blatt Papier soll ganz nach eigenen Vorstellungen ausgefüllt werden. Dabei können Farben miteinander kombiniert, geometrische Muster oder komplexe Bilder entworfen werden. Das Mandala als gemalte Ausdrucksform des Erlebten eignet sich überaus gut, um anderen Gruppenmitgliedern die inneren Ereignisse einer gerade zurückliegenden Sitzung nahezubringen. GROF arbeitet damit in drei Phasen. Zuerst zeichnen die Klienten in einen Kreis auf einem Blatt Papier Bilder, die ihre Erfahrungen während der Hyperventilation widerspiegeln. Danach sucht sich jeder ein

³⁸ GROF. Reinbek, 1994, S. 254f.

Mandala eines anderen Teilnehmers aus, das ihn emotional besonders anzieht. Sind alle Mandalas verteilt, werden sie der Reihe nach durchgearbeitet. Zuerst äußert sich die Person die das Bild aussuchte, danach geben die anderen Teilnehmer ihre Beobachtungen wieder und schließlich kommt der, welcher es gemalt hat, zu Wort. Wichtig ist die Tatsache, daß in den Äußerungen der Gruppenmitglieder persönliche Projektion mit zutreffenden Erkenntnissen über die psychischen Prozesse des Zeichners unentwerrbar vermengt sind. Ziel dieser Übung ist nicht eine objektive Deutung eines Bildes und deren Auswertung, sondern die Förderung eines inneren Prozesses der Gruppe.³⁹

9 Gegenanzeigen

Da sich in einer Holotropen Sitzung dramatische Erlebnisse einstellen können, die von starkem emotionalen und physischem Streß begleitet sind, müssen alle Personen mit schweren Herz- und Kreislaufproblemen auf diese Therapie verzichten. Für sie könnte die Therapiesituation gefährlich werden. Zu ihnen zählen Personen, die schon Herz- oder Schlaganfälle hatten oder am Herzen operiert wurden. Abzuraten ist die Holotrope Atemtherapie auch für Menschen mit starkem Bluthochdruck oder fortgeschrittener Arteriosklerose. Auch während einer Schwangerschaft, insbesondere in einem fortgeschrittenen Stadium, sollte auf diese Therapie verzichtet werden. Bei der Hyperventilation kann es zu einer Gefäßverengung der Placenta kommen, was zu einer reduzierten Blutversorgung des Fötus führt. Treten zusätzlich heftige Gebärmutterkontraktionen auf, so bedeutet das eine ernsthafte Gefährdung der Schwangerschaft,

³⁹ GROF. München, 1993, S. 371f.

die zur Fehlgeburt führen kann. Durch schwere Erkrankungen geschwächte Personen sollten ebenfalls nicht an Holotropen Sitzungen teilnehmen. Menschen die unter Epilepsie leiden sollten dies auf jeden Fall zuvor mit ihrem Therapeuten besprechen. Medizinisch gesehen könnte zu schnelles Atmen bei Epileptikern einen Anfall auslösen, da die Auswirkung eines Anfalls in liegender Position jedoch minimal ist, gilt es zwischen Risiko und Therapieerfolg abzuwägen.

10 Zusammenfassung

"Es ist...so, daß der Zugang zum Numinosen die eigentliche Therapie ist, und insoweit man zu den numinosen Erfahrungen gelangt, wird man vom Fluch der Krankheit erlöst."
CARL GUSTAV JUNG⁴⁰

In der Holotropen Therapie wird der psychotherapeutische Prozeß in seinem ureigensten Wesen nicht als Behandlung einer Krankheit, sondern als Selbsterforschung und Selbstentdeckung angesehen. So ist vom Beginn bis zum Ende der Klient der Hauptakteur, während die Aufgabe der Therapeutin darin besteht, einen Rahmen zu schaffen, der den Selbsterfahrungsprozeß des Klienten unterstützt. Wichtig hierbei ist der Stand ihrer eigenen Bewußtseinsentwicklung, ihrer Selbsterkenntnis, ihrer Fähigkeit ohne Angst an intensiven und außergewöhnlichen Erlebnissen anderer Menschen teilzuhaben, und ihre Bereitschaft, offen zu sein für neue Beobachtungen und Situationen, die nicht in ein konventionelles Theoriensystem eingeordnet werden können. Der hier vorgestellte Ansatz richtet sich klar auf das unmittelbare Erleben. Der Therapeut bietet der Klientin eine Kombination von Techniken an, mit denen das Unbewußte aktiviert wird und der

⁴⁰ HEINEMANN, S. / MÜLLER, D. Kassel, 1995

festgefahrene Zustand emotionaler und psychosomatischer Symptome in einen Fluß dynamischer Erfahrungen umgewandelt werden kann. Wenn der Prozeß über das Wiedererleben von Kindheitserinnerungen hinaus führt und in den transpersonalen Bereich vordringt, bedarf es einer tiefgehenden philosophischen Neuorientierung. Dazu ist erforderlich, daß sich Therapeutin und Klient vorübergehend von allen theoretischen Anschauungen und von Erwartungen über den Verlauf des Prozesses lösen. Sie müssen offen sein, vertrauensvoll darin, daß der Prozeß seinen eigenen Weg zugunsten des Klienten nehmen wird, und diesem Prozeß folgen, wohin er auch führt. In diesem Verfahren unterstützt die Therapeutin die Erfahrungen des Klienten, und der Klient läßt geschehen, ohne sie zu analysieren. Wichtig für das Verständnis Transpersonaler Psychotherapien wie der Holotropen Atemtherapie ist es, transpersonale oder transzendierende Erfahrungen anzuerkennen, und als Wachstumsmöglichkeiten zu behandeln. Werden solche Erfahrungen pathologisiert, können sie den Menschen, die sich im transpersonalen Bereich bewegen, hemmen oder sogar Schaden zufügen. Werden sie hingegen angenommen erschließt sich den damit praktizierenden Personen ein großes Heilungspotential.

Schlußbemerkung

„Wenn du die Tiefen deiner Seele erkennst und die Höhen des Raumes erklimmst, wirst du nur eine Melodie vernehmen, und in ihr singt der Stein mit dem Stern in vollendetem Gleichklang.“ KHALIL GIBRAN⁴¹

Eine Therapiemethode ist immer nur eine Form, ein Muster, gleich einer Schablone, der Weg zur Heilung ist individuell, farben- und formenreich wie die Vielfalt der menschlichen Persönlichkeitslandschaft. Es gilt für jeden einzelnen zu prüfen ob diese Form der Holotropen Atemtherapie die für ihn passende Form darstellt. Dem provokanten Argument, transpersonale Erfahrungen in der Therapie oder aber transpersonale Therapien allgemein würden eine Form der Flucht gegenüber diesseitigen Problemen darstellen, stellt sich das nicht minder provokante Argument entgegen, Therapien ohne transpersonale Komponente vermögen keine ganzheitliche Heilung hervorzubringen, bzw. ihre wirksame Anwendung beschränke sich auf eine Klientel mit verhältnismäßig schmalem Bewußtseinshorizont. Nach unserer Ansicht ist es gänzlich unerheblich, ob Erfahrungen einer irgendwie definierten Realität entsprechen, solange sich aufgrund der Erfahrungen ein Heilerfolg, eine nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens, eine Erweiterung des Bewußtseinsspektrums einstellt. Die Vertiefung der inneren Einblicke in die Seele der Erdbewohner birgt immer das Potential zur Erneuerung der Gesellschaft, und ist somit ein Weg, den es zu beschreiten gilt.

⁴¹ GIBRAN. München, 1986.

Abschließend möchten wir noch darauf hinweisen, daß Vertreter transpersonaler Therapieformen ein dynamisches, weltweites Netzwerk (SEN)⁴² unterhalten, zum Austausch und gegenseitiger Hilfe sowie insbesondere als Anlaufstelle für Menschen in spirituellen Krisen.⁴³ Aufgrund der dezentralen Organisation des SEN und der damit verbundenen Kurzlebigkeit von Adressangaben möchten wir für den Einstieg zum Erhalt weiterer Informationen auf die Webseiten von GROF verweisen.⁴⁴

⁴² *engl.*: SEN = spiritual emergency network (Netzwerk für spirituelle Notfälle)

⁴³ GROF. München, 1992 S. 121ff.: U.a. Beschreibung der Entstehung des SEN, sowie eine Adressensammlung.

⁴⁴ Internet: <http://www.holotropic.com/>; E-Mail: gtt@dnai.com

Literaturverzeichnis

ALBERY, NICHOLAS, Wie neugeboren. Das Rebirthing Buch.
Löhrbach, Verlag Der Grüne Zweig (107)
[Buch ohne Angabe des Erscheinungsjahres]

ARNOLD, WILHELM / EYSENCK, HANS J. / MEILI, RICHARD.
Lexikon der Psychologie.
Freiburg; Basel; Wien. Verlag Herder, 1993.

DUDEN BAND 7. Das Herkunftswörterbuch. Ethymologie der
deutschen Sprache. Mannheim; Wien; Zürich. Dudenverlag, 1989.

FERENCZI, S. Bausteine der Psychoanalyse.
Bern; Stuttgart. Huber Vlg., 1964.

GESHE THUBTEN NGAWANG. Samatha: Die Entfaltung von geistiger
Ruhe. Hamburg, Tibetisches Zentrum e.V., Dharma Edition, 1993.

GIBRAN, KHALIL. Im Garten des Propheten.
München, Goldmann Vlg., 1986.

GROF, STANISLAV. Auf der Schwelle zum Leben. Die Geburt: Tor
zur Transpersonalität und Spiritualität. München, Heyne Verlag,
1992.

GROF, STANISLAV. Das Abenteuer der Selbstentdeckung.
Rowohlt Taschenbuch Vlg. Reinbek bei Hamburg, 1994.

GROF, STANISLAV. Geburt, Tod und Transzendenz.

Rowohlt Taschenbuch Vlg. München, 1993.

GROF, STANISLAV. LSD - Psychotherapie. Stuttgart, Klett-Cotta, 1983.

GROF, STANISLAV. Topographie des Unbewußten. LSD im Dienst der tiefenpsychologischen Forschung. Stuttgart. Klett-Cotta, 1997.

HEINEMANN, S. / MÜLLER, D. Der personenzentrierte Ansatz in der freien Beratungsstelle für spirituelle Lebensfragen. Studienarbeit: GHKassel, FB 04, 1995.

HENDRICKS, GAY. Bewußt atmen. München, Knaur Vlg., 1995.

JUNG, C. G. Synchronizität, Akausalität und Okkultismus. München, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1990.

KESS, ROMAN, Mit den Sternen zur richtigen Therapie. Ein astrologischer Therapie-Ratgeber. München, Knaur Vlg., 1991.

KONITZER, MARTIN. Wilhelm Reich. Zur Einführung. Hamburg, Junius Vlg., 1987.

MEIBUSCH, TOM.: Veränderte Bewußtseinszustände im therapeutischen Kontext am Beispiel der Holotropen Atemarbeit. Diplomarbeit GHKassel, FB 04, 1996.

ORBAN, PETER. Psyche und Soma. Über die Sozialisation des Körpers. Reinbek bei Hamburg. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1981.

ORBAN, PETER / ZINNEL, INGRID. Tanz der Schatten. Eine Reise durch dein Leben. München, Hugendubel Vlg. (Kailash), 1993.

PERLS, FREDERICK S. Gestalt – Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Frankfurt a. Main, Verlag für Humanistische Psychologie Werner Flach KG, 1981.

PERTSCH, DR. ERICH. Langenscheidts Großes Schulwörterbuch Lateinisch-Deutsch. Vlg. Langenscheidt KG. Berlin; München, 1991.

PSCHYREMBEL, WILLIBALD / ZINK, CHRISTOPH / DORNBLÜTH, OTTO. Psychyrembel Klinisches Wörterbuch. Berlin; New York. Verlag de Gruyter, 1986.

REICH, WILHELM. Charakteranalyse. Köln. Verlag Kiepenheuer & Witsch, 1989.

RESCH, ANDREAS, Hg. Veränderte Bewußtseinszustände. Träume Trance Ekstase. Innsbruck, Resch Vlg., 1990.

RIEMANN, FRITZ. Grundformen der Angst: Eine tiefenpsychologische Studie. München. Ernst Reinhardt GmbH & Co. Vlg, 1992.

ROGERS, CARL R. a way of being. Boston; New York, Houghton Mifflin Company, 1995.

ROGERS, CARL R. Die Kraft des Guten. München Kindler Verlag, 1978.

ROGERS, CARL R. / SCHMID PETER F., Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz. Matthias-Grünwald-Verlag, 1995.

SZEPES, MARIA. Academia Occulta. Die geheimen Lehren des Abendlandes. Die Grundlagen. München. Wilhelm Heyne Vlg, 1994.

TÖLLE, RAINER. Psychiatrie: einschließlich Psychotherapie. Unter Mitarbeit von LEMP, REINHART. Berlin; Heidelberg; New York. Springer Verlag, 1996.

WILBER, KEN. Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum. München, Kösel Vlg., 1984.

Bildnachweis

ORBAN, PETER. / ZINNEL, INGRID / WELLER, THEA. „Die Entbindung“. Symbolon: Das Spiel der Erinnerungen. Zur Symbolik astrologischer Aspekte. Bild. München. Heinrich Hugendubel Verlag (Kailash) 1994.
