

# Das Holotrope Atmen. Zur therapeutischen Arbeit mit *Zuständen Veränderten Bewusstseins*.

## Übersicht

1. Das Holotrope Atmen. Psychotherapie und Spiritualität
2. Zum Setting des Holotropen Atmens
3. Erfahrungsebenen in *Verändertem Bewusstsein*: Das Personale und das Transpersonale. Grofs Perinatale Matrizen.
4. Was ist das Herz der Transpersonalen Psychotherapie?

## Das Holotrope Atmen. Psychotherapie und Spiritualität

Das Holotrope Atmen wurde anfangs der 80er Jahre von *Stanislav* und *Christina Grof* als eine kombinierte Methode geschaffen, in der *intensives Atmen* (Hyperventilation) verbunden werden mit *evokativer* Musik, wie *Stan Grof* das nennt. Dies ist eine starke Musik, die reaktiv in bezug auf die Energie in der Gruppe gespielt wird. Außerdem gehören zum Setting des Holotropen Atmens eine *fokussierte Energiearbeit* (prozessorientierte Körperarbeit in *Verändertem Bewusstsein*), und das *Mandala-Malen* (ausdrucksorientiertes Malen der Erfahrungen in *Verändertem Bewusstsein*).

Der Prozess des Holotropen Atmens ist gleichzeitig eine Methode der Psychotherapie *und* eine Hilfe auf dem Spirituellen Weg. Im Prozess des Holotropen Atmens lassen sich unverarbeitete Dynamiken der Persönlichkeit integrieren. Diese sind gespeist aus den Schichten

des aktuellen, biographischen, perinatalen und transpersonalen Unbewussten. In diesem Sinne spreche ich von der *psychotherapeutischen* Komponente des Holotropen Atmens.

Im Holotropen Atmen werden *Zustände Veränderten Bewusstseins* ausgelöst. Dies ist ein Zustand übergroßer Klarheit des Geistes, dessen wesentliches Potential die körperliche, emotionale, spirituelle *Heilung* und *Ganzwerdung* des Menschen ist. Erfahrungen in *Verändertem Bewusstsein* sind immer perspektivisch. Auf diese Weise führen sie eine neue Dimension in die Aufmerksamkeit der betreffenden Person ein. Im Focus der Perspektive kann das Göttliche erscheinen, und es tut dies in allen möglichen Formen. Die Persönlichkeit, ihre wechselnden Identitäten, das Ich, Tod und Geburt können in der Perspektive der „Großen Kette des Seins“, erfahren werden, was eine der Bezeichnungen für die *Ordnung des Geistes* darstellt. Dies ist das *Spirituelle* am Holotropen Atmen.

Die Reifung der Persönlichkeit, Erwachsenwerden und die spirituelle Entwicklung werden in dieser Arbeit integriert. Das Holotrope Atmen dient der Stärkung des Ich ebenso wie der Auflösung des Ego. In der Transpersonalen Psychologie treffe ich häufig auf das Missverständnis, dass nur eins nach dem anderen geschehen kann. Im Prozess des Holotropen Atmens geschieht beides gleichzeitig – Ich und Ichlosigkeit *berühren* einander.

Der psycho-spirituelle Prozess des Holotropen Atmens wird durch die Selbstheilungs-Potenz der menschlichen Seele gesteuert, durch den „*inneren Heiler, die innere Heilerin*“, wie *Stan Grof* das formuliert. Diese Instanz wählt die Inhalte des Prozesses aus, bestimmt seine Intensitäten, seine Wege, Umwege, die Art, die Ebene und die Tiefe der Auflösung von Verknotungen der Persönlichkeit. „*Dem Prozess zu vertrauen*“, auch wenn sich dessen Äußerungen manchmal bizarr, widersprüchlich, absurd anfühlen, ist eine der zentralen Aussagen von *Stanislav Grof*. Sie ist die Grundlage für die Entscheidungen des Erfahrenden in *Verändertem Bewusstsein* und für therapeutische Interventionen bei der Integrationsarbeit in der abschließenden Sharing-Gruppe.

Gleichzeitig ist der Bezug auf diese im Kern des Bewusstseins liegende (Selbst-)Heilungskraft eine Art „spirituelles Markenzeichen“: von ihr aus ist die Aussage zu verstehen, dass die *Transpersonale Psychotherapie nicht eine psychiatrische Arbeit ist, die Transpersonales und Spirituelles einschließt, sondern eine spirituelle Aufgabe, eine Arbeit auf dem spirituellen Weg, die Stolpersteine und andere Hindernisse mittels psychotherapeutischer Kompetenz aus dem Wege räumt*.

## 2. Zum Setting des Holotropen Atmens

Ich möchte jetzt stichwortartig noch etwas mehr zum Setting des Holotropen Atmens sagen. Außer den bereits beschriebenen Komponenten (Hyperventilation, Musik, Körperarbeit und Mandala-Malen) gehören noch dazu:

Das Paararrangement Sitter/AtmerIn innerhalb einer Gruppe,

Der offene bzw. flexible Zeitrahmen für den Abschluss der Prozesse. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Teilnehmer seine individuelle Zeit innerhalb des Gruppenprozesses bekommt.

Dabei achten die *Facilitators* (Gruppenleiter des Holotropen Atmens) sorgfältig darauf, dass die Gestalten in den Erfahrungen *Veränderten Bewusstseins* abgeschlossen werden. Wir gehen davon aus, dass Erfahrungen *Veränderten Bewusstseins* sehr leicht und durch alles Mögliche ausgelöst werden können, dass es jedoch eine Kunst ist, diese so abzuschließen, dass sie in einen westlichen Alltag heilsam integriert werden können. Die Kompetenz, Menschen zu unterstützen, Prozesse des Holotropen Atmens adäquat abzuschließen, zeichnet einen gut ausgebildeten und erfahrenen *Facilitator* des Holotropen Atmens aus.

Eine wesentliche Bedeutung für die Integration der *Tiefenerfahrung* kommt dem *Sharing* in der Gruppe zu. Hier kann die archetypische Erfahrung in *Verändertem Bewusstsein* zum ersten Mal eine *soziale Bedeutung* erhalten und wird auf diese Weise geerdet. Die Gruppe als Ganzheit, als ganze Gestalt, wird dabei zu einem *morphogenetischen Feld*, um es mit den Worten *Rupert Sheldrakes*<sup>1</sup> zu sagen. Ich möchte sagen, dass *morphogenetische Felder* im kollektiven Bewusstsein ähnlich strukturiert sind wie *Verändertes Bewusstsein* im individuellen Kontext. *Morphogenetische Felder* sind ähnlich perspektivisch angeordnet; sie transportieren auf der sozialen Ebene der Gruppendynamik und wahrscheinlich auch in makrosoziologischen Einheiten den sogenannten *inneren Heiler, die innere Heilerin*.

Innerhalb einer solchen Feldenergie kann die *Sharing-Gruppe* dazu beitragen, eine individuelle Tiefenerfahrung als transformierende Kraft für den Alltag zu verstehen. Wenn wir das Mysterium des Lebendigen in unserem alltäglichen Leben erkennen können, spüren wir meistens eine unbeschreibliche Lebensfreude und beginnen zu begreifen, dass das Leben voller *Berührung* ist.

Erfahrungen in Prozessen Holotropen Atmens münden über kurz oder lang gewöhnlich in das, was Schamanen eine *Initiation* nennen. Ein solches Ereignis beginnt gewöhnlich mit dem häufigen Auftreten von *perinatalen Erfahrungen*, die auf einen Höhepunkt zustreben. *Stan Grof* nennt ihn den *Egotod*. Dieser Begriff ist nicht unproblematisch; ich übernehme ihn hier jedoch trotzdem, weil er gut beschreibt, wie ein Mensch sich an einem solchen existenziellen Punkt der Erfahrung fühlen kann. Manche Menschen erleben hier ganz der teilweise ihre eigene Geburt zum zweiten Mal; in jedem Fall ist es jedoch eine Erfahrung von *Tod und Wiedergeburt* auf einer der vielen möglichen Ebenen. Sie reichen von einer mehr symbolisch, metaphorisch verstandenen Erfahrung über viele Zwischenstufen zu sehr körpernah empfundenen Todes- und Wiedergeburtserfahrungen.

---

<sup>1</sup> Sheldrake, Rupert: ...

In der gegenwärtigen Psycho- und „Transformationskultur“ wird der Initiationscharakter und sein Hauptteil der sogenannte *Ego-Tod* oder *Zerstückelung, Tod, Wiedergeburt*, wie es bei den Schamanen heißt, oft vermieden. Wer in der (Selbst-)Erforschung die Todeserfahrung (den Ego-Tod) meidet, der weiß und hat vielleicht alles, hat aber keine wirkliche Kraft<sup>2</sup>.

Dies ist heute in der Transpersonalen Psychologie häufig das große Problem: viele Menschen haben heutzutage alle möglichen guten Ideen und dennoch nicht die Kraft, das Leben so einzurichten, dass Menschen weniger Angst haben vor sich selbst und den anderen. Wir empfinden andere und uns selbst anziehend, kreativ und auch erfolgreich, wenn wir das Wagnis eingehen, mit unserem Herzen im Leben zu stehen und Berührungen des Göttlichen von Zeit zu Zeit, ein wenig wenigstens, durchscheinen lassen. Ein solches Wagnis schließt immer so etwas wie einen *Egotod* ein.

#### 4. Erfahrungsebenen in *Verändertem Bewusstsein*: Das Personale und das Transpersonale.

Um welche Ebenen der Erfahrung geht es in *Veränderten Bewusstsein*? Ebenen, die sonst eher als *getrennt* erlebt werden, kommen hier zu einem sinnvollen Miteinander, zu einer Kooperation, um einen *Lebensinn*, ein Lebensziel zu erreichen. Welches sind diese Ebenen?

Was sonst eher hierarchisch aufeinander aufbauend, additiv, *getrennt / gespalten* erlebt wird, gerät hier in eine *holarchische Ordnung*, um mit *Ken Wilber*<sup>3</sup> zu sprechen: Das Transpersonale wird zur umfassenden Ebene des Personalen, das Personale wird zur Bedingung weiterer transpersonaler Enthüllung und Entwicklung.

Das Personale und das Transpersonale sind weder additiv aufeinander gebaut, noch streng unterschieden. Vielmehr scheint es einen gleitenden Übergang von Personalem zu Transpersonalem zu geben und umgekehrt. In Erfahrungen *Veränderten Bewusstseins* wird das sehr deutlich. Personales und Transpersonales können sich oszillierend zueinander verhalten, miteinander legiert sein. In jedem aufmerksamen Moment der Erfahrung können sowohl personale wie auch transpersonale Qualitäten enthalten sein.

Allerdings gilt paradoxerweise auch das Umgekehrte: Die Erfahrung von Personalem und Transpersonalem geschieht als ein qualitativer Sprung; dies wird deutlich in der Erfahrung des sogenannten *Ego-Todes*, wie *Stan Grof* das nennt.

---

<sup>2</sup> Vgl. hierzu: Hans Peter Dürr: *Traumzeit*. Frankfurt 1978. (Syndikat) S. 95

<sup>3</sup> Wilber, Ken: *Eros, Kosmos, Logos*

Der *Ego-Tod*, wie Stan Grof ihn gebraucht, ist als theoretischer Begriff immer wieder kritisiert worden<sup>4</sup>. Ich möchte darauf jetzt im einzelnen nicht eingehen und verwende ihn hier im deskriptiven Sinne zur Beschreibung einer Erfahrung, die auf den qualitativen Unterschied zwischen Leben und Tod hinweist, auf den Tod, als das Ende des Lebens, auf die Geburt als den Neuanfang und gleichzeitig auf die *mögliche Erfahrung in Verändertem Bewusstsein*, dass Tod und Geburt als zwei Seiten einer Münze erlebt werden können. Der *Egotod* im Verständnis von *Stan Grof* ist nicht zu verwechseln mit dem, was die spirituellen Traditionen als Erleuchtungserfahrung bezeichnen. Er ist nicht ein einmaliges Ereignis, sondern mehr zu verstehen als ein sich allmähliches Abarbeiten des *Egos* auf dem Pfad spiritueller Realisierung. Allerdings hat die *Erfahrungsqualität des Egotodes in Verändertem Bewusstsein* sehr viel zu tun mit Sterben und Wiedergeburt: sie kann erlebt werden als Lebensabschluss, absolutes Loslassen und als Neuanfang auf einer ganz anderen existenziellen Ebene. Spirituelle Erleuchtung, *Realisierung* und Befreiung, wie einige sagen, ist ohne die Erfahrung eines *Egotodes* nicht denkbar.

Erfahrungen des *Egotodes in Verändertem Bewusstsein* können auf die Absolutheit in der Trennung von Personalem und Transpersonalem hinweisen. In diesem Zusammenhang kann gelten, dass niemand von authentischen transpersonalen Erfahrungen sprechen kann, der Erfahrungen des *Egotodes* gemieden oder versucht hat, sie zu umgehen.

Auf dem Weg vom Personalem zum Transpersonalem werden in der Theorie *Grofs* gewöhnlich mehrere Ebenen unterschieden: Das *aktuelle Unbewusste*, das *biographische Unbewusste*, das *Perinatale* mit dem *Egotod* als die Schnittstelle zwischen Personalem und Transpersonalem. Dass Transpersonales und Personales sich ständig gegenseitig beeinflussen, permanent ineinander oszillieren, gilt auf allen Ebenen, kann jedoch auf dem *level des Perinatalen* besonders deutlich beobachtet werden.

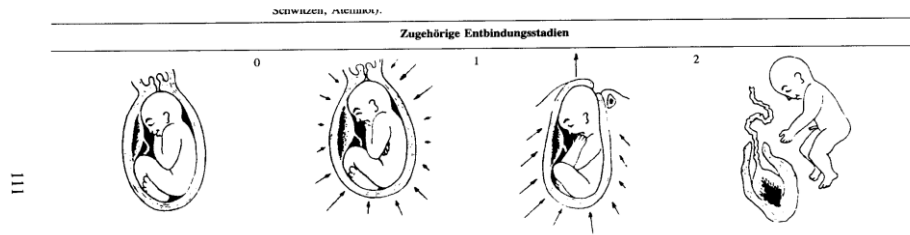
### Exkurs: Perinatale Matrizen:

In *Grofs* Veröffentlichungen sind diese an verschiedenen Stellen ausführlich zu finden, wegen ihrer Bedeutung möchte ich sie hier jedoch stichwortartig wiedergeben. Außerdem füge ich eine Skizze der vier Geburtsphasen hinzu, mit der *Grof* den Zusammenhang der perinatalen Matrizen zum biologischen Geburtsvorgang veranschaulicht<sup>5</sup>:

---

<sup>4</sup> Zuletzt in: Wilber: Das Schöne, das Wahre, das Gute, 6. Kapitel: Wiedergeboren [? Genaue Quellenangabe].

<sup>5</sup> Grof a.a.O. S. 111.



Grof unterscheidet vier Phasen des biologischen Geburtsprozesses: Empfängnis und Schwangerschaft, die Eröffnungsphase (die allmähliche Öffnung des Muttermundes), die Phase der Geburtsarbeit und die „Austreibung“, die eigentliche Geburt. Dem entsprechen vier *perinatale Matrizen*:

Das *amniotische Universum* in der Zeit von Konzeption und Schwangerschaft,  
die *Vertreibung aus dem Paradies* und der Beginn der Geburtswehen,  
der *Geburtskampf* und die Vortreibung des Fötus im Geburtskanal,  
die *Erfahrung von Tod und Wiedergeburt* und die eigentliche Geburt des Kindes.<sup>6</sup>

Diese vier Matrizen sind energetische Muster, bestimmte „Färbungen“ des Lebens, die in *holotropen Prozessen* direkt erfahren werden können. Diese Energiemuster können auf das gesamte Leben eines Menschen ausstrahlen. Sie legen die Struktur fest, was in bestimmten Lebensabschnitten geschehen kann, auf welche Weise ein Mensch produktiv und kreativ sich verausgibt, welche Art von Beziehungen er eingeht und welche Menschen er dazu wählt, wie er Gott erlebt und wen er dafür hält, wie er das Göttliche erfährt und welche Theorien er darüber vertritt. Strukturelle Veränderungen dieser Grundmuster und ihrer entsprechenden somato-psychischen Symptomatik kann es nur geben, wenn die entsprechenden Dynamiken im perinatalen Raum verarbeitet sind. Die meisten Menschen haben ein oder zwei typische perinatale Muster, die sich in den Prozessen Holotropen Atmens beobachten lassen. Veränderungen dort ziehen in der Regel gewaltige Veränderungen von Verhaltensmustern, Einstellungen, ja der gesamten charakterlichen Struktur nach sich. In diesem Kontext ist es interessant zu beobachten, wie sich Fixierung auf eine bestimmte Matrix im erwachsenen Leben einer Person manifestieren kann, wie dies das Leben eines Menschen über Jahrzehnte bestimmen kann und welche Theorien, kulturellen Schöpfungen und spirituellen Einstellungen aus einer bestimmten perinatalen Matrix erwächst. Ich charakterisiere nun kurz die vier Matrizen in dem beschriebenen Kontext:

<sup>6</sup> Grof, Stanislav; Die Welt der Psyche. München 1993. (Kösel). S. 53ff.

Die erste Matrix charakterisiert die "am Sonntag geborenen" Kinder dieser Welt. Ihnen scheint im Leben alles nur so zuzufallen. Sie sind kreativ, beliebt bei anderen Menschen, unkompliziert in ihren Liebesbeziehungen. Termine von Verabredungen nehmen sie oft nicht so genau; sind sie dann jedoch eingetroffen, freuen sich die meisten Menschen ihrer Umgebung. Kurzum, es sind die "Gewinner"-Typen, die "Helden" unserer Tage.

Genau wie diese haben sie jedoch immer einen Punkt, an dem sie tödlich zu verletzen sind: Meistens kann dieser in Zusammenhang mit ihrer in der Regel starken Mutterbindung gesehen werden. Alle Abschiede fallen diesen Menschen leicht; doch die Trennung dieser Bindung (und manchmal ist es vom bloßen Augenschein her gar nicht so deutlich, dass es eben *diese* Bindung ist) bedroht sie tödlich. Überhaupt gehen sie nur ungern Konflikte ein. In konfrontativen Auseinandersetzungen neigen sie eher zu Harmonisierungen und Rückzug. Erste-Matrix-Menschen nähren sich von der Kraft archaischer Verschmelzung; wo diese nicht oder nicht mehr möglich ist, tendieren sie zu Verschleierungen.

Menschen in solchen Lebensphasen können Gott überall und in jedem empfinden. Manchmal sind sie wirkliche Mystiker. Alltägliches Leben und Gottese Erfahrung können eins sein. Diese Allverbundenheit scheint allerdings den Rahmen einer festen Tradition, Regeln bestimmter Konventionen, das alte Paradigma vorauszusetzen. Mit seinem Zerschlagen können sich die Pforten der Hölle öffnen.

Die Hölle ist in ihren vielfältigen Varianten Thema der zweiten Matrix.

Kälte und Gefühllosigkeit scheinen sie zu durchdringen. Menschen in solchen Lebensphasen empfinden sich in Labyrinthen von Sackgassen. Ihre Beziehungen, alles, was sie tun, scheint sinnlos. Solche Menschen scheinen wie Automaten zu leben. Arbeiten, essen, schlafen, aufstehen, arbeiten, essen schlafen, aufstehen ... . Die anderen sind die Hölle, sagt *Jean-Paul Sartre*. Andere Menschen werden als Gegenspieler erlebt, auch in Liebesbeziehungen (wenn solche überhaupt bestehen) gibt es kaum Kooperation. Pflichten und "eheliche Pflichten" bestimmen das Leben.

Menschen in dieser Lebensphase entkräften sich durch übermenschliche Anstrengungen, die zu nichts führen. Das Zusammenleben ist oft von tiefem Schweigen oder von ständigem Streit beherrscht, konfrontative Auseinandersetzungen enden oft im Absurden. Die Kraft der Verschmelzung als Energiepotential und als Entwicklungsmöglichkeit ist verloren gegangen, in extremen Formen erstirbt auch die Sehnsucht. Der Verstand trifft Entscheidungen zwischen absurden Möglichkeiten.

Das Universum wird in einem solchen Zustand als absurde Leere, das Leben als steinerne Wüste empfunden, immer und ewig, ohne Zeit, "die Qualen der Hölle währen ewiglich". Die *zweite Matrix* erscheint als der extremste Ausdruck eines rational „aufgeklärten“ Bewusstseins. Es entspricht z.B. auch dem, wie *Max Horkheimer* und *Theodor Adorno* die Charakter-

struktur der Deutschen nach dem zweiten Weltkrieg beschrieben. Sie nannten es den *Autoritären Charakter*<sup>7</sup>.

Für den „zweite Matrix Charakter“ gibt es keine wirkliche Liebe im alltäglichen Leben. Auch Gott ist aus seinem Alltag weg in die Kirche (die Erinnerung an das Leben in der ersten Matrix) verbannt. Er ist geschaffen von den Mächtigen dieser Welt und Opium für die Menge der Armen.

Kampf gegen Macht und Unterdrückung, enorme Qualitäten und Quantitäten, Sexualität in ihren unterschiedlichen Formen, Perversionen und sexuelle Missbrauchsstrukturen, ein Kampf titanischen Ausmaßes zwischen dem Bösen und dem Guten, die Entlarvung des Scheinheiligen, die Verführung des Dämonischen und der Hexen, Kriege, gesellschaftliche Unterdrückung und Revolution ... usw. sind Themen der *dritten Matrix*.

Trotz allem gibt es Hoffnung im Leben. Genau wie der Muttermund inzwischen geöffnet ist, beherrscht das Leben in der dritten Matrix bei allen Kämpfen ein gewisser Optimismus. Das Licht ist geboren, doch kämpft es noch gegen die Dunkelheit an.

Menschen der dritten Matrix sind kämpferisch, plutonisch. Sie sind hitzig, bieten alle Kräfte auf, damit die Wahrheit auf den Tisch kommt. Sie sind Meister im Konfliktaustragen. Am Ende einer Auseinandersetzung steht immer eine neue Einsicht, eine Bereicherung der Wahrheit. Ständige Bewegung, ständige Veränderung erscheint als die Grundlage solcher Lebensabschnitte.

Menschen der *dritten Matrix* lieben das Leben in großen Städten, Rastlosigkeit, Sensationen, Katastrophen, ständig neue und andere Menschen, Namenlosigkeit und Austauschbarkeit. Die ständige Bewegung und Veränderung kann ihnen als Maske dienen. Liebespaare der dritten Matrix lieben die Intensitäten, haben extreme sexuelle Affären und trennen sich schnell wieder - oft bevor die Masken gefallen sind.

Gott wird aus der Kirche zurück ins Leben geholt. Menschen der *dritten Matrix* fordern ihn heraus: Er möge seine Macht und seine Gegenwärtigkeit und seine Herrlichkeit unter Beweis stellen; andernfalls degradieren sie ihn zum Werbeträger. Zeitweise erscheint der allmächtige Gott dann wirklich im alltäglichen Leben und zeigt seine Allgegenwärtigkeit, seine Allmacht, sein All-Wissen. Ganz unvermittelt, unvermutet offenbart er sich von Zeit zu Zeit den Menschen in seiner Liebe.

Das sind dann Momente, in denen das Spirituelle im Alltag aufzutauchen beginnt, Augenblicke des Aufbrechens von existenziellen und spirituellen Krisen, in denen das Gute und das Böse, Lüge und Wahrheit, Vernunft und Wahnsinn, Lebensfreude und Todesangst sich gegenüberstellen. Das alte Weltbild droht zusammenzubrechen.

---

<sup>7</sup> Adorno, Theodor u.a.: *The Authoritarian Personality*. a.a.O.



Menschen in solchen Abschnitten ihrer Entwicklung neigen dazu, sich wie Ertrinkende zu verhalten, den Strohhalm festzuhalten, der ihnen noch bleibt, festhalten um jeden Preis. Letztendlich werden sie merken, daß sie dabei ins Leben der *zweiten Matrix* zurückkehren und die "kalte Hölle" ihrer Befreiung vorziehen.

In Prozessen *Holotropen Atmens* ist der *Wechsel von der dritten zu vierten Matrix* meistens nur ein kleiner Schritt und doch liegen Welten zwischen den beiden Strukturen. Ich habe oben über die Bedeutung des *Ego-Todes* geschrieben. Es wird gesagt, dass er, wie der Tod selbst, nur eine Schwelle ist, ein Übergang. Die andere Seite gilt jedoch auch: Der Tod ist ein absolutes Ende; wenn er geschieht, hat jeder Mensch *alles* aufzugeben. Es ist das wirkliche Ende. Wann es wirklich eintritt, entzieht sich für die meisten Menschen der Kontrolle.<sup>8</sup>

In der Erfahrung therapeutischer Begleiter lässt sich auch der Zeitpunkt nicht genau voraussagen, an dem der *Ego-Tod* eintritt. Die Situation ist vergleichbar mit der Stunde des Todes und der Geburt: Die Außenstehenden können eine gewisse Zeitspanne ausmachen, wann diese sich wahrscheinlich ereignen; doch der konkrete Zeitpunkt ist nicht voraussagbar. Auch von der äußeren Erscheinung und Befindlichkeit der oder des Erfahrenden fallen große Unterschiede ins Gesicht: Hier können existenzielle Angst erfahren werden, ein angestrenzter Kampf, starke emotionale Ladungen, der Wechsel von übergroßer Anstrengung und dem Gefühl tiefer Erschöpfung, Schweiß und andere Körperflüssigkeiten können unkontrolliert austreten – dann folgt plötzlich ein Moment des Stillehaltens. Bewusstlosigkeit kann eintreten, und das gesamte Leib-Seele-System „wacht“ auf in tiefer Entspannung und Zufriedenheit. Manche Menschen erfahren die Öffnung ihres Herzens und fühlen, wie sie Liebe *geben* möchten, es können Gefühle tiefsten Friedens entstehen und Erfahrungen, eins zu sein mit aller Schöpfung. Manche Menschen erfahren auch extatische Freude und das volle Bewusstsein ihrer Lebenskraft. In Verändertem Bewusstsein wird in solchen Momenten erfahren, was die *spirituellen Traditionen* als die *Überwindung aller Dualität* bezeichnen.

Ich schildere hier die Struktur der *vierten Matrix* als mögliche Erfahrung in *Verändertem Bewusstsein*. Denn im Unterschied zu den vorangegangenen *perinatalen Matrizen* ist es nicht einfach, Menschen zu finden, die die Qualität der *vierten Matrix* in ihrem Leben voll verkörpern. Es scheint so, als wäre die Evolution des menschlichen Bewusstseins noch nicht auf dem Niveau angekommen, auf dem Menschen eine solche Charakterstruktur im alltäglichen Leben vollständig ausbilden kann. Gewiss gibt es ganze Lebensphasen bei einigen Weisen, Momente, bei sehr vielen Menschen, in denen diese Charakterstrukturen gelebt werden können. Doch auch die Weisen und Heiligen auf diesem Planeten offenbaren immer wieder Unvollkommenheiten, Unwissen, emotionale Abspaltungen, Ungerechtigkeit, Ungereimtheiten, wenn man in ihre intime Nähe und ihr persönliches Umfeld kommt. Auch auf

---

<sup>8</sup> Ich verdanke diese paradoxe Sicht der Wahrheit über Sterben und Tod *Sogyal Rinpoche*. Vortrag über das Tibetische Totenbuch, Esalen, California 1986.

ihr persönliches Leben trifft zu, was *Buddha* die drei Zeichen menschlichen Gefangenseins nannte, Krankheit, Alter und Tod.

*Stanislav Grof* beschreibt die Charakterstruktur der *vierten Matrix* als die des befreiten Menschen. Im Rahmen seiner Theorie ist dabei nicht klar, wie relativ oder absolut eine solche Befreiung gemeint ist. Oben habe ich diese Unklarheit auf den *Ich-Tod* bezogen; es scheint individuell dabei sehr verschieden, *was* und *wer* stirbt und auch wiedergeboren wird.

Das Leben ist für Idealbildungen welcher Art auch immer nicht geeignet. Erleuchtete Menschen zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie keine widersprüchlichen Gefühle, keine Schatten haben, sondern dass sie in offener Bescheidenheit zu ihren Schatten und zu ihrer Unvollkommenheit stehen. Die Charakterstruktur der *vierten Matrix* ist daher eher als ein neuer Kontext, ein veränderter Bezugspunkt alltäglichen Verhaltens zu verstehen als dieses Verhalten selbst. In der *vierten Matrix* wechselt das Bewusstsein die Perspektive, aus der im alltäglichen Leben gefühlt, gedacht, gehandelt wird.

Das *Ich* ist bescheidener geworden und sieht die Welt mehr aus der Perspektive des *Innen*. Menschliche Begegnungen, Intimität als Werte und eine Offenheit für die eigene Kreativität und die der anderen können dabei die Stelle einnehmen von ich-bezogener Selbstverwirklichung. Der Bezugspunkt des persönlichen Lebens verändert sich. Gefühle, Gedanken, Handlungen hören auf, im Wesentlichen um die Familie und das persönliche Wohlergehen zentriert zu sein. Eine allseitige Verbundenheit kann zum grundlegenden Lebensgefühl werden: Solidarität und Einheit mit allen Menschen und Wesen, mit der Natur und der Energie dieses Planeten, mit der Erde, die dem menschlichen Leben einen Boden im Universum gibt.

Menschen, die sich auf eine solche Änderung des Lebens-Kontextes eingelassen haben, sind für andere zu erkennen. In der Regel zeichnen sie sich aus durch menschliche Bescheidenheit und die Kraft, im rechten Moment präsent zu sein. Sie haben meistens ein gutes Augenmaß für die Dinge des Alltags. Nicht immer üben solche Menschen spirituelle Praktiken. Manche von ihnen gehen vielleicht nur ab und zu in die Kirchen der Welt, um sich auszuruhen. Wenn sie jedoch Meditation oder eine andere Praxis des spirituellen Weges üben, dann sind sie auch hier immer geerdet, verlieren dabei nie ein Augenmaß für die alltäglichen Belange. Visionen und mystische Erfahrungen können in diesem Kontext wertvolle Geschenke des Augenblicks sein, Inspirationen für das Leben und Tröstung, falls es um den Tod geht. Darüber hinaus sind sie *einfach* innere Bilder.

Die Erfahrung des Ego-Todes ist der Übergang von der dritten zur vierten Matrix. Diese Passage bedeutet einen Perspektivenwechsel im Leben: die Perspektive des Personalen (=die Perspektive des *ich will*) wird erweitert ins Transpersonale. Wahrnehmungen, Gefühle,

Gedanken, Handlungen werden nun zunehmend gesehen unter der Perspektive: Was ist heilend für die Situation, für die Beziehung, für Menschen, für unseren Planeten.

Allerdings muss auch das Transpersonale als Überbegriff verstanden werden für unendliche Möglichkeiten transpersonaler und spiritueller Identifikationen. Transpersonale Erfahrungen sind weniger Realitäten, wie es heute viele Menschen glauben, sondern Identifikationen der Seele mit bestimmten Archetypen und Formen des Bewusstseins.

In *Verändertem Bewusstsein* können unendlich viele Erfahrungen gemacht werden: Symbolhafte Erfahrungen, Archetypen des kollektiven Unbewussten, Tier- und Pflanzenbewusstsein, das Bewusstsein der Schamanen, genau wie die Erfahrung göttlichen Lichts, kosmischer Leere in ihren vielschichtigen Bedeutungen, göttliche Omnipotenz und Omnipräsenz, das Böse als transpersonale Qualität, Erfahrungen von Hellsichtigkeit, karmische Erfahrungen usw. usw. *Stan Grof* hat diese in seinen Büchern ausführlich beschrieben. Besonders ist in diesem Zusammenhang *Das Abenteuer der Selbstentdeckung* zu nennen.

Man muß sehen, dass es bei all diesen Erfahrungen immer um *Identifikationen, Bilder* geht. Auch wenn diese als mystische Erfahrungen für sich selbst sprechen, verweisen sie immer über sich hinaus. Ich betrachte sie als Fingerzeige Gottes, nicht als Gott selbst.

Erfahrungen in *Verändertem Bewusstsein* können sehr eindrücklich sein. Manchmal hat die betreffende Person den Eindruck, daß diese inneren Bilder in ihrem Erlebnisgehalt der äußeren Wirklichkeit gleichkommen oder sie sogar noch übersteigen. Unter bestimmten Bedingungen kann es dazu kommen, daß Erfahrungen *Veränderten Bewusstseins* von den Betreffenden wichtiger, höher bewertet werden als das sogenannte normale menschliche Leben mit seinen Herausforderungen und Befriedigungen.

Dabei kann der Irrtum aufkommen, es gäbe *reine Erfahrung*, die aus sich selbst heraus überzeugt, Erfahrung, die quasi *theorielos* existiert. Ich möchte dem widersprechen; ich glaube nicht, dass es so etwas gibt. Vielmehr erscheint mir jede Erfahrung als eine *interpretierte Erfahrung*. Und diese Deutungen sind abhängig vom sozio-historischen und biographischen Kontext der erfahrenden Personen, wie auch von deren *Intentionen*.

Körper- und Energierfahrungen, Bilder von geringerer und extrem intensiver Intensität können gedeutet werden in transpersonalem und personalem Kontext: oft haben sie symbolische Kontexte, verweisen auf familiäre und personale Strukturen.

Unter Umständen kann es jedoch sehr wichtig sein, sich symbolhafter Deutungen zu enthalten und die *Erfahrung* für sich selbst sprechen zu lassen. Erfahrungen sind zwar immer deutbar; doch sind vorschnelle Konzeptualisierungen ein weitverbreiteter Schatten im Bereich von Menschen, die es gewohnt sind, zu interpretieren und den Dingen Bedeutungen zu geben. Es gab bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts eine ganze Literatur, die versuchte, *Schamanen* als *Schizophrene* zu diagnostizieren. Auch heute gibt es immer wieder

Tendenzen, das *Heilige* zu pathologisieren. Manchmal bedarf es Mutes und großer Achtsamkeit, *Erfahrungen von Heiligen* für sich stehen zu lassen.

## 5. Was ist das Herz der Transpersonalen Psychotherapie?

Die Ausdehnung der menschlichen Seele ist unendlich weiter als die Bereiche des biographischen Unbewussten. Am Ort tiefster Selbsterfahrung erkennt sich der Mensch selbst nicht als einen psychologischen Mechanismus, der aus Identifikationen, Übertragungen, Abwehr und der Suche nach Lebensalternativen besteht. Am tiefsten Ort seiner Selbsterforschung begegnet der Mensch dem Göttlichen in seinen unterschiedlichen Formen wie auch dem absolut Formlosen.

Selbsterforschung wird hier deutlich zu einem mystischen Prozess, dessen tiefstes Geheimnis es ist, dass Menschen das Numinose als ihr Wesen, ihre innere Wirklichkeit erkennen können. Diese Erkenntnis erscheint groß und einfach – in solchen Momenten gibt es nichts mehr zu sagen, still zu werden, ist eine der angemessensten Reaktionen. Es gibt heute eine ganze Reihe von Menschen, für die diese Erfahrung das Ende einer langen Geschichte ist.

Die Erfahrung mystischer Einheit kann zum Geschenk eines Menschen werden tief im Herzen der Transpersonalen Psychotherapie; doch ich glaube nicht, dass es auf sie letztendlich ankommt. Ich bin der Überzeugung, dass die erleuchtende Einheit so lange unvollständig ist, vielleicht auch missinterpretiert, so lange es auf diesem Planeten noch verhungerte Kinder gibt, vergewaltigte Frauen, geschundene Tiere, Kriege und andere Gewalt des Menschen gegenüber seinen kosmischen Mitgeschöpfen. In den spirituellen Traditionen des Ostens wird diese Einsicht von den *Bodhisattvas* verkörpert.

Der Wunsch, mit dem Göttlichen eins zu werden, ist die Grundlage der meisten Religionen und der Antrieb zur Evolution des menschlichen Bewusstseins. Allerdings enthält schon der Wunsch eine ganze Reihe von Fragen und Implikationen, vielmehr aber noch das Problem, wie sich göttliche Einheit für Menschen realisieren lässt. Dafür gab und gibt es in unterschiedlichen historischen Zeiten, in verschiedenen soziokulturellen Zusammenhängen, in den großen spirituellen Traditionen, ganz verschiedene Antworten.

Ich glaube, dass wir uns in der Transpersonalen Psychologie von dem Glauben verabschieden müssen, wir wüssten im Prinzip, was den Geschmack des Einen ausmacht, *the Taste of One*, wie *Ken Wilber* das sagt.

Oft genügt ein Blick auf das Privatleben entsprechend realisierter Personen, daß die Einheit noch nicht alles ist. Auch an bekannten Orten der *unio mystica*, die getragen sind vom Bewusstsein der Einheit des Menschen mit Gott, der Einheit aller Religionen, Vereintsein in Liebe, gibt es immer wieder auch den Ausschluß Andersfühlender, gibt es Gewalt und Er-

pressung, sexuellen Mißbrauch von Kindern durch den, dessen *Ego* unendlich lange im universalen Bewusstsein aufgegangen ist.

Die Erfahrung göttlicher Einheit ist das Herz der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie. Manchmal stand das *Herz* in der Geschichte der Evolution des menschlichen Bewusstseins und auch in Diskussionen im Raum der Transpersonalen Psychologie in Gefahr, über allen Auslegungs- und Interpretationsschwierigkeiten in Vergessenheit zu geraten. Das Umgekehrte jedoch ist auch zutreffend: Das Herz der Transpersonalen Psychologie wurde verdunkelt und unkenntlich, weil das Wissen um die mystische Einheit *zu offensichtlich, zu unverhüllt* ausgebreitet war. In der spirituellen Szene des Westens scheint es heute zum Allgemeinwissen zu gehören, was es mit *Geschmack des Einen* auf sich hat. Doch scheint es dem *Einen* so zu gehen wie der *Nacktheit des Körpers*. Verhüllung steigert die Attraktivität seiner Erotik. Das *Eine* bedarf seiner verhüllenden Form, damit wir den Geschmack Gottes kennenlernen.

Eine Nebenbemerkung sei mir erlaubt: meinem persönlichen *Geschmack des Einen* entspricht es am meisten, wenn ich mich an die Beschreibung *Buddhas* Erleuchtungserfahrung unter dem *Bodhibaum* erinnere, wie sie so ergreifend und nüchtern, sachlich zugleich von *Thich Nhat Hanh* in seinem Buch *Alter Pfad, weiße Wolken*<sup>9</sup> nachgelesen werden kann. *Buddha* erkannte „die wechselseitige Abhängigkeit aller Dinge als ihre Natur“<sup>10</sup>. Einheit aller Wesen bedeutet für *Buddha*, dass jeder, jede, jedes von jedem abhängig ist, auf sie angewiesen, in seinem Denken, Fühlen und Handeln durch allseitige Bezogenheit und Abhängigkeit bedingt. Dies wird von *Buddha* auch als die Erkenntnis der *Leerheit (sunyata)* bezeichnet, in der sich das menschliche Subjekt als *Ego* entspannt auflösen kann.

Ich möchte behaupten, dass nur wenige Menschen wirklich wissen, wer Gott ist und was es bedeutet, das Göttliche in sich zu tragen. Sicher gibt es zu dem Thema viele ideologische und eine ganze Reihe von gelehrten Bemerkungen. Die meisten dieser Antworten werden *Bilder* sein. Vielleicht enthalten sie emotional wesentliche Erfahrungen, Pulsieren in Ihrem Herzen, aber es sind eben doch Bilder. Solche Bilder entstehen zu einem großen Anteil aus der Projektion von idealen Elterngestalten: Bilder aus der kindlichen Sehnsucht nach dem *idealen Vater, der idealen Mutter*, die alle Bedürfnisse in optimaler Form befriedigen. Solche Projektionen von Gottesbildern können sich auch auf kollektive historische und kulturelle Formen beziehen: z.B. ist die Vorstellung, dass wir unser kleines *Ich* aufgeben müssen, um uns dem Göttlichen ganz hingeben zu können, ist ein solches kollektives Bild. Es ist die abendländische, stark vom Platonismus beeinflusste Vorstellung göttlicher Einheit, die die westliche Geschichte zweitausend Jahre lang in Atem hielt.

---

<sup>9</sup> Thich Nhat Hanh: *Alter Pfad, weiße Wolken*. Leben und Werk des Gautama Buddha. München 1992 (Theseus).

<sup>10</sup> a.a.O. S. 112

Es gibt auch den Raum, der *jenseits aller Bilder* liegt, - Leere, *Shunyata* heißt es im Sanskrit. Dies meint die Erkenntnis allseitiger Bedingtheit (s.o.) und auch dass sich die Wirklichkeit jeder Vorstellung entzieht. Ist Gott, was sich jedem Bild entzieht? Doch was meint es konkret, in diesem Augenblick jetzt, wenn Sie sagen, dass sie das Unbeschreibliche, das Bilderlose tief in sich tragen?

Vielleicht ist Gott einfach das, was uns tief berührt.