

# Holotropes Atmen zwischen Therapie und Spiritualität – Heilung und Öffnung durch veränderte Bewusstseinszustände

Holotropic Breathwork between Therapy and Spirituality – Healing and Opening through Altered States of Consciousness

Sylvester Walch

Themenschwerpunkt Psychologie und Spiritualität

## Zusammenfassung

*Das Holotrope Atmen ist eine wichtige Methode innerhalb der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie. Nach der Skizzierung der Leitideen der Transpersonalen Psychologie wird die Durchführung des Holotropen Atmens ausführlich beschrieben. Diese Form intensiver Prozeßarbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen eröffnet einen tieferen Zugang zu verdrängten lebensgeschichtlichen Problemen, unverarbeiteten Geburtserlebnissen, der Welt der Archetypen und mystischen Dimensionen des Seins. Dadurch können Selbstheilungskräfte intensiviert, Lebensblockaden abgebaut und das eigene Schicksal besser verstanden werden. Die „Instanz der Inneren Weisheit“ wird auf dem Hintergrund eines transpersonalen Selbstkonzeptes sowie der Differenzierung der Begriffe Ich und Ego verständlich gemacht. Im letzten Teil wird dann das Erfahrungsspektrum im Holotropen Atmen detailliert dargestellt und die Bedeutung für den Alltag diskutiert.*

## Abstract

*This article is concerned with Holotropic Breathwork, which is an important method within the area of Transpersonal Psychology and Psychotherapy. After laying out the core ideas of Transpersonal Psychology, the procedure of Holotropic Breathwork is thoroughly explained. This form of intensive process-oriented work with altered states of consciousness opens a deeper access to repressed biographical problems, unprocessed birth experiences, the world of archetypes and mystic dimensions of the being. Thereby self-healing powers can be intensified, blockages overcome and the own fate can be more clearly understood. The "instance of inner wisdom" is clarified on the basis of a transpersonal concept of the being as well as on the differentiation of the terms "Ego" and "Egoic Me". The last part deals with the spectrum of experiences in Holotropic Breathwork and discusses its importance for everyday life.*

## 1. Einführung in die Transpersonale Psychologie

Im „Tao Te King“ heißt es: „Wenn wir dort, wo wir sind, auch wahrhaftig anwesend sind, stiften wir Frieden.“ Vor etwa 20 Jahren hatte ich als Teilnehmer einer von Stanislaw Grof geleiteten Atemsitzung ein eindrucksvolles Erlebnis. Ein Gruppenmitglied fiel in einen extremen Zustand. Sie zitterte über Stunden hinweg am ganzen Leib, stieß immer wieder furchtbare Schreie aus und wurde wie von Energie wellen geschüttelt. Gegen ein Uhr nachts, als die anderen Gruppenmitglieder längst den Gruppenraum verlassen hatten und ich alleine mit Stan noch neben ihr saß, vererbten allmählich die Bewegungen, es entspannte sich ihr Körper mehr und mehr und plötzlich kehrte tiefer Frieden ein. Stan brachte ihr eine Tasse Tee. Sie trank ihn, lächelte und sagte: „Danke, dass ihr bei mir geblieben seid. Ich bin glücklich und voller Liebe!“ Im „Tao Te King“ heißt es: „Wenn wir dort, wo wir sind, auch wahrhaftig anwesend sind, stiften wir Frieden.“ Am nächsten Morgen als wir über Heilmechanismen diskutierten, betonte er: „Beim Holotropen Atmen geht es darum, dass wir dem inneren Prozess – der Inneren Weisheit – vertrauen und nicht mit unseren Konzepten im Wege stehen.“ Welch eine Herausforderung für einen gründlich ausgebildeten Psychotherapeuten. Nach dem nächtlichen Erlebnis verstand ich, was er damit meinte. Stanislaw Grof, mein verehrter Lehrer, hat dem Holotropen Atmen zu einer hervorragenden Stellung innerhalb der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie verholfen, weil es, wie kaum eine andere Methode, den transpersonalen Bewusstseinsraum für Heilung, Entwicklung und spirituelle Orientierung nützt. Er war viele Jahre Präsident der Internationalen Transpersonalen Gesellschaft.

Lassen Sie mich nun in ein paar Worten die Grundlinien der Transpersonalen Psychologie skizzieren. Die Transpersonale Psychologie hat herausgefunden, dass Erkenntnisse von Menschen, die die Grenzen des alltäg-