



Rainer Dirnberger

Holotropes Atmen

Reisen zum Selbst

Eine Einführung in das Holotrope Atmen

Holotropes Atmen ist eine psychologische Methode, die vom Psychiater Stanislav Grof entwickelt wurde, um die Tiefen des Unbewussten in einem heilsamen Erfahrungsprozess dem Bewusstsein zugänglich zu machen. Im deutschsprachigen Raum wurde sie maßgeblich von Sylvester Walch etabliert.

Dieses Buch bietet eine anschauliche Einführung in diese effiziente und intensive Möglichkeit der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis.

Es wendet sich an alle, die eine praxisnahe, prägnante und mit Erfahrungsbeispielen veranschaulichte Einführung suchen.

Mag Rainer Dirnberger

Klinischer- u. Gesundheitspsychologe,
Transaktionsanalytischer Psychotherapeut, Lehrtherapeut,
Supervisor, Transpersonale Psychologie und Holotrope
Atemarbeit (ÖATP/GTT)

Als Psychotherapeut in freier Praxis, seit nunmehr über
zwanzig Jahren (davon die Hälfte als Lehrtherapeut), tätig.

Arbeit im Einzel- und Gruppensetting, in Therapie,
Selbsterfahrung, Lehre, Fortbildung und Vortragstätigkeit

Weitere Informationen unter www.dirnberger.co.at

Meinen Weggefährtinnen

Karin und Sandra

Vorwort

Was will dieses Büchlein?

Das vorliegende Buch soll für alle InteressentInnen am Holotropen Atmen eine Einstiegshilfe in die Thematik sein. Es bietet einen kurz gehaltenen Überblick über die reichhaltigen Phänomene, die diese Selbsterforschungsmethode zu bieten hat. Es soll auch Entscheidungshilfe sein bei der Überlegung, sich eventuell einmal eine holotrope Atemerfahrung zu gönnen.

Im Buch werden Fragen behandelt wie: „Wozu soll/kann diese Methode nützlich sein? Warum soll gerade ich diese Erfahrung aufsuchen? Was kann in so einer Erfahrung alles vorkommen?“

Vielleicht ist es gleich an dieser Stelle auch angebracht zu sagen, was dieses Buch nicht ist. Das soll eine allfällige Kaufentscheidung erleichtern und vor Enttäuschungen bewahren.

Es ist keine wissenschaftliche Abhandlung, Erklärung und Darlegung des Holotropen Atmens. Diese Werke liegen in den ausgezeichneten und umfassenden Darstellungen von Stanislav Grof und Sylvester Walch vor (siehe Anhang).

Dieses Buch ist auch keine Beschreibung eines persönlichen Atemweges. Auch dieser Stoff liegt, in den schönen Büchern von Anna Maurer sehr anschaulich beschrieben, bereits vor.

Als kleine Einführung und Übersicht mag dieses Buch den Nutzen für seine LeserInnen finden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Warum Holotrop Atmen?

Was aber ist ein holotroper – außergewöhnlicher – Bewusstseinszustand?

Worin besteht dann aber der Unterschied zwischen den verschiedenen Selbsterfahrungsmethoden und dem Holotropen Atmen?

Zwei Welten: Innen/Außen

Radikale Innenperspektive

Zusammenfassung: Was ist holotrop, warum Holotrop Atmen?

Warum soll gerade ICH Holotrop Atmen?

Zusammenfassung

Angst

Ängste vor dem Holotropen Atmen

Exkurs: Eine besondere Frage

Wie atme ich richtig?

Zusammenfassung Angst

Die Atemerfahrung

Wann beginnt eine Atemerfahrung?

Erster Tag

Zweiter Tag

Dritter Tag

Was kann im Holotropen Atmen erlebt werden?

Mögliche Erlebnis-Dimensionen

Zusammenfassung

Mögliche Inhalte von Atemerfahrungen

Vergangene, distanzierte, teilweise erinnerte Erlebnisse
ganz erfahren

Aktuelle Situation/Konflikte

Vergessene Ereignisse

Erfahrungen wie aus Kleinstkind-Säuglingszeit

Erfahrungen wie bei einer Geburt

Erfahrung von individueller Ganzheit

Erfahrungen von Sterben und Leben

Erfahrung von lebenden Sein

Begegnung mit Hölle, Tod, Vergehen

Begegnung mit Lebenden, Verstorbenen oder
historischen Persönlichkeiten

Begegnung mit Menschengruppen, Ethnien, Kulturen

Begegnungen mit religiösen Figuren

Begegnungen mit mystischen Wesen, Fabel- und
Phantasiewesen

Begegnung mit Tieren, Pflanzen, der Natur

Erfahrung von überindividueller Ganzheit, der
Menschheit

Erfahrung von Ganzheit mit allem Lebenden

Erfahrung von umfassender Liebe

Begegnung mit Licht, Farben, Fülle

Begegnung mit dem All, Universum

Begegnung mit Leere oder All-Einheit

Erfahrung von Ganzheit mit allem Seienden

Vom ersten „Atmen“ zum „Atem-Weg“

Die Einmalerfahrung

Wiederholte Erfahrungen über einen längeren Zeitraum,
in unregelmäßigen Intervallen

Regelmäßiger Erfahrungszyklus, über einen bestimmten
definierten Zeitraum

Regelmäßige, kontinuierliche Atemarbeit über einen
offenen, vorab unbeschränkten Zeitraum

Kontraindikationen

Gefahren

Zusammenfassung möglicher Gefahren

Was braucht es, um eine holotrope Atemerfahrung gut zu verarbeiten?

Anhang

Weiterführende, empfehlenswerte Literatur

Dank



Warum Holotrop Atmen?

Holotrop ist ein Wortspiel, das Stanislav Grof, der Entwickler dieser Methode, aus den griechischen Worten „holo“für „Ganzheit“ und „trop“für „auf etwas zubewegen“, gewählt hat. Dadurch kommt die Idee einer Bewegung in Richtung Ganzheit, die durch das Holotrope Atmen möglich wird, gelungen zum Ausdruck. Kernstück ist der holotrope - außergewöhnliche - Bewusstseinszustand. Um diesen speziellen Bewusstseinszustand zu erreichen, wird das Holotrope Atmen von anregender Musik unterstützt. Davon später mehr in diesem Buch.

Anmerkung: Im Text spreche ich gelegentlich von Atmen (großgeschrieben) oder Atemerfahrung als Synonym und Abkürzung von Holotrop Atmen oder Holotropen Atemerfahrungen.

Was aber ist ein holotroper - außergewöhnlicher - Bewusstseinszustand?

Aus der Alltagserfahrung ist bekannt, dass wir Menschen die Fähigkeit zu ganz unterschiedlichen Bewusstseinszuständen „besitzen“. Bekannt und fundamental sind die Bewusstseinsunterschiede zwischen Traumschlaf, erinnerungslosem Tiefschlaf oder gar Bewusstlosigkeit (durch Narkose, Krankheit oder einen Unfall). Durch

Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit können Bewusstseinsqualitäten ebenso verändert werden.

Ein Beispiel: Autofahren ist für viele von uns eine Routinetätigkeit, obwohl das Erlernen der vielen kleinen Hand- und Fußbewegungen bei gleichzeitigem Beobachten des Verkehrs anspruchsvoll ist. Mit voller Konzentration auf die Hebel und Schalter versucht der Fahrschüler, aufmerksam dem Verkehr zu folgen und achtsam die Anweisungen des Fahrlehrers zu befolgen. Die zitternden, unsicheren Feinmotorikbewegungen, der ruckartige, nervöse Blick und die verstärkte Schweißsekretion entgehen wohl dabei der eigenen Achtsamkeit, werden aber ziemlich offensichtlich von anwesenden Beobachtern bemerkt. Wenige Monate nach bestandener Fahrprüfung sitzt der neue Autofahrer selbstsicher hinter dem Steuer und unterhält sich angeregt mit seinen Beifahrern. Bis etwas Ungewöhnliches im Straßenverkehr geschieht und er wieder mit ganzer Aufmerksamkeit hinter dem Steuer sitzt.

Wir kennen dieses Bewusstseinsphänomen. Eben noch beim Fahren mit den Gedanken „wer weiß wo“, ganz im „Inneren“, etwa der Planung des nächstenurlaubes, etwas Unvorhergesehenes passiert im Außen und wir sitzen schlagartig hell wach und in voller Konzentration hinter dem Lenkrad.

Wir können unser Bewusstsein absichtsvoll durch Achtsamkeit und Konzentration lenken, manchmal wird es durch innere Prozesse, ein anderes Mal durch äußere Vorkommnisse verändert. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang.

Sehr anschaulich lässt sich dies in unserer Wahrnehmung der Zeit verdeutlichen. Zeit ist in eindeutig definierte Einheiten eingeteilt, die wir mittels unserer Uhren bis in