

Sylvester Walch

Wege zum Wesentlichen

Erweitertes Bewusstsein
und Holotropes Atmen

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Informationen, Hinweise und Übungen wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und von ihm mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlags. Die Inhalte des Buches ersetzen auch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Eine Haftung des Verlags und des Autors für Irrtümer oder Schäden, die aus inhaltlichen Unrichtigkeiten oder aus der Anwendung der enthaltenen Angaben, Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, ist deshalb ausgeschlossen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Die Methode des Holotropen Atmens darf nicht im Eigenversuch durchgeführt werden, sondern nur in professioneller Begleitung erfahrener und zertifizierter Begleiter:innen und Therapeut:innen, sofern die erforderlichen Voraussetzungen (siehe S. 60 f.) gegeben sind.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Lektorat: Stenger & Rode GbR, München

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1354-5

Inhalt

Einleitung	7
1. Der Kompass des Lebens	13
Ich bin geführt	14
Innere Weisheit und Sehnsucht nach Befreiung	21
Psychotherapie und Spiritualität	33
2. Verborgene Bewusstseinspotenziale	51
Transformation durch Atemregulation	52
Wie funktioniert das Holotrope Atmen?	59
Vertikales Atmen als sanfte Alternative	68
3. Erfahrungen im erweiterten Bewusstsein	83
Seelische Wunden heilen	84
Transpersonale Räume öffnen	108
Chiffren des Göttlichen erkennen	130
4. Spirituelle Übungen	145
Weisheit durch Meditation	146
Richtig meditieren	147
Wirkungsweisen der Meditation	154
Kontemplation der vier Essenzen	162
5. Glücklich und zufrieden leben	167
Ich bin gut so, wie ich bin	170
Achtsam leben	176
Das Ego transformieren und Mitgefühl praktizieren	189
6. Sich führen lassen und vertrauen	201
Grundbedingungen des Daseins	201
Alte Muster und automatisierte Handlungsabläufe	204
Wir sind frei, wenn auch nicht ganz	206

Wissen wollen, wer ich wirklich bin	208
Alles kann sich zum Besten wandeln	211
Der inneren Stimme folgen und dem Leben vertrauen	221
Anhang	231
Anmerkungen	231
Literaturverzeichnis	240

Einleitung

Das Leben kann so wunderbar und reich an Erfahrungen sein, wenn wir bereit sind, uns unserer selbst bewusst zu werden, der inneren Stimme zu folgen, lebensbehindernde Strukturen aufzulösen und dem Leben, so wie es sich vollzieht, zu vertrauen. Nach nunmehr fast fünf Jahrzehnten Erfahrung in der psychospirituellen Begleitung von Menschen, gerade auch in Grenzsituationen, erlaube ich mir, die dabei gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse in diesem Buch zusammenzufassen.

Ein Gang durch das Buch

Um den subjektiven Hintergrund meiner Forschungen transparent zu machen, stelle ich im 1. Kapitel zunächst einige persönliche Erfahrungen, die in eindrucksvoller Weise meinen professionellen Weg gelenkt haben, voran. Darin zeige ich beispielhaft auf, wie die unterschiedlichen Lebensfäden, vom Ende her betrachtet, zu einem konsistenten Ganzen zusammenfinden. Es scheint in uns eine verborgene Regie zu geben, die es gut mit uns meint und uns durch die Schwankungen des Lebens führt. Diese innere Weisheit ist immer da und uns immer nah, auch wenn wir sie manchmal überhören oder davon getrennt erleben. Wer sich dafür öffnet, kann davon enorm profitieren und wird mit der Zeit erkennen, dass alles mit allem zusammenhängt und jede Situation, die uns begegnet, von Bedeutung ist.

Davon ausgehend erläutere ich genauer, wie diese grundlegende Erkenntnis, in die moderne klinisch-psychologische Theorien wie auch Einsichten von spirituellen Traditionen einfließen, vor dem Hintergrund eines integrierten Selbstkonzeptes umgesetzt werden kann. Da diese Anschauungen eng mit spirituellen Menschenbildern verknüpft sind, zeige ich auf, dass hierbei nicht unterschwellig Dogmen oder Glaubenssätze vermittelt werden sollen. Meine Ausführungen gehen vielmehr von einer spirituellen Grundstruktur des Menschen aus, die grundsätzlich nicht von äußeren Determinanten abhängig ist, sondern auf persönliche Erfahrung bezogen

ist. Dies führt zu der Einsicht, dass der Mensch vom größeren Ganzen durchdrungen ist. Aus dieser natürlichen inneren Verbindung zum All-Einen entspringt die Sehnsucht nach Heilung und Selbstverwirklichung.

Dieser Entwicklungsimpuls ist dafür verantwortlich, nach Wegen, wie wir unsere verborgenen Potenziale entfalten können, Ausschau zu halten (Kapitel 2): Genau an dieser Stelle rückt das Bewusstsein, mit dessen Hilfe wir uns selbst erkennen und erforschen können, in das Licht der Aufmerksamkeit. Nur wer sich selbst kommunizieren kann, ist befähigt, Konflikte zu lösen, sich selbst zu verwirklichen und zu erkennen, wer man wirklich ist. Das Bewusstsein ist sehr flexibel und verfügt außerdem über die Fähigkeit, sich zu vertiefen und zu transzendieren. Um diese darin verborgenen Potenziale auch nützen zu können, wird, kulturübergreifend, der willentlichen Beeinflussung des Atems eine zentrale Rolle zugeschrieben. Auf zwei Methoden, die sich mittlerweile bewährt haben, wird deshalb in Kapitel 2 näher eingegangen werden: zunächst die Hyperventilation oder das Holotrope Atmen und dann das damit verwandte Vertikale Atmen, in dem ruhig, tief und bewusst geatmet wird. Beide Vorgangsweisen bringen ähnliche Erfahrungen, die den inneren Weg hervorragend unterstützen, hervor. Die Unterschiede zeigen sich vor allem im therapeutischen Umgang mit den auftretenden Phänomenen und nicht so sehr in dem, was erfahren werden kann. Es wird detailliert auf das Holotrope Atmen, auch in seinen Vorzügen stofflichen Substanzen gegenüber, eingegangen und das Vertikale Atmen in seinen Unterschieden dazu beschrieben. Erfahrungen in erweiterten Bewusstseinszuständen, die uns viel über das menschliche Dasein aufzeigen, können dann noch tiefer verstanden werden, wenn auch das Setting, in dem sie stattfinden, nachvollziehbar ist. Darüber hinaus ist es auch wichtig, den theoretischen Kontext, in dem sich Methoden bewegen sowie den geschichtlichen Hintergrund, aus dem heraus sie entstehen, kennenzulernen.

In Kapitel 3 soll – anhand ganz konkreter Erfahrungsberichte – aufgezeigt werden, welche vielfältigen Prozesse und Erfahrungen in erweiterten Bewusstseinszuständen möglich sind und wie umfassend und nachhaltig sie den Suchenden zu unterstützen vermögen. Dabei stehen drei zentrale Anliegen im Vordergrund: seelische Integration, transpersonale Transformation und das Durchlässigwerden

für spirituelle Einsichten. Alle drei Perspektiven sind füreinander offen und aufeinander angewiesen. Erst wenn alte Verletzungen heilen, kann sich die Persönlichkeit aus den Fesseln der Vergangenheit lösen. Dadurch werden die inneren Strukturen beweglicher und können Erfahrungen, die die gewöhnlichen Zeit- und Raumgrenzen überschreiten, ohne Verzerrungen aufnehmen und verarbeiten. Man wird auch durchlässiger für spirituelle Welten, durch deren Aneignung der Mensch auch in den Schwankungen des Lebens besser bestehen kann. Genau dies bildet wieder eine Ressource aus, die die nötige Sicherheit bietet, um auch schwierige Anteile des Seelenlebens zu integrieren. Die ungeheure Reichweite der psychospirituellen Erfahrungen und ihre innovative Wandlungskraft werden detailliert herausgearbeitet. Dabei wird ersichtlich, welche Themen und Konflikte uns begegnen können und wie wichtig es ist, diese, für ein sinnerfülltes Menschsein, bewusstzumachen.

Ein eigenes Kapitel ist der Meditation gewidmet (Kapitel 4), weil sie heutzutage von vielen Menschen geübt wird. Darin sollen die notwendigen Grundlagen vermittelt und auch auf mögliche Fehler in der täglichen Meditationspraxis hingewiesen werden. Am Ende sollen mit Kapitel 5 und 6 noch einige fundamentale Einsichten, wie ein glückliches und zufriedenes Leben geführt werden kann, zur Verfügung gestellt werden, im Sinne eines freundlichen Alltagsbegleiters.

Methodische Vorbemerkung

Durch das vorliegende Buch wird selbstverständlich auch die Frage aufkommen, inwieweit die vorgebrachten Erkenntnisse wissenschaftlich fundiert sind. Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten, da zuallererst geklärt werden muss, was jemand unter „wissenschaftlich“ versteht. Die Geschichte der Psychologie zeigt uns eindrucksvoll, wie polarisierend diese Diskussion verlaufen ist. Ist die Psychologie nun eine Naturwissenschaft oder eine Geisteswissenschaft, mit den je eigenen wissenschaftstheoretischen Leitlinien? Zweifelsfrei ist die positivistisch orientierte empirische psychologische Forschung inzwischen als naturwissenschaftlich legitimiert anerkannt. Nach den vorgegebenen Regeln des Empirismus müssen wissenschaftliche Untersuchungsgegenstände objektiv und zuverlässig beobachtet, gemessen und überprüft werden können.

Dabei geht es um Quantifizierung, also alles, was wir wiegen, sehen, tasten oder hören können. Theorien müssen, neben ihrer Widerspruchsfreiheit, somit einer empirischen Überprüfung standhalten: Forschende sollten an jedem Ort der Welt bei gleichen Bedingungen zu gleichen Ergebnissen kommen können. Experimente müssen demgemäß wiederholbar und prognostizierbar sein. Hat man sich, so die implizite Annahme, einmal der objektiven Wahrheit angenähert, sei sie bei gleichen Laborbedingungen jederzeit wieder herstellbar. Das bedeutet auch, dass man den Erkenntnisgegenstand aus seinem Kontext herauslösen und isolieren muss (Laborbedingungen), um die Daten nicht durch persönliche Einflüsse zu verfälschen. Auf der anderen Seite wissen wir, dass diese empirischen Voraussetzungen in vielen Fragen, insbesondere in den großen Seinsfragen des Menschseins, auf unüberwindliche Hindernisse stoßen. Das gilt für alle Themen, die nicht durch Operationalisierungen vollständig abgebildet werden können. Wollte man das Phänomen der Liebe erforschen, würde man wohl keine zureichenden Antworten bekommen, wenn nur die Herzfrequenz oder der Hautwiderstand gemessen werden würde. Qualitative Erlebnisse (Qualia) sind nicht in diesem Sinne operationalisierbar und müssen über einen anderen wissenschaftstheoretischen Zugang erschlossen werden. Der hermeneutisch-phänomenologische Ansatz, wie er früher an den psychologischen Instituten der Universitäten gelehrt wurde, sieht in der Introspektion und in der deskriptiven Methode die einzige Möglichkeit, das innerseelische Erleben in seiner Tiefendimension verstehend zu erfassen (Tiefenhermeneutik).

Deshalb werde ich in diesem Buch authentische Erlebnisschilderungen von Teilnehmenden meiner Seminare, denen ich kurze Deutungshinweise hinzufüge, verwenden. Ich danke daher an dieser Stelle allen, die mir die Erlaubnis erteilt haben, ihre schriftlich festgehaltenen Schilderungen für dieses Buch zu verwenden. Darüber hinaus kommen eine Reihe von Fallbeispielen vor. Diese haben sich nicht genau so zugetragen, sondern wurden von mir auf der Basis der vielen Situationen und Lebensgeschichten, die ich in meiner langjährigen Praxis erlebt habe, freier formuliert. Konkrete personenbezogenen Details wurden so verändert, dass die Anonymität gewährleistet bleibt.

Mir ist selbstverständlich klar, dass diese Schilderungen nicht als ein Beweis im empirischen Sinne anerkannt werden können, doch

gerade die subjektive Verfasstheit der Person und ihr Ausgriff auf verborgene Sinngestalten ist es, die dadurch sichtbar gemacht werden können. Die Subjektivität wird somit nicht als Fehlerquelle angesehen, sondern ist das Milieu, in dem das Erkennen stattfindet. Darüber hinaus wissen wir, dass Erfahrungen, wie sie in veränderten Bewusstseinszuständen zugänglich sind, durch ihre verdichtete Struktur auf eine große Fülle von Bedeutungen hinweisen. Das heißt, dass der Blick auf eine Erfahrung zu einer anderen Zeit zu anderen Einsichten führen kann – vergleichbar mit der Wirkung von Gemälden oder anderen Kunstgegenständen, die, abhängig von der Perspektive, stets neue Impressionen hervorbringen.

Gefordert sind deshalb ein hohes Maß an Flexibilität und Empathie sowie eine von Vorurteilen und Ressentiments möglichst freie Einstellung, wenn wir uns an das in veränderten Bewusstseinszuständen Erlebte herantasten. Wolfgang Metzger drückt die Anforderungen in seinem Klassiker der psychologischen Forschung treffend aus: „Das Vorgefundene zunächst einfach hinzunehmen, wie es ist; auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. [...] Zweifel und Misstrauen aber gegebenenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen suchte.“¹

Auch wenn in der Wissenschaftstheorie die Introspektion, die hermeneutische Auslegung und die phänomenologische Tiefenschau kaum noch eine Rolle spielen, sind sie geradewegs für unsere alltägliche Wahrheitsfindung unentbehrlich. Da in dieser hier vorgestellten Form der Erkenntnisgewinnung auch die professionell Begleitenden aufgefordert werden, ihr Bewusstsein zu entleeren und möglichst vorurteilsfrei, im Sinne eines Anfängergeistes, an die Sache heranzugehen, ist diese Einstellung auch für Laien die beste, um sich tief auf die Erfahrung einlassen und das für den Augenblick Wesentliche herausspüren zu können. Nur über eine die Subjektivität akzeptierende innere Öffnung können, trotz der von Mensch zu Mensch unterschiedlichen Wahrnehmungsstrukturen und Bedeutungsfilter, die vermittelten Erfahrungen möglichst unverstellt aufgenommen und für den eigenen Alltag nutzbar gemacht werden.

I. Der Kompass des Lebens

Es erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, wenn ich heute meine Lebensgeschichte betrachte und darin einen roten Faden erkennen kann. Mein Schicksal, mit allen seinen Facetten und vermeintlichen Brüchen, scheint ein zusammengehöriges Ganzes zu sein, das sich folgerichtig und sinnvoll fügte. Wie durch eine verborgene Regie gelenkt, hat sich mein Leben geformt und entfaltet. Entbehrungen und belastende Situationen, denen ich ausgesetzt war, waren wichtige Herausforderungen und Aufgaben, die meine Entwicklung entscheidend vorangebracht haben.

Da ich einen solchen roten Lebensfaden auch bei vielen anderen Menschen entdecken durfte, gehe ich davon aus, dass die menschliche Entwicklung grundsätzlich einem guten inneren Plan folgen kann, wenn man dem, was sich verwirklichen möchte, Raum gibt und ihm nicht im Wege steht. Diese impliziten Potenziale können sich dann manifestieren, wenn man sie erschließt, annimmt und bewusst realisiert. Um diese nicht immer offenkundigen Anregungen und Impulse überhaupt vernehmen zu können, ist es vonnöten, sich zu öffnen und durchlässig zu werden. Manchmal ist es auch notwendig, gewohnte Konzepte und Vorstellungen über Bord zu werfen, um diesen entwicklungsfördernden Hinweisen auch konkrete Entscheidungen folgen zu lassen. Joseph Campbell spricht in seinem Standardwerk zur Mythenforschung „Der Heros in tausend Gestalten“ von einem Ruf, dem man sich nicht verweigern soll.² Ich möchte in diesem Zusammenhang nicht dahingehend missverstanden werden, dass ich von einem vorbestimmten Leben ausgehe. Wenn ich meine vielen therapeutischen Erfahrungen zugrunde lege, kann aber durchaus angenommen werden, dass implizite Strukturlinien des Lebens, die auf eine transzendente Autorenschaft verweisen, vorhanden sind. Auffällige Synchronizitäten, in denen innere Bereitschaftspotenziale sinnvoll mit äußeren Ereignissen kommunizieren, sind ein Beleg dafür.³ Solche Erfahrungen bestärkten mich in der Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein und von einer höheren Weisheit geführt zu werden.

Dies führte auch zu einer unerschütterlichen Zuversicht, dem Leben, so wie es sich vollzieht, grundsätzlich vertrauen zu können. Dies soll an einigen bedeutungsvollen biografischen Ereignissen veranschaulicht werden.

Ich bin geführt

Meine Mutter stammte aus dem Sudetenland und mein Vater aus Oberbayern, beide aus einfachem Hause. Sie waren noch sehr jung, als ich unverhofft in ihr Leben trat. Da es damals noch gesellschaftlich geächtet war, ledig schwanger zu sein, versuchte meine Mutter, so lange es ging, zu verbergen, dass sie in anderen Umständen war. Am Tage meiner Geburt, die vier Wochen zu früh einsetzte, arbeitete sie noch bis zur letzten Stunde. Sie nähte in einer Werkstatt Lederhosen, als überraschend die Fruchtblase platzte und sie unverzüglich ins Krankenhaus gebracht werden musste.

In einer Holotropen Atemsitzung erlebte ich diese Situation als lebensbedrohlich, angstgefüllt, druckvoll, um das Leben kämpfend und befreiend. Durch diese Erfahrungen haben sich vermutlich folgende Grundüberzeugungen gebildet: Ich bin unter Druck und einer ausweglosen Situation ausgeliefert. Wenn ich alle Kräfte einsetze, kann ich mich befreien und überleben. Mit einem starken Willen und ganzer Kraft habe ich dazu beigetragen, dass es mich gibt. Ich freue mich und bin glücklich, auf der Welt zu sein.

Die ersten vier Jahre wuchs ich in einer Flüchtlingsbaracke auf, da die Familie meiner Mutter aus ihrer sudetendeutschen Heimat vertrieben wurde. Ich fühlte mich zwar geborgen, litt aber auch unter der räumlichen und emotionalen Enge, die dort herrschte. Als meine Schwester zur Welt kam, zogen wir in eine Zweizimmerwohnung um, in der wir die darauffolgenden zwölf Jahre lebten. Meine Mutter eröffnete ein Lebensmittelgeschäft und mein Vater einen Großhandel, den er, nach finanziellen Engpässen, bald wieder aufgeben musste. Eine Lehre als Automechaniker hatte er aufgrund massiver Gewalterfahrungen und Geldmangel in seiner Familie abgebrochen und danach als Kraftfahrer gearbeitet. Auf eine selbstständige Tätigkeit war er jedoch nicht vorbereitet. Er hatte eine außerordentlich schwere Kindheit und war dem Alkohol zugeneigt. In unserer Familie nahm meine Mutter das Heft in die Hand, sorg-

te für uns und übertrug mir schon früh viel Verantwortung. Mit neun Jahren half ich im Lebensmittelgeschäft mit, trug Blumen für eine Gärtnerei aus und sammelte die Geldbeiträge für Versicherungspolice ein. Bei wichtigen Familienangelegenheiten zog mich meine Mutter schon sehr früh und stets zurate. Ich identifizierte mich mit dem Lebensgrundmuster: Meine Aufgabe ist es, Verantwortung zu tragen und hart zu arbeiten.

Mein Weg ging in ähnlicher Weise weiter, denn während meiner gesamten Schulzeit arbeitete ich nebenher im Geschäft, später aber auch als Seilbahnschaffner und in einer Landschaftsgärtnerei. Nach der Grundschulzeit hatte ich das Gymnasium besuchen wollen; dies wurde mir aber aus sozialen Gründen vom damals verantwortlichen Lehrer verweigert. Darum besuchte ich die Hauptschule in Salzburg, die mehr Qualifikation bot als die Volksschule in Berchtesgaden, und absolvierte diese erfolgreich. Als ich mich dann als Banklehrling in dem örtlichen Institut vorstellen wollte, spürte ich in meinem tiefsten Inneren, dass ich gerne das Abitur machen möchte. Interessanterweise besuchte zu diesem Zeitpunkt mein damaliger Mathelehrer aus der Hauptschule meine Mutter, um sie zu ermutigen, mich an eine weiterführende Schule zu schicken. Diese Empfehlung war gar nicht so einfach umzusetzen, denn es gab zu dieser Zeit noch keinen zweiten Bildungsweg. Meine Mutter zerbrach sich nächtelang den Kopf darüber, wie es für mich weitergehen könnte. Schließlich wendete sie sich an einen sudetendeutschen Freund, der im bayerischen Kultusministerium angestellt war. Er erwirkte für mich eine Sonderzulassung mit Aufnahmeprüfung in die 8. Klasse eines Gymnasiums. Ein ortsansässiger Pfarrer bot sich an, mich darauf vorzubereiten. Der Übertritt ins Gymnasium konnte so erfolgreich bewältigt werden.

In dieser Zeit war mein Vater als Fernfahrer tätig und nur an den Wochenenden zu Hause. Meine Mutter war nach wie vor für alles zuständig und bezog mich ganz selbstverständlich in wichtige Entscheidungen mit ein. Das erregte die Eifersucht meines Vaters, der sich ausgeschlossen fühlte. Durch diese Konstellation kam es oft zu heftigen Familienstreitereien, die mich sehr belasteten. Darüber hinaus sympathisierte ich im späteren Jugendalter mit der Hippiebewegung, beschäftigte mich mit indischer Philosophie und praktizierte Yoga. Meinem Vater, einem traditionsgebundenen Oberbayern, gefiel das überhaupt nicht, sodass sich meine Beziehung zu

ihm immer mehr entfremdete. Was ich aber an ihm sehr schätzte, waren seine Ehrlichkeit und Offenheit. Auf sein Wort war immer Verlass. So entschuldigte er sich bei mir in späteren Jahren, dass er mich oft missverstanden und unnötige Konflikte heraufbeschworen habe. Das hat mich tief berührt, sodass ich heute, wenn ich an ihn denke, hohe Achtung ihm gegenüber empfinde.

Da wir zu Hause weder Bücher hatten noch wichtige Gesprächsthemen vertieften, wuchsen mein Hunger nach Wissen und meine Sehnsucht, herauszufinden, was Leben bedeutet und wie man ein gutes Leben führen kann. Auch beschäftigte ich mich intensiv mit der Frage, warum es in der Welt so viel Ungerechtigkeit gibt und weshalb Menschen so unterschiedliche Schicksale auferlegt bekommen. Solche und ähnliche Fragen konnte ich mit meinem damaligen Zahnarzt reflektieren. Er erkannte mein Bedürfnis, Lebenszusammenhänge tiefer zu verstehen, und förderte mich. Er lud mich zu einer esoterischen Gemeinschaft ein, die ich aber nach einiger Zeit wieder verließ, weil die dort Anwesenden zu konservative Ansichten hatten. Dennoch blieb mein Interesse für Seinsfragen, philosophische Themen und parapsychologische Forschung wach.

Bei meinen Schulkameraden kamen meine Gedankengänge, die Geheimnisse des wahren Lebens und PSI-Effekte betreffend, außerordentlich gut an. Sie lauschten immer wieder meinen Ausführungen. Dies umso mehr, als ich dann auch von eigenen außergewöhnlichen Wahrnehmungen, etwa intuitives Erfassen von Situationen, Hellsehen und Voraussagen, erzählen konnte. Der Höhepunkt meiner Anerkennung war, als ich einmal die Struktur von Prüfungsfragen einer Mathematikschulaufgabe vorhersehen konnte und wir uns über einen Klassendurchschnitt von 1,7 erfreuen durften.

Rückblickend bin ich meiner Mutter sehr dankbar, dass sie mich so hingebungsvoll und mit großem Engagement unterstützte. Darüber hinaus schätzte ich an ihr, wie freundlich und wertschätzend sie sich ihrer Kundschaft gegenüber verhielt. Ich kann mich nicht erinnern, dass sie jemals jemandem missmutig oder ungeduldig begegnet wäre, obwohl es wohl viele Gründe dafür gegeben hätte. Und von meinem Vater lernte ich, dass Ehrlichkeit in Beziehungen Respekt und Anerkennung hervorruft.

Tiefe Einsichten, die mich weiter begleiteten, entwickelten sich in dieser Zeit: Ich werde geführt, begleitet und unterstützt. Menschen freundlich, wahrhaftig und wertschätzend zu begegnen, ist

ein hohes Gut. Ich wollte wissen, was Menschsein bedeutet und worum es im Leben wirklich geht. Außersinnliche Wahrnehmungen sind real.

Am Ende konnte ich meine Schullaufbahn erfolgreich mit dem Abitur abschließen. Ich entschied mich, in Salzburg zu studieren, bereitete alles dafür vor. Doch als ich mich einschreiben wollte, wurde deutschen Staatsangehörigen der Zugang für das Fachgebiet der Psychologie gesperrt. Genau in diesem Moment tauchte wieder ein entscheidender Helfer auf. Dieser riet mir, doch zur Direktion der Universität zu gehen und mitzuteilen, dass ich mir schon eine Wohnung genommen hätte und dieser kurzfristige Erlass für mich verhängnisvoll sei. Einen Tag nach meinem Gespräch wurde dieser Erlass wieder aufgehoben. Ich wählte die Studienfächer Psychologie, Psychiatrie, Psychopathologie und Philosophie. Dieses „Studium irregulare“, das den Grundstein zu meiner späteren Laufbahn legte, wurde nur dieses eine Mal angeboten und ich hatte das Glück, es belegen zu können. Von da an ging es, von außen betrachtet, steil bergauf. Ich wurde von Professor:innen und Lehrtherapeut:innen hervorragend gefördert und erfreute mich am wissenschaftlichen Arbeiten. Schon früh durfte ich Patient:innen behandeln, Zusatzausbildungen in klientenzentrierter Gesprächstherapie, Gestalttherapie und Integrativer Therapie absolvieren und meine Doktorarbeit auf den Weg bringen. Diese wurde von der Fachwelt äußerst positiv aufgenommen und deswegen auch veröffentlicht. Daneben arbeitete ich freiberuflich als Psychotherapeut.

In dieser Zeit wurde mir aber auch klar, dass mein Selbstbewusstsein brüchig war und die konfliktreichen Erfahrungen in meiner Kindheit zu einem unausgeglichenen Seelenleben führten. Dies zeigte sich besonders im Umgang mit häufig wechselnden Beziehungen und selbstdestruktiven Handlungen. Viele Selbsterfahrungseinheiten in unterschiedlichen Methoden und therapeutische Sitzungen stabilisierten mich und eröffneten mir neue Handlungsspielräume.

Nach meinem Studienabschluss wurde ich auf Empfehlung meines Doktorvaters von einem Psychiatriedirektor gefragt, ob ich in seiner Abteilung als leitender Psychotherapeut arbeiten wolle. Ich verlegte meine berufliche Tätigkeit daraufhin nach Vorarlberg und widmete mich besonders der psychotherapeutischen Arbeit mit psychotischen Menschen. 1978 wurde ich, als einer der Jüngsten

im deutschsprachigen Raum, zum Lehrtherapeuten berufen und baute einige psychotherapeutische Vereine mit auf. In dieser Zeit lernte ich auch meine Frau kennen und gründete mit ihr eine Familie. Da wir ähnliche Interessen haben, im gleichen Berufsfeld tätig sind und einen gemeinsamen spirituellen Weg gehen, kann ich nun schon auf einige Jahrzehnte einer guten, verlässlichen und gegenseitig unterstützenden Beziehung, aus der zwei Kinder hervorgingen, zurückblicken.

Im Jahre 1982, während meiner Tätigkeit in der Psychiatrie, wurde mir vom Geschäftsführer einer Krankenhauskette angeboten, den Aufbau und die Leitung eines psychotherapeutischen Krankenhauses zu übernehmen. Ich zögerte nicht und stellte mich dieser anspruchsvollen Aufgabe. Es gab in diesem Lebensabschnitt noch viele wunderbare Ereignisse, die mich darin unterstützten, meinen Lebenstraum, Menschen psychospirituell zu begleiten, zu verwirklichen.

Diese wichtigen Lebenserfahrungen haben entscheidend dazu beigetragen, dass ich radikal meinem Weg und den Aufgaben, die an mich herangetragen wurden, gefolgt bin. Die Sehnsucht nach tieferem Wissen verstärkte sich immer mehr. Ich experimentierte mit bewusstseinserweiternden Techniken, unterschiedlichen Psychotherapiemethoden und spirituellen Übungen. Dabei wurde mir klar, dass in unserem Bewusstsein mehr Potenzial steckt, als wir gewöhnlich glauben. Ich erfreute mich sehr daran, Menschen in ihren Heilungs- und inneren Öffnungsprozessen zu begleiten, und ich erlebte es auch als große Ehre, das tun zu dürfen. Dazu verstärkte sich in mir die Gewissheit, dass ich dazu berufen bin, Verantwortung zu übernehmen, und dieser auch gerecht werden kann. Auch der Umgang mit Menschen in Grenzsituationen wurde mir vertraut, genauso wie das Führen einer größeren Institution. Diese unterschiedlichen Erfahrungen, die mein Leben schon in den ersten Jahren meiner beruflichen Tätigkeit prägten, bildeten am Ende einen stabilen Boden für meine spätere Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen und mit wissenschaftlichen Fragestellungen. Wenn ich nun im Folgenden skizziere, wie sich diese Perspektive konsequent entwickelte, berührt mich das jetzt noch tief.

Ein Schlüsselerlebnis fällt in den Anfang der 1980er-Jahre. Als Therapeut in der Psychiatrie betreute ich einen Mann, der in einem Wahn mit einem Hammer seine beiden Kinder umgebracht und

seine Frau schwer verletzt hatte. An einem Pfingstsonntag, als ich mit meiner Frau zu Hause beim Frühstück saß, hörte ich in meinem Inneren einen verzweifelten Hilfeschrei dieses Patienten, der mich veranlasste, unverzüglich ins Krankenhaus zu fahren. Als ich den Haupteingang betrat, stürzte der diensthabende Pfleger auf mich zu und teilte mir schockiert mit, dass sich dieser Mann gerade umbringen wollte. Er hatte sich in seiner Begleitung auf dem Gang vom Gottesdienst in der hauseigenen Kapelle zu seinem Krankenzimmer plötzlich aus einem offenen Fenster gestürzt. Zum Glück wurde er nur geringfügig verletzt, weil ein Busch seinen Sturz abfangte. Im Gespräch berichtete er mir, dass er in der Nacht im Traum von seinen toten Kindern gerufen wurde und unbedingt zu ihnen wollte. Ich war völlig überrascht darüber, dass ich diesen Vorfall aus der Ferne zeitgleich intuitiv erfasst hatte. Dieses eindrückliche Erlebnis ließ mich erahnen, dass unser Bewusstsein offenbar zu mehr fähig ist als gemeinhin angenommen. Da sich damals die traditionelle Wissenschaft der Psychologie und Psychotherapie noch kaum mit diesen Phänomenen beschäftigte, hielt ich Ausschau nach neuen Ansätzen.

Zwei Jahre nach diesem Ereignis leitete ich ein psychotherapeutisches Ausbildungswochenende. Gleich in der Anfangsrunde äußerte ein Teilnehmer den Wunsch, die Abendsitzung ausfallen zu lassen, um unweit von unserem Seminarort einen interessanten Vortrag von einem gewissen Stanislaw Grof über eine neue Art von Psychotherapie, die mit veränderten Bewusstseinszuständen arbeitet, besuchen zu können. Zunächst sträubte ich mich, weil ich seine Anregung als Widerstand gegen seinen inneren Prozess oder meine Arbeit deutete. Während ich versuchte, ihm seine unbewussten Motive klarzumachen, verspürte ich auf einmal eine irritierende Enge im Brustraum. Ich hielt kurz inne. Und es kam mir die spontane Vermutung, dass mein Zögern vielleicht mit mir selbst und meiner Interpretation dieser Situation zu tun haben könnte. Sofort fühlte ich mich freier und willigte in diesen Vorschlag ein. Dort angekommen, war mir von der ersten Minute an klar, dass sich für mich etwas Bahnbrechendes ereignete. Es erfasste mich eine Energie, die mich bis heute nicht mehr losgelassen hat, denn auf einmal fügte sich zusammen, was bisher getrennt schien: moderne Psychologie und alte Weisheitslehren, Psychotherapie und Spiritualität.

Damit begann ein Weg, der für mich sowohl privat als auch

beruflich umwälzende Veränderungen zur Folge hatte. Ich kündigte einige Zeit später meine Stelle als Krankenhausleiter, um die außergewöhnlichen Erfahrungen, die mir im Holotropen Atmen zuteil wurden, für die traditionelle Psychotherapie und klinische Psychologie fruchtbar zu machen. Seit inzwischen fast vierzig Jahren durfte ich viele Menschen durch veränderte Bewusstseinszustände begleiten und einige Hundert Therapeut:innen in dieser Methode ausbilden. Gott sei Dank habe ich damals Ja gesagt! Um einem solchen Ruf folgen zu können, scheint es unabdingbar zu sein, die eigenen Denkgewohnheiten zu überprüfen und zu relativieren.

Einige nachhaltige Erfahrungen, die mir während meiner Ausbildungszeit bei Stanislav Grof zuteil wurden, habe ich in meinem Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“ festgehalten. Auch dessen Zustandekommen zeigt für mich auf, in welcher Weise wir in größere Seinszusammenhänge eingebunden sind. 1990 besuchte ich einen Intensivkurs in einem Ashram in Indien. Plötzlich, während einer tiefen Meditationssitzung, tauchte in meinem Inneren ein Buch auf, auf dessen Umschlag eine blau eingefärbte Landschaft zu sehen war. Sechs Jahre später begann ich meine Arbeiten an „Dimensionen der menschlichen Seele“, die ich im Sommer 2001 abschloss. Da ich mit diesem Werk eine umfassende Darstellung der Transpersonalen Psychologie und des Holotropen Atmens vorlegen wollte, die auch in traditionellen Psychotherapeutenkreisen akzeptiert werden konnte, wurde das Buch immer umfangreicher. Danach war ich geistig und körperlich so erschöpft, dass ich das Manuskript einfach abgab und alles andere dem Verlag überließ. Als ich dann das frisch gedruckte Buch zum ersten Mal in Händen hielt, durchfuhr mich ein innerer Schauer und ich war plötzlich ganz aufgeregt, denn der Einband war mit dem Bild in der Meditation identisch.

Mittlerweile ist mir klar, dass ich mich für etwas entschieden habe, was schon lange vorbereitet schien. Das heißt aber nicht, dass ich an einen blinden Determinismus glaube. Es braucht zur Manifestation von Visionen und Möglichkeiten unsere Einwilligung, unseren Willen und unsere Hingabe. Eine geistige Lehrmeisterin unserer Tage, Gurumayi Chidvilasananda, bringt es auf den Punkt: „Immer wieder zeigt sich ganz klar, dass Gnade im Bemühen liegt. Wenn du dich nicht bemühst, hast du nicht einmal die Kraft, Gnade anzunehmen. Wenn du möchtest, dass dir ohne deine Mit-

wirkung Gutes geschieht, dann sei auch bereit, dich wieder davon zu trennen, denn es wird nicht von Dauer sein.“⁴ Wer sich also von einer höheren Ordnung leiten lässt, dem wird ein beachtliches Ausmaß an Hingabe, Vertrauen und Durchhaltevermögen abverlangt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass mich mein einfaches Elternhaus gelehrt hat, ein grundlegendes Verständnis für Menschen in benachteiligten Schichten zu entwickeln, aber auch dankbar und demütig zu sein, meinen akademischen Weg gegangen sein zu dürfen. Ich erlebe es heute als großes Glück, Menschen psychospirituell zu begleiten und gleichzeitig meinen eigenen persönlichen Weg zu vertiefen. Durch das Vertrauen, das mir von maßgeblichen Personen entgegengebracht wurde, durfte ich mich im klinischen Feld als Psychotherapeut und als Führungspersönlichkeit bewähren. Meine Forschungsmotivation, aus der auch etliche wissenschaftliche Arbeiten hervorgegangen sind, ist durch frühere Entbehrungen in Bezug auf Wissen und Bildung vielleicht angestachelt worden. Dies alles und noch so viel mehr wie auch mein Mut, mich auf Neues einzulassen und Aufgaben anzunehmen, führten zu einer Erfolgsgeschichte, auf die ich durchaus stolz bin, ohne dabei zu vergessen, wie sehr meine Eltern, insbesondere meine Mutter, meine jetzige Familie und viele andere, daran beteiligt sind. Das größere Ganze wirkte durch mich und ich konnte daraus werden, wer ich wirklich bin. Davor verneige ich mich und bedanke mich aufs Allerherzlichste! Mir ist zutiefst klar geworden: Die innere Weisheit kreierte immer wieder innovative Situationen, fördert Wachstumsprozesse und gibt uns hilfreiche Hinweise für die nächsten Schritte unserer Entwicklung.

Innere Weisheit und Sehnsucht nach Befreiung

Der Mensch kann in seiner Entwicklung darauf bauen, geführt zu werden, wenn er auf seine innere Stimme hört. Sie greift tiefer, als wir begreifen können, und sie umfasst mehr, als wir uns vorstellen können. Wir dürfen darauf vertrauen, dass wir das Beste aus unserem Leben machen können, wenn wir diesen „Botschaften des Seins“ folgen. Sie sind kreativ, innovativ und transformativ – und wer sich darauf einlässt, fühlt sich lebendiger, wahrhaftiger und mehr im Einklang mit sich und der Welt. Diese innere Führung,

die auch als „Selbst-Führung“ bezeichnet werden kann, berücksichtigt nicht nur die vorhandenen Potenziale, sondern bezieht stets auch die äußeren Bedingungen mit ein.

Heilung als innerer Prozess

In der Medizin ist es mittlerweile unbestritten, was Gerald Hüther so zusammenfasst: „Jede Heilung ist immer und grundsätzlich Selbstheilung.“⁵ Wie effektiv die Selbstheilungskräfte wirken, hängt natürlich immer davon ab, ob Patient:innen ihr Krankheitsgeschehen in einem größeren Sinnzusammenhang verstehen, aktiv an ihrer Heilung mitwirken und eine positive Einstellung dem Genesungsprozess gegenüber aufbauen können. Sobald dem Gehirn, das den komplexen menschlichen Organismus, insbesondere das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt sowie dem Nerven- und Immunsystem, steuert, signalisiert wird, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, aktiviert es die Selbstheilungskräfte. Der Körper strebt nach Homöostase, nach einer Rückkehr ins Gleichgewicht, wenn störende Einflüsse auf ihn einwirken.

Genauso wie der Körper Heilungsprozesse aus sich heraus in Gang setzt, streben auch die Seele und der Geist beständig nach Balance, Wachstum und Verwirklichung. Die Überzeugung, dass es bei Ärzt:innen, Therapeut:innen und spirituellen Begleiter:innen vor allem darum geht, ein vertrauensvolles Milieu aufzubauen, in dem Heilung und Entwicklung stattfinden kann, wird in alternativen Heilweisen, besonders aber auch in ganzheitlichen bewusstsenserweiternden Wegen beachtet. Aus diesem *élan vital*, wie wir diese inneren Ordnungskräfte mit dem französischen Philosophen Henri Bergson⁶ auch nennen können, entspringt auch jene Quelle von Inspiration und Heilung, auf die sich die Methode des Holo-tropen Atmens grundlegend bezieht. Eine innere Weisheit, der wir uns immer und in jeder Situation, vor allem aber auch in tiefgreifenden Heilungsprozessen, anvertrauen können.

Schon in einer der ersten Sitzungen mit Stanislav Grof, meinem geschätzten Lehrer, wurde mir dies durch ein Schlüsselerlebnis eindrucksvoll nahegebracht: Ein Gruppenteilnehmer fiel in einen extremen Zustand. Er zitterte über Stunden hinweg am ganzen Leib, stieß immer wieder furchtbare Schreie aus und wurde wie von Energiewellen geschüttelt. Gegen ein Uhr nachts, als die anderen Gruppenmitglieder längst den Gruppenraum verlassen hatten und

ich alleine mit Stanislaw Grof noch neben ihm saß, verebbten allmählich die Bewegungen, sein Körper entspannte sich mehr und mehr und es kehrte plötzlich tiefer Frieden ein. Stanislaw Grof brachte ihm eine Tasse Tee. Er trank ihn, lächelte und sagte: „Danke, dass ihr bei mir geblieben seid. Ich bin glücklich und voller Liebe!“

Für Grof selbst war das Fazit klar: „Beim Holotropen Atmen geht es darum, dass wir dem inneren Prozess – der inneren Weisheit – vertrauen und ihr nicht mit unseren Konzepten im Wege stehen, also mit den inneren Heilungskräften des Klienten intelligent kooperieren.“⁷ Nach diesem nächtlichen Erlebnis verstand ich, was er damit meinte.

Was das Selbst prägt

Die innere Weisheit kann auch als alles umfassende Tendenz zur Ganzheit oder – so Kurt Goldstein – zur „guten Gestalt“⁸, die dem Menschen innewohnt und seine Entfaltung fördert, verstanden werden. Unterschiedliche Schulen nehmen auf diese Triebfeder menschlicher Entwicklung Bezug, wenn sie von Selbstaktualisierung (Rogers)⁹, vom Bedürfnis nach Selbstverwirklichung (Jung, Maslow)¹⁰ oder vom Prinzip der organismischen Selbstregulation (Goldstein, Perls, Hefferline, Goodman)¹¹ sprechen.

Das „Selbst“ ist ein Begriff, der immer wieder damit in Zusammenhang gebracht wird und sowohl in der Psychologie als auch in spirituellen Richtungen einen hohen Stellenwert besitzt. Es ist einerseits, weil geprägt durch die körperlich-seelisch-geistige Entwicklung, sehr persönlich und gleichzeitig hebt es den Menschen über den begrenzten Horizont der individuellen Strukturen hinaus, das größere Ganze repräsentierend. Die verschiedenen Seiten des Selbst, das sich aus mannigfaltigen Strömungen und Einflüssen herausdifferenziert, können zwar unterschiedlich beschrieben werden, aber sind nicht voneinander zu trennen. Man kann vielleicht sogar von einem Kontinuum sprechen, an dessen Enden personal-individuelle oder transpersonal-universale Zustände vorzugsweise beleuchtet werden können.

Nach allgemeiner Überzeugung unterschiedlicher psychologischer Richtungen steht das Selbst einerseits für den Gesamtumfang der Person, also alles, was ich als zu mir gehörig wahrnehme, und andererseits für den wesenhaften Kern, also das, was den Menschen im Innersten zusammenhält. Es ermöglicht dem Menschen, im

Laufe seiner Entwicklung, so etwas wie ein Selbstsein oder eine „Meinigkeit“ zu erleben, mit sich selbst in Dialog zu treten und mehr und mehr die Urheberschaft (Autorenschaft) über seine Handlungen und sein Leben zu gewinnen. Es gibt dem Individuum durch seine beständigen Integrationsleistungen auch die Sicherheit, bei allen Veränderungen, die es erfährt, gestern, heute, morgen das Gleiche zu sein, also eine unveränderte Subjektivität zu verkörpern. Ich war mit neun Jahren Sylvester, aber auch mit 15, mit 35 und bin es immer noch, jetzt mit über 70 Jahren, obwohl sich inzwischen die Zellen meines Körpers schon einige Male erneuert haben. Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, sind wir anders als am Tag zuvor, und dennoch erkennen wir uns als dieselben wieder.

Entwicklungspsychologisch wird dieses Selbst, das sich von Beginn des Lebens an allmählich herauskristallisiert, durch Interaktionen mit wichtigen Bezugspersonen und der Mitwelt, durch Prozesse der Akkommodation und Assimilation entscheidend geprägt. Selbstrepräsentationen entstehen aus verarbeiteten Selbsterfahrungen, die in den ersten Lebensjahren besonders durch die Kontakte mit „wichtigen Anderen“¹² beeinflusst werden. Wie wir heute wissen, kann das Selbst seine optimale Struktur und volle Leistungsfähigkeit erst dann erreichen, wenn sichere, wohlwollende und liebevolle Bindungserfahrungen in der Kindheit den Boden dafür bereitet haben.¹³ Das Selbst ist, das sei hier schon erwähnt, jedoch mehr als die Summe seiner internalisierten Erfahrungen, denn schon die frühesten Lebenserfahrungen treffen nicht auf eine *tabula rasa*, sondern auf eine innere resonanzfähige Membran, die schon von jeher die auftreffenden Impulse organisiert. Auch in der Hirnforschung¹⁴ spricht man von emergenten Qualitäten eines Selbstorganisationsprozesses, der zu kohärenten Wahrnehmungen und zu koordiniertem Verhalten führt, ähnlich in der Chaosforschung¹⁵, die von selbst entstehenden Ordnungsprinzipien (dissipative Strukturen) ausgeht.

Der Differenzierungs- und Integrationsprozess, auf den unsere Individualität aufbaut, beginnt schon lange vor der Geburt. Da der Embryo aber durch die Grenze des Mutterleibes noch einen gewissen Schutz durch die Natur erfährt, ist das Neugeborene, gerade in den ersten Jahren, in denen es der Umwelt auf Gedeih und Verderb ausgeliefert ist, äußerst empfänglich und sensibel. Idealerweise wird ein Kind bedingungslos geliebt und wertgeschätzt, sodass ein stabi-

les Gefühl für die eigene Person und ihren Wert aufgebaut werden kann.¹⁶ Durch frühe Erfahrungen von Gewalt, basale Defizite von Geborgenheit oder chronische Konflikte in der Familie zieht sich das entstehende Selbst zusammen und erzeugt eine vor der bedrohlichen Welt schützende Fassade, eine Scheinpersönlichkeit, hinter die es sich zurückziehen kann. Der innere Boden wird dabei als brüchig und instabil empfunden, sodass man auch in sich selbst keinen Halt finden kann.

Die klinische Psychotherapie weiß, dass schwere psychische Störungen oft auf ein verletztes Selbst zurückgehen. Wer etwa von seinen Eltern ständig abgewertet wurde, wird vielleicht mit tiefen Ängsten konfrontiert, wenn er Entscheidungen trifft oder seinen eigenen Weg gehen will. Davon betroffene Menschen erfahren sich als vom Leben abgeschnitten, innerlich leer und doch von ständiger Sorge und Angst umgetrieben. Deshalb ist die Fähigkeit, Liebe zu erfahren und zu vermitteln, verkümmert, was den Zustand weiter verschlimmert. Die Heilung eines in seinen Grundfesten erschütterten Menschen vollzieht sich, wie wir wissen, nur in kleinen Schritten. Ziel ist das gesunde Selbst. Es sorgt, wie es Karen Horney schön beschreibt, „für das pulsende innere Leben; [...] es ist jener Teil in uns, der sich ausdehnen, wachsen und selbst erfüllen will“¹⁷. Erst das von pathologischen Belastungen befreite Selbst vermag jene Kräfte zu mobilisieren, die die persönliche Entwicklung vorantreiben und zur kreativen Auseinandersetzung mit den Lebensumständen befähigen.

Ein gut integriertes Selbst¹⁸ bietet ein solides Fundament für eine stabile, offene, liebevolle und kreative Persönlichkeit, die sich selbst und andere ganzheitlich erlebt, die differenziert die Gefühle in sich selbst und bei anderen wahrnimmt, Konflikte konstruktiv löst, existenzielle Krisen nachhaltig bewältigt und sich empathisch – sich selbst und anderen gegenüber – verhält. Diese Menschen sind auch in der Lage, die den jeweiligen Lebensphasen entsprechenden Aufgaben zu erkennen und adäquat zu bewältigen. Jene, die schon lange daran gearbeitet haben, einengende und selbstdestruktive Lebensmuster aufzulösen, wirken lebendig, wahrhaftig, spontan, sind sich ihrer eigenen existenziellen Verletzlichkeit bewusst, stehen für ihre Überzeugungen ein und haben dem Leben gegenüber eine offene Einstellung. Sie sind authentisch, wissen um ihre eigene Wirksamkeit und sind dennoch bescheiden, da sie

erkennen, dass sie als Individuum begrenzt und auf andere angewiesen sind. Gleichzeitig sind Menschen, die aus einem befreiten persönlichen Selbst heraus leben, nicht nur auf äußere Anforderungen bezogen, sondern fühlen sich stets auch dem verpflichtet, was sie fühlen, spüren und erleben. Im Alltag vertrauen sie ihrer inneren Stimme, dem sogenannten Bauchgefühl, und verfügen über ein stabiles Selbstvertrauen, das das Zutrauen zu anderen Menschen und damit die Verankerung im wirklichen Leben erst ermöglicht.

Dieses erkennbare, durch die Persönlichkeit vermittelte und entwicklungspsychologisch geprägte Selbst, das in den klassischen Psychotherapien zu einem wichtigen differentialdiagnostischen Merkmal geworden ist, kann auch in späteren Phasen des Lebens noch Reifungsprozesse durchschreiten. Der Mensch entwickelt sich ein Leben lang. In ähnlicher Weise geht auch die Hirnforschung¹⁹ inzwischen von einer Neuroplastizität des Gehirns, also einer lebenslangen Lernfähigkeit, aus. Ein gut integriertes Selbst hat also eine flexible und plastische Struktur, sodass sich auch der Raum der inneren Erfahrung jederzeit erweitern und vertiefen kann. Es unterstützt uns somit auch darin, durchlässiger zu werden, für das größere Ganze oder das „Mehr“, wie es Dorothee Sölle²⁰ bezeichnet.

Menschen mit einem wackeligen inneren Boden oder mit Selbstdefiziten können auch in intensiven Kontakt mit dieser unendlichen Wirklichkeitsebene stehen, manchmal aber verzerrt und mit größeren Schwierigkeiten verbunden. Hier kann dieses überwältigende Erleben zu extremen Labilisierungen und Gefühlsschwankungen führen und sogar dissoziative Tendenzen verstärken. Wenn solche möglichen Komplikationen durch eine heilsame therapeutische Begleitung in die richtigen Bahnen gelenkt werden, erwächst dem leidenden Menschen aus der Begegnung mit dem größeren Ganzen jedoch ein erweiterter Sinnhorizont, der die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen positiv beeinflusst. Nicht zuletzt ergeben sich dadurch auch Zugänge zu Ressourcen und Potenzialen, wie etwa das Erleben umfassender Verbundenheit, bedingungsloser Liebe und eines Getragenseins vom größeren Ganzen, also die Öffnung für Wirklichkeitsbereiche, die den begrenzten Rahmen der individuellen Persönlichkeit weit übersteigen. Je mehr wir uns öffnen, desto mehr weiten sich die inneren Räume und die Wahrnehmungsperspektiven. Dadurch dehnen sich auch die Koordinaten

der Persönlichkeit aus, was wiederum zu einem erweiterten Selbst- und Identitätsgefühl führt.

Mit Höherem verbunden

Gerade deshalb versuchen spirituelle Traditionen, ebenso wie auch die Transpersonale Psychologie, das Selbst noch in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Es ist für sie also nicht, wie die klassische Psychologie nahelegt, allein auf die Persönlichkeit bezogen, sondern auch mit dem Seinsganzen verbunden und zum Überpersönlichen hin offen, zum Überbewusstsein, wie es der bekannte Psychopathologe Christian Scharfetter²¹ definiert. Dadurch sind wir mit einer universalen Energie²² in Kontakt, die allem innewohnt.

Im Wesenskern des Menschen wirkt also eine Kraft, die weit über die Person hinausgeht. Sie stellt die Beziehung zu einer kosmischen Dynamik her, die nach C. G. Jung auch als „der Gott in uns“ bezeichnet werden kann: „Dieses ‚Etwas‘ ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von solch geheimnisvoller Konstitution [...]. Ich habe diesen Mittelpunkt als das *Selbst* bezeichnet. [...] Es] könnte ebenso wohl als ‚der Gott in uns‘ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkte zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“²³

Martin Buber schildert in seinen Erläuterungen der chassidischen Weisheiten²⁴, dass die chassidischen Lehrer immer wieder auf einen Schöpfungsmythos der Kabbala zurückgreifen. Dieser Mythos geht davon aus, dass sich der göttliche Funke überall in der Welt tief in das Innerste von allem und allen versenkt hat. Das Licht Gottes sei demnach in Gefäßen aufgehoben worden, bevor der Kosmos und die Welt geschaffen wurden. Die Energie und die Kraft dieses Lichtes Gottes waren so stark, dass diese Gefäße zerbarsten. An ihren Splintern waren kleine Funken von Gottes Licht angeheftet. Und diese Funken seien tief in alles hineingesunken, sodass wir diese Funken überall finden können: in anderen Menschen, in der Natur, in bestimmten Situationen und vieles mehr. Überall und in allem sei dieser Funke verborgen – ein Licht, das alles durchstrahlt. Und unsere Aufgabe sei es, dieses Licht zu bergen oder uns auf die Suche nach diesem Licht zu machen. Es sei auch tief in unserem Innersten zu finden.