

Sylvester Walch, Oberstdorf 2021 - Webpublishing SW

Vertikales Atmen – eine neue Form transpersonaler Selbsterforschung

Abstract: Dieser Artikel beschreibt das vertikale Atmen als eine heilsame und öffnende Methode, die im Bereich der transpersonalen Psychologie anzusiedeln ist. Sie bezieht die Einsichten holotroper Atemprozesse, alter Weisheitslehren, moderner Bewusstseinsforschung und humanistischer Therapieformen mit ein. Nach der Entstehungsgeschichte wird zunächst darauf eingegangen, wie sich das vertikale Atmen vom verwandten holotropen Atmen unterscheidet. Danach wird der vertikale Atemprozess und der damit einhergehende erweiterte Bewusstseinszustand aus der Perspektive der Praktizierenden beschrieben, um den Kontext, in dem die Erfahrungen stattfinden, besser verstehen zu können. Die Berichte einzelner Teilnehmender sollen dann einen lebendigen Eindruck davon vermitteln, welche Erfahrungen beim vertikalen Atmen möglich sind. Wie diese Prozesse hilfreich begleitet werden, soll im darauffolgenden Abschnitt deutlich werden, bevor dann noch die Möglichkeiten und Grenzen des vertikalen Atmens, auch im Vergleich zum holotropen Atmen, aufgezeigt werden. Ein Blick in die Zukunft schließt den Artikel ab.

Einleitung

Entstanden ist die Methode des vertikalen Atmens auf fast schon wundersame Weise, ohne dieses herausfordernde Jahr 2020 wäre es wohl nie dazu gekommen.

Globale Krisen, wie sie etwa durch den Covid-19-Virus ausgelöst wurden, bergen in sich ein hohes Transformationspotenzial – ein eindrucksvoller Beleg für die Weisheit „Stirb und werde!“

Die verordneten Hygieneregeln ließen die Form der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen, wie sie bisher mit dem holotropen Atmen von mir praktiziert wurde, nicht mehr zu, meine Arbeit war schlicht undurchführbar geworden.

Die Erkenntnis, wie sehr Aerosole für die Verbreitung der Viren ausschlaggebend sind, ließ Hyperventilation, die ausdrucksstarke Körperarbeit und der nahe Körperkontakt als Interventionen schlicht nicht mehr zu.

Obwohl ich deshalb meine geplanten Gruppen von März bis Juli abgesagt habe, ließ ich das Seminar „Holotropes Atmen“, das auch im Juli hätte stattfinden sollen, bis ca. drei Wochen vor dem Seminarbeginn im Programm. Insgeheim hatte ich wohl noch einen Funken Hoffnung, dass ich es vielleicht doch noch durchführen könnte.

Vielleicht war das aber nur der mir bewusste Aspekt meines Zögerns. Wenn ich den gesamten Prozess heute vom Ende her betrachte, ahnte ich wohl in meinem Inneren bereits, dass sich etwas Neues ankündigte. Immer wieder habe ich beobachtet, dass, wenn man den leisen Botschaften folgt, sich bereits Dinge anbahnen können, von denen man selbst in diesem Augenblick noch nichts weiß. Nach einigem Hin und Her, entschloss ich mich zunächst doch für den pragmatischen Weg und setzte eine E-Mail auf, in der ich die Absage des Seminars begründete. Als ich es den möglichen Teilnehmenden zuleiten wollte, war es mir unmöglich, auf den „Sende-Knopf“ zu

drücken. Ein innerer Widerstand hielt mich einfach davon ab. So schrieb ich den bereits Angemeldeten, die schon ungeduldig auf meine Entscheidung warteten, dass ich noch ein paar Tage Zeit dafür bräuchte.

Ab diesem Zeitpunkt erlebte ich einen intensiven inneren Prozess. Ich wurde von Energiewellen durchströmt und fühlte mich mit etwas Größerem verbunden. Plötzlich wurde mir klar, dass sich etwas Besonderes mir offenbaren wollte, und so ließ ich mich vom weiteren Geschehen führen. Interessanterweise bekam ich in dieser Zeit auch einige E-Mails, in denen ich aufgefordert wurde, mir doch ein alternatives Seminar design zu überlegen.

Äußere Einflüsse korrespondieren häufig sinnvoll mit inneren Impulsen, das haben schon Lucadou und C.G Jung festgestellt. Sie sprechen von akausalen Korrelationsphänomenen (Lucadou 1994) oder Synchronizitäten (C.G. Jung 1984). Und so nahm ich ein leeres Blatt Papier und skizzierte, was ich, bezogen auf das holotrope Atmen, nicht mehr durchführen und was ich noch aufrechterhalten konnte. In wenigen Stunden war mir schon klar, wie ein neues Konzept aussehen könnte. Dann brauchte ich noch ein wenig Zeit, um es auszuformulieren. Einen Tag später kündigte ich das neue Seminar an. Ich teilte nur mit, dass es sich dabei nicht mehr um holotropes Atmen handle, weil die wesentlichsten Elemente fehlen würden, selbstverständlich könne jeder oder jede kostenfrei stornieren oder umbuchen. Ich verheimlichte nicht, dass ich diese neue Methode das erste Mal anwenden würde und dass ich deshalb einfach nicht versprechen könne, ob es sich lohne oder nicht, dieses Seminar zu besuchen. So befreite ich mich selbst von einem möglichen Erwartungsdruck. Plötzlich fühlte ich mich wie beseelt und offen für dieses neue Projekt.

Insgeheim dachte ich mir, dass etwa 16 Personen eine optimale Teilnehmerzahl für eine Gruppe sein könnten, sowohl in Bezug auf die Hygienevorschriften als auch auf den experimentellen Charakter dieses Seminars. Die Gruppe war nach kurzer Zeit ausgebucht. Darunter waren sowohl Menschen, die schon oft holotrop geatmet hatten, als auch ganz neue Interessenten.

Und tatsächlich: das Seminar gelang sogar außerordentlich gut. Alle konnten davon profitieren. Glücklich und beeindruckt verabschiedeten wir uns voneinander. Als ich dann zum Mittagessen ging, schoss mir plötzlich der Name für die neue Methode durch den Kopf: **vertikales Atmen**. Damit sollte zum Ausdruck gebracht werden, dass es sich um eine ruhige, dennoch bewusstseinsweiternde Tiefenatmung handelte, die einen transformativen Prozess in Gang bringen könnte. Davon erfüllt und getragen, meiner Inspiration gefolgt zu sein, führte ich weitere Seminare durch. Es stellte sich dabei heraus, dass diese Methode mehr war als eine Kompensationsstrategie, um die Corona-Zeit zu überbrücken: Ich hatte eine neue eigenständige Methode entwickelt.

Wenn man auf seine innere Stimme hört, wird man geführt und unterstützt.

Angenehme Energieströme – auch Flow genannt (Csikszentmihalyi 2000) – bestätigen üblicherweise, dass der eingeschlagene Weg richtig ist.

Im Folgenden möchte ich nun die wesentlichen Elemente des vertikalen Atmens darstellen und einerseits herausarbeiten, worin es sich vom holotropen Atmen unterscheidet, und andererseits zeigen, was den beiden Methoden gemeinsam ist.

Schließlich möchte ich noch aufzeigen, warum das vertikale Atmen trotz

Überschneidungen als neue eigenständige Methode betrachtet werden kann.

Unterschiede des vertikalen Atmens zum holotropen Atmen

Das vertikale Atmen, eine Form der transpersonalen Selbsterforschung, kann als eine tranceinduzierten Traumreise verstanden werden, in der ähnliche Transformationsprozesse ablaufen, wie man sie vom holotropen Atmen kennt.

Das Setting des vertikalen Atmen:

Drei wesentliche Elemente des holotropen Atmens werden durch folgende Komponenten ersetzt:

Die Hyperventilation (holotropes Atmen) **durch bewusstes und ruhiges Atmen.**

Der intensive Ausdruck von Gefühlen und körperlichen Empfindungen **durch differenzierte Wahrnehmung, innere Begegnung und Bejahung dieser Zustände**

Die Fokussierung auf den Ausdruck von physischen Reaktionen und körperlichen Bewegungen durch **Verinnerlichung dieser Impulse.**

Heftige dynamische Körperinterventionen **durch die Anregung, mit dem Geschehen in innere Resonanz zu gehen, es differenziert zu spüren, darauf zu fokussieren und in der Tiefe zu verstehen.**

Leichte Berührungen sind, falls gewünscht, möglich.

Einige schon beim holotropen Atmen praktizierte Vorgangsweisen werden in leicht veränderter Form beibehalten:

Während eines 5-Tage-Seminars werden vier Atemsitzungen stattfinden (je zwei Sitzungen als Sitter*in und je zwei als Erfahrende).

Der Erfahrende wird durch die Gruppenleiter*innen und Sitter*innen unterstützt.

Explizite Interventionen werden nur dann angewandt, wenn sie dem inneren

Prozess dienen, ansonsten wirken die Begleiter*innen in achtsamer Präsenz, mitfühlendem Wohlwollen und mit liebevollen Blicken.

Während des inneren Prozesses wird, ähnlich wie beim holotropen Atmen, evokative Musik gespielt (Walch 2012), wobei die Lautstärke etwas niedriger ist, sodass insbesondere dramatische Stücke weniger dröhnend und angstausslösend erlebt werden.

Der zeitliche Erfahrungsrahmen wird nicht vorgegeben, er ist offen.

Am Ende des inneren Prozesses wird frei und ohne Vorgaben intuitiv gemalt.

Die Erfahrungen werden sowohl in Kleingruppen als auch in der gesamten Gruppe besprochen und nachbearbeitet.

Eingerahmt wird das Ganze durch eine spirituelle Atmosphäre, spirituelle Übungen und Meditationen.

Die Arbeit findet in einem etwas abgedunkelten Raum statt.

Das vertikale Atmen ist als eine neue Form transpersonaler Selbsterforschung zu verstehen. Keinesfalls ist es eine Vorübung zum holotropen Atmen oder dessen Weiterentwicklung.

Sich vom Atem in die Tiefe führen lassen

Mythologisch wird dem Atem (Prana, Pneuma, Spiritus) bei der Erkundung des Weges zu sich selbst eine hohe Bedeutung zugemessen. Er verkörpert die Lebenskraft, die alle Ebenen des Seins durchdringt und die uns mit uns selbst und dem Unendlichen verbindet. Gleichzeitig kann das bewusste Atmen öffnende und transformierende

Prozesse fördern, denn es senkt Widerstände gegen bedrohlich oder fremd anmutende psychische Inhalte. Auf diese Weise kann es Selbstheilungskräfte in Gang bringen (Reich 1978). Der Atem und seine Beeinflussung gilt seit Jahrhunderten in unterschiedlichsten Kulturkreisen als eine „Technologie des Heiligen“ (Eliade 1991, Walch 2017).

Auch in einem Seminar zum vertikalen Atmen geht es darum, tief und ruhig zu atmen, da das bewusste und achtsame Atmen das Spürbewusstsein nach innen lenkt, zu einer tiefer liegenden Wirklichkeitsebene des Seins. Wenn es gelingt, den Strom des Atems frei fließen zu lassen, erlebt man sich außerdem zentrierter, lebendiger, offener und verbundener mit dem größeren Ganzen. Innere Prozesse werden dabei ganzheitlicher, intensiver und differenzierter erlebt. Hemmende Faktoren, die normalerweise der Informationsverarbeitung im Alltag dienen, werden gelockert und der Fokus der Wahrnehmung wird soweit nach innen verschoben, dass die im Wachbewusstsein sinnlich zugängliche Außenwelt kaum noch eine Rolle spielt.

Das einordnende und kommentierende Ich tritt etwas in den Hintergrund und überlässt das aktive Handeln dem inneren Geschehen, nimmt also mehr die Position des Zeugen ein. So kann spontan fluktuierendes Material aus tieferen Schichten der Seele leichter ins Bewusstsein strömen. Wenn es gelingt, sich der Inneren Weisheit anzuvertrauen, also sich auf das einzulassen, was gegenwärtig im Entstehen ist, dann zeigen sich genau jene unbewussten Anteile, die für den nächsten Entwicklungsschritt von Bedeutung sind. Die Innere Weisheit reguliert deren Aneignung und sie integriert damit therapeutische und spirituelle Prozesse im Sinne eines ganzheitlichen Wachstums.

Diese Prozesse können als fluktuierend, assoziativ, kreativ, dynamisch und transformativ charakterisiert werden. Der ruhige Rhythmus des Atmens lässt eine gelassene Grundstimmung entstehen – eine nicht zu unterschätzende Ressource zur Stabilisierung der Erfahrenden, auch für den Fall, dass belastende Gedanken und Gefühle hochkommen.

Wie das holotrope Atmen so führt auch das vertikale Atmen in einen erweiterten Bewusstseinszustand. Man kann diesen mit dem Träumen vergleichen. Wie beim Traum laufen die Prozesse laufen hier vor allem im Inneren ab und manifestieren sich kaum in äußeren sichtbaren Verhaltens- und Ausdrucksweisen. Ähnlich den REM-Phasen (Klein 2014) können kaleidoskopartig sensorische Wahrnehmungen, Bilder und Szenen erscheinen. Der Erfahrende wird ermutigt, das auftauchende Material zu betrachten und zu fühlen, aber nicht auszuagieren. Impulse und Gefühle werden demgemäß auch nicht durch Interventionen verstärkt oder intensiviert.

Es ist bekannt, dass der Körper beim Träumen, dessen psychohygienische Bedeutung außer Frage steht, in bestimmten Phasen durch die sogenannte „Schlafähmung“ (Klein 2014) außer Gefecht gesetzt wird. Beim vertikalen Atmen reagiert der Körper ebenso mit nur sehr wenigen Signalen.

Neben der Praxis des richtigen Atmens sind noch andere Faktoren entscheidend daran beteiligt, dass jemand in einen erweiterten Bewusstseinszustand gelangt. Eine wichtige Voraussetzung für tiefgehende Erfahrungen ist die Intention, sich überhaupt zu öffnen und sich selbst auf einer tieferen Ebene begegnen zu wollen.

Eine angenehme Liegeposition, eine Einführung in den Prozess des Atmens, begleitende Musik und ein abgedunkelter Raum sind weitere Voraussetzungen, um überhaupt in einen Trancezustand zu kommen. Auch eine spirituelle

Gesamtatmosphäre, gemeinsame Meditationen und Rituale fördern den inneren Prozess. Bevor ich auf die Praxis des vertikalen Atmens näher eingehen werde, möchte ich noch sehr kurz erläutern, was ich unter innerer Weisheit und Spiritualität verstehe. Eine umfassende Beschreibung der „inneren Weisheit“, vor dem Hintergrund eines vielschichtigen und integrierten Selbstkonzeptes und einer offenen Spiritualität habe ich in verschiedenen Veröffentlichungen (Walch 2013, 2017 und 2019) vorgelegt.

Das transpersonale Selbst als innere Weisheit

Kernanliegen der transpersonalen Psychologie ist es, sich mithilfe erweiterter Bewusstseinszustände an die großen Fragen des Seins und unseres persönlichen Lebens heranzuwagen, von der Art: Woher kommen wir und wohin gehen wir? Existieren wir in irgendeiner Form weiter – über den Tod hinaus? Welchen Sinn haben Krisen, schwere Krankheiten oder Katastrophen? Wozu leben wir und was macht das Leben lebenswert? – dies sind alles Fragen, denen sich die herkömmliche Psychologie gewöhnlich nicht stellt. Sie gelten aus unwissenschaftlich.

Die transpersonalen Psychologie basiert vor allem auf Erfahrungen, bei denen der alltägliche Wachbewusstseinszustand transzendiert wurde. Ihren Nutzen zum Beispiel für Entwicklung und Gesundheit hat schon William James (1982, S. 366), der Begründer der Religionspsychologie, hervorgehoben. Er schreibt: „[...] der alltägliche Wachbewusstseinszustand, das rational-empirische Bewusstsein [...] ist nur ein besonderer Typ von Bewusstsein, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewusstseinsformen sind, die ganz andersartig sind [...] und unser Sein tief beleben können“.

Die transpersonale Psychologie greift in ihrem Lehrgebäude Erkenntnisse aus der modernen Psychologie auf, aus der abendländischen Bewusstseinsphilosophie, aber auch neue naturwissenschaftliche Denkansätze sowie alte Weisheitslehren und die darin geschilderten mystischen Erfahrungen.

Sie steht für ein konstruktives Miteinander von Psychotherapie und Spiritualität. Sie zielt dabei nicht auf vorgegebene Glaubenssätze oder bestimmte Überzeugungen, sondern auf die Öffnung hin zu einer tiefer gehenden und erweiterten Seinserfahrung, das heißt zu einer die Person transzendierenden Wirklichkeit. Sie geht von folgender Annahme aus: Der Mensch ist mehr als nur Persönlichkeit, Lebensgeschichte oder ein Ensemble von Rollen. Er ist getragen von etwas Größerem und durchdrungen von dem grenzenlosen Einen.

In vielen Denkströmungen wie Taoismus, Tantrismus oder der universellen Mystik wird eine singuläre, gänzlich untrennbare Totalität des All-Einen in allen Erscheinungen thematisiert, so Quekelberghe (2005). „Halte inne und höre, was aus der Stille deines Wesens kommt“ – das ist die Botschaft vieler spiritueller Lehrer. Sie postulieren, dass der Mensch trotz der fundamentalen Erfahrung seines „Geworfenseins“, trotz der unberechenbaren Wirren des Schicksals stets auf etwas vertrauen kann, das ihn trägt: sein Innerstes!

Es gibt einen Begriff, der sowohl in der Psychologie wie auch in der spirituellen Literatur für dieses Zentrum steht: das Selbst. Es ist etwas tief Persönliches, gleichzeitig hebt es uns über den begrenzten Horizont unserer Individualität hinaus. Nach allgemeiner Überzeugung unterschiedlicher psychologischer Richtungen, steht das Selbst einerseits für den Gesamtumfang der Person, also alles, was man als zu sich

gehörig wahrnimmt, und andererseits für den wesenhaften Kern eines Menschen, also das, was ihn im Innersten zusammenhält.

Das Selbst vermittelt dem Individuum durch seine beständigen Integrationsleistungen die Sicherheit, bei allen Veränderungen, die es erfährt, gestern, heute, morgen, immer noch das gleiche Selbst zu sein, also eine unveränderte Subjektivität (Jacobson 1992) zu haben.

Voraussetzung dafür ist allerdings, durch sichere Bindungserfahrungen in der Kindheit gute und stabile innere Strukturen aufgebaut zu haben. Die klinische Psychotherapie weiß, dass schwere psychische Störungen oft auf ein verletztes personales Selbst zurückgehen. Wer etwa von seinen Eltern ständig abgewertet wurde, wird vielleicht mit tiefen Ängsten konfrontiert, wenn er Entscheidungen treffen soll oder auch seinen eigenen Weg gehen will. Durch frühe Erfahrungen von Gewalt, basale Defizite von Geborgenheit oder chronische Konflikte in der Familie zieht sich das entstehende Selbst zusammen eine vor der bedrohlichen Welt schützende Fassade, eine Scheinpersönlichkeit auf, 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.

Davon betroffene Menschen erfahren sich als vom Leben abgeschnitten, innerlich leer und doch von ständiger Sorge und Angst umgetrieben. Die Fähigkeit, Liebe zu erfahren und zu vermitteln, ist 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 (1975, S.176) schön beschreibt, „...für das pulsende innere Leben; ...es ist jener Teil in uns, der sich ausdehnen, wachsen und selbst erfüllen will ...“

Erst das von pathologischen Belastungen befreite Selbst vermag jene Kräfte zu mobilisieren, die die persönliche Entwicklung vorantreiben und zur kreativen Auseinandersetzung mit den Prüfungen des Lebens befähigen. Es macht sich im Alltag als wegweisende innere Stimme als Bauchgefühl, bemerkbar. Auch befördert es jenes stabile Selbstvertrauen, das das Vertrauen in andere Menschen und damit die Verankerung im wirklichen Leben erst ermöglicht.

Mit dieser Öffnung zur Mitwelt erweitert und vertieft sich auch der Raum der inneren Erfahrung. So werden wir durchlässiger für das größere Ganze oder das „Mehr“ in uns, wie es Dorothee Sölle bezeichnet.

Nicht zuletzt eröffnen sich dadurch auch Zugänge zu Ressourcen und Wirklichkeitsbereichen, die den begrenzten Rahmen der individuellen Persönlichkeit weit übersteigen.

Gerade vor diesem Hintergrund versuchen spirituelle Traditionen, wie auch die transpersonale Psychologie, das Selbst noch in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Das Selbst in der transpersonalen Psychologie ist nicht, wie es die klassische Psychologie nahelegt, allein auf die Persönlichkeit bezogen – es ist auch mit dem Seinsganzen verbunden und zum Überpersönlichen hin offen, zum Überbewussten, wie es der bekannte Psychopathologe Scharfetter (1994) benennt.

Leibniz spricht von einem „Funken des Kosmos“, der uns 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 „Gott in uns“ (C.G. Jung, 1971, S. 134f) bezeichnet werden kann: „Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von ... geheimnisvoller Konstitution, ...Ich

habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet ... (Es) könnte ebenso wohl als 'Gott in uns' bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“

Wir können also diese Ursprungsquelle unserer Identität in uns selber entdecken, ohne sie jedoch mit unseren herkömmlichen Begriffen und Konzepten hinreichend erfassen zu können. Erfahrbar ist sie jedoch nur in ihren unmittelbaren Erscheinungsweisen, sei es als Erleben eines inneren Lichts als Gewahrsein einer umfassenden Verbundenheit, als überströmende Gnadenfülle oder als eine Art vibrierender Energie, die den Menschen in außergewöhnlichen Augenblicken durchrieselt und strahlen lässt.

Für den Benediktinermönch und spirituellen Lehrer David Steindl-Rast (2010) ist das Selbst ein unerschöpflicher Wesensgrund, der in jedem von uns und in allem existiert. Er sieht in dieser kulturübergreifenden religiösen Grunderfahrung die Wurzel jeglicher spirituellen Praxis. Den Zugang zu dieser Praxis bringt Meister Eckhart (1990) in unnachahmlicher Kürze auf den Punkt: „Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir rede.“

Ein Wissen um diese Verbindung hat sich in der Mystik aller großen religiösen Traditionen bewahrt. Im Christentum heißt es: „Das Reich Gottes ist in dir“, im Buddhismus: „Schau nach innen, du bist der Buddha“, im Siddha-Yoga: „Gott wohnt in dir als du“, im Hinduismus: „Atman (das individuelle Bewusstsein) und Brahman (das universelle Bewusstsein) sind eins“, im Islam: „Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn“.

Das universale Selbst besteht innerhalb und jenseits der Mannigfaltigkeit des Lebens, es durchpulst alles Leben. Es scheint weder geboren, noch scheint es sterblich, es

umfasst Vergängliches und Ewiges, Endliches und Unendliches. Für Muktananda (1987, S. 41), der sich auf die „Upanischaden“ (1989) stützt, wohnt es für immer im Herzen aller Menschen, „[...] kleiner als das Kleinste und größer als das Größte“. Dieses universelle Selbst aktualisiert sich im zeitlosen Licht, das in jedem Teilchen existiert, im Om, das in jeder Zelle vibriert, im Heiligen Geist, der alles durchdringt. Das transpersonale (universelle) Selbst, als Zentrum des Individuums, ist untrennbar mit der kosmischen Ordnung verknüpft. Das Universale ist, wie in einem Hologramm, in uns eingefaltet, sodass unser tiefstes Inneres stets mit dem Grenzenlosen und Formlosen verbunden ist. Das personale Selbst ist in ihm aufgehoben, in einem doppelten Sinne, sowohl eingebettet als auch überschritten. Über sein Innerstes kommuniziert das Individuum mit der Totalität des All-Einen. An dieser Schnittstelle sind die Weisheiten und Schlüssel des Lebens zu finden. Diese innere Weisheit ist immer für uns da, kräftigend, inspirierend und heilend, in guten und in schlechten Tagen. Sie weiß mehr, als wir wissen können und sie greift tiefer, als wir begreifen können.

Die Vertreter der transpersonalen Psychologie sehen also im menschlichen Innenraum eine verborgene Intelligenz am Werk – inspirierend, heilend und die Entwicklung unseres Lebens steuernd. Sie tritt in Verbindung zum Umfeld als ein Prozess umgreifender Selbstorganisation in Erscheinung.

In den Erscheinungen des Weltlichen verwirklicht sich ein übergeordneter Plan. Allem Organischen wohnt eine Zielstrebigkeit inne, die zur fortschreitenden Ganzheit, zur Verwirklichung latenter Möglichkeiten drängt. Die transzendente Dynamik manifestiert sich entlang der persönlichen Strukturen. Es ist diese innere Instanz, die unser Leben formt und fördert.

Die innere Weisheit ist die Triebfeder unserer menschlichen Entwicklung. Auch andere unterschiedliche Schulen nehmen letztlich darauf Bezug, wenn sie von der Tendenz zur Selbstaktualisierung (Rogers, 1979), vom Bedürfnis nach Selbstverwirklichung (Jung, 1964, 1971; Maslow, 1973) oder vom Prinzip der organismischen Selbstregulation (Goldstein, 1971; Perls, Hefferline, & Goodman, 1994; Perls & Petzold, 1980) sprechen.

Ablauf des vertikalen Atmens

Das vertikale Atmen wird in einem großen und gut ausgestatteten Gruppenraum durchgeführt. Nach der ersten Begrüßungsrunde, in der man etwas zu sich selbst, zu aktuellen Lebensthemen und zu seinen Erwartungen an das Seminar mitteilt, werden die Teilnehmenden durch eine öffnende Übung auf die Tage eingestimmt. Danach erfolgt eine Einführung in das vertikale Atmen. Schließlich werden Paare gebildet. In der ersten Atemsitzung ist eine Person der Erfahrende und die andere Person der „stille Unterstützende“, auch Sitter*in genannt, der für einfache Hilfestellungen, wie es weiter unten noch detaillierter beschrieben wird, zuständig ist.

In der darauffolgenden Sitzung werden die Rollen gewechselt.

Dann werden die Arbeitsinseln (Matte, Decke, Kissen, etc.) vorbereitet. Nachdem sich die Erfahrenden darauf eingerichtet haben und die Sitter*innen auch ihre Plätze eingenommen haben, wird der vertikale Atemprozess eingeleitet.

Eine kurze Entspannungsübung unterstützt die Erfahrenden und die Sitter*innen darin, sich zu öffnen, Hinderliches noch loszulassen und sich ganz dem Geschehen anzuvertrauen. Nun werden die Erfahrenden ersucht, tief und ruhig zu atmen und sich von der Musik, die bis zum Ende der Sitzung läuft, tragen zu lassen. Durch das

vertikale Atmen und die evokative Musik gelangt man mühelos in einen erweiterten Bewusstseinszustand, der sich dann im Laufe der Zeit immer mehr stabilisiert.

Da beim vertikalen Atmen keine anstrengende bzw. ungewohnte Atemtechnik praktiziert werden muss, ist der Übergang zum erweiterten Bewusstseinszustand fließend und natürlich, wie es von Teilnehmenden (kursive Schrift) eindrucksvoll beschrieben wurde:

„Beim VA (vertikalen Atmen) stehe ich nicht so „unter Druck“, in den Prozess kommen zu müssen wie beim HA (holotropen Atmen), d.h. ich arbeite nicht immer daran, den Atem wiederholt zu beschleunigen, sondern lasse alles mehr auf mich zukommen.“

Der Atem muss also nicht durch die Willenskraft kontrolliert werden. So kann der Praktizierende gelassen, konzentriert und differenziert dem inneren Geschehen nachspüren: *„...beim näheren Hin spüren allerdings fühlt sich die Wirkung eher feiner und sensitiver an“* meinte dazu ein Erfahrender.

Die Erfahrenden brauchen also nichts anderes zu tun, als tief und ruhig zu atmen, sich von der inneren Weisheit und den Klängen der Musik führen zu lassen. Die inneren Räume sind nun weit geöffnet, sodass bedeutsames Material aus tieferen Schichten und verborgenen Bereichen der Seele ins Bewusstsein strömen kann. Die sich einstellenden Themen, Bilder, Gefühle und Empfindungen, die, über den gesamten Verlauf hinweg, mehrere aufeinanderfolgende intensive Sequenzen unterschiedlichen Inhalts enthalten können, sollen dabei registriert, differenziert wahrgenommen und gespürt werden, d. h. man sollte sich wirklich auf sie einlassen.

Wenn man nun dem, was sich ankündigt, wohlwollend und wertschätzend begegnet, werden sich auch schwierige und verdrängte Erlebnisinhalte zeigen.

Auch wenn es vielleicht absurd klingen mag, jemanden dazu zu ermutigen, ein schreckliches Erlebnis willkommen zu heißen, ist es dennoch ein wichtiger Schritt, um es verarbeiten zu können. Es bedeutet ja nicht, dieses Schreckliche zu billigen, sondern sich selbst zu würdigen und das eigene Leid zu achten.

Daraus kann sich eine liebevolle Atmosphäre, die durch die wertschätzende Haltung der Begleitenden noch verstärkt wird, entwickeln. Diese bildet einen sicheren und geborgenen Rahmen, in dem auch weitere dissoziierte oder fremd anmutende Erlebnisanteile der Seele sich nun zeigen können. So kann es gelingen, alle Dimensionen einer Erfahrung, genauer gesagt, die thematische, symbolische, emotionale und leibliche, ins Bewusstsein zu heben. Erst wenn eine Lebenserfahrung, also eine Geschichte, ganz erzählt werden kann, sie also vollständig wird, kann sie sich beruhigen und ihre mythische Kraft verlieren. Wenn sich also zusammenfügt, was zusammengehört, kann Belastendes wieder in den Hintergrund treten und getrost der Vergangenheit übergeben werden.

Dabei ist aber zu beachten, dass die dazugehörigen Impulse und Gefühle nicht ausagiert, sondern nur wahrgenommen und erspürt werden. So entsteht eine stille Intensität, in der die Erlebnisse differenziert wahrgenommen und in ihrer Tiefendimension verstanden werden können.

Auch die Ursachen von Leid und Konflikten können in diesem erweiterten Bewusstseinszustand in ihren feinen Nuancen und Bedingtheiten erkannt werden.

Dadurch gehen nahezu unbemerkt Bewusstwerdungsprozesse in Integrationsprozesse über.

So gesehen, ist das vertikale Atmen für die Bearbeitung von überwältigendem Traumamaterial besonders geeignet. Anders als beim holotropen Atmen wiederholen

die Erfahrenden dann die schädigenden Ereignisse nicht noch einmal, sondern gewahren und bezeugen sie. Dadurch kann eine sekundäre Traumatisierung, in der sich zirkulär ablaufende Traumareaktionen verfestigen, vermieden werden. Da das vertikale Atmen außerdem Ressourcen aktiviert und der Erfahrende dem Traumageschehen bewertungsfrei begegnet, ohne dass interveniert wird, entsteht ein Freiraum, der auch Autonomieprozesse fördert.

„Interessant war für mich, dass die körperlichen Interventionen kaum gefehlt haben...Dadurch konnte ich erfahren, dass alles, was ich brauche IN MIR liegt und von äußeren Umständen unabhängig ist. Meine Erfahrung war, dass ich damit noch mehr mit mir und meiner Schatzkiste in Kontakt gekommen bin,“ berichtet ein Teilnehmender.

Da beim vertikalen Atmen auch die Außengeräusche von anderen Teilnehmenden eher gering sind, kann sich zudem eine ungestörte und stabile Resonanzbeziehung zu den aufsteigenden Erlebnisinhalten bilden.

So erlebte es jemand als entlastend *„..., dass niemand um mich herum seine Erfahrungen laut und lebhaft ausagierte.“*

Gerade Menschen, die alles richtig machen und genauso intensiv wie andere erleben möchten, vergleichen sich gerne mit anderen und sind dann in herkömmlichen Atemsitzungen weniger auf sich selbst bezogen:

„Durch die äußeren Bedingungen (Abstand, kein expressiver Ausdruck) konnte ich mich noch mehr auf meine inneren Prozesse konzentrieren, da ich keine Ablenkung erlebt habe. Die Ruhe im Raum hat mich sehr auf die Musik und die inneren Prozesse konzentrieren lassen.“

Jemand anderer formuliert es so:

“Es vergeht eine Zeit des ruhigen tiefen Atmens und ich bin sehr froh und dankbar um die Milde und die Ruhe dieser Methode. Ich bin durch die Ruhe im Raum deutlich weniger unter Stress. Durch die Ruhe kann ich besser in mich hinein spüren und MEIN Tempo gehen.“

Das vertikale Atmen ermöglicht eine gelassene Fokussierung auf den eigenen inneren Prozess. Die einzelnen Sequenzen können solange im Vordergrund bleiben, bis sie mit allen Sinnen wahrgenommen und tief verstanden werden. Seelische Konflikte, die sich schon über viele Jahre zu Mustern verfestigt haben, können durch diese Vorgangsweise bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgt und nun endlich verstanden werden.

Gerade in diesen Momenten, wenn verborgenes Material sichtbar wird, wirkt die Hintergrundmusik auf die Erfahrungen katalysierend ein. So:

„Es ist mir klar: Musik überwindet jede Membran. Durch die Musik gelangt man von hier nach drüben und von drüben nach hier. Das ist tröstlich, nährend und wohltuend. Musik kommt von Herzen und geht zu Herzen.“

Die Musik ist, ähnlich wie beim holotropen Atmen, 5-phasig (Walch 2017) aufgebaut. Sie hilft dem Atmenden, sich wirklich zu öffnen und die aufscheinenden Bewusstseinsinhalte klarer zu sehen und zu verarbeiten. Musik trägt durch den Prozess, verbindet, löst und transformiert.

Wenn sich nun dabei dennoch bei jemandem Bewegungen, Töne und Impulse entstehen, so kann diesen sanft nachgegeben werden, ohne eine Steigerung anzustreben. Der Grundsatz lautet: So wenig wie möglich und so viel wie nötig. Es geht also nicht darum, solche Impulse zu verstärken, sondern sie einfach nicht zu unterdrücken. Die Erfahrungen werden solange vom Erfahrenden im inneren

Erlebensraum gehalten, bis sie sich von selbst auflösen und neue Phänomene auftauchen. Die detaillierte Tiefenwahrnehmung unbewusster Motive wird dadurch begünstigt, dass es zu keinem heftigen Ausagieren und demzufolge nur zu wenigen Interaktionen mit den Begleitenden kommt.

Wenn jemand, beispielsweise beim holotropen Atmen, die Wutimpulse seinem Vater gegenüber bis zur körperlichen Erschöpfung auslebt, wirkt das zwar befreiend, verdeckt aber möglicherweise verborgene Konflikte und Motive. Die dahinterliegende Sehnsucht nach einem guten Vater, die Probleme der Abhängigkeit erzeugt hatte, konnte beim vertikalen Atmen nun in ihrer Tragweite erkannt werden.

Auch vermindert dieses Nichtausagieren die Gefahr, dass sich der genannte Wutimpuls verfestigt und in der nächsten Sitzung wiederholt wird, ohne die psychodynamischen Hintergründe zureichend erfasst zu haben.

Sollte trotz aller Vorsicht dennoch auch beim vertikalen Atmen ein stärkerer Ausdruck notwendig erscheinen, so kann dieser auch in der Fantasie erfolgen. Hier wären sogar noch stärkere Reaktionen möglich, die dann aber von den Gruppenleitenden begleitet werden sollten.

Solche szenischen Interventionen, die sogar dazu führen können, dass die betreffenden angefeindeten Bezugspersonen, nach einer gewaltigen Gegenwehr, in der Phantasie tot am Boden liegen, werden in der dynamischen Kurzzeittherapie nach Davanloo (2000) erfolgreich praktiziert.

Der entscheidende Punkt aber ist, dass durch die Konzentration auf die innere Vergegenwärtigung auch leichter Zugang zu den damit verbundenen Schuldgefühlen, die unbewusst äußerst wirksam sind, gefunden werden kann. Da nicht „oberflächlich“

ausagiert wird, können die konfliktbehafteten Dynamiken besser durchschaut werden und die Integrationsprozesse nachhaltiger in Gang gesetzt werden.

Sollten nun hartnäckige und schmerzhaft Spannung in bestimmten Körperregionen bestehen bleiben, können weiterführende Interventionen erfolgen. Die Erfahrende oder die Sitter*in kann etwa eine Hand auf die betroffene Stelle legen, den Atemstrom bewusst dorthin lenken, um mit dem Ausatmen dort bewusst Entspannung zu erzeugen.

Die Sitter*innen, die den Erfahrenden in kleinen Dingen (Wasser bringen, Decke reichen, zur Toilette führen, etc.) dienlich sind, verhalten sich wie gute Geister. Sie sind präsent, öffnen ihr Herz, strahlen Mitgefühl, Zuversicht und Hoffnung aus, unterstützen den Prozess durch wohlwollende Gesten und zeigen ihrem Schützling, dass sie ihn bedingungslos akzeptieren.

In erster Linie geht es in dieser Beziehung zwischen Teilnehmenden und Sittenden nicht um direkten Kontakt, sondern um wertschätzende und liebevolle Präsenz.

Laotse (1952) sagt sinngemäß: „Wenn wir dort, wo wir sind, auch wahrhaftig anwesend sind, stiften wir Frieden.“

Das bedeutet aber nicht, dass überhaupt keine Interaktionen stattfinden sollen. So ist es möglich, dass beispielsweise eine Sitter*in, wie eben beschrieben, eine Hand reicht, den Rücken stärkt oder die Füße massiert. Jedoch ist dabei darauf zu achten, dass es zu keinen intensiven körperlichen Begegnungen kommt, wie etwa ein längerer Ganzkörperkontakt, der auch zu erotischen Verstrickungen führen kann. Die Sitter*in sollte für sich ausgewogene Balance herstellen zwischen eigener Zentrierung, empathischer Grundhaltung und raumgebender Positionierung. Auch kurze Gespräche nach der Erfahrung können der weiteren Verarbeitung durchaus entgegenkommen.

Wer nach ca. 2 bis 4 Stunden seine Sitzung beendet, nimmt sich einen vorbereiteten Zeichenblock und malt mit Wachskreiden einfach intuitiv, was sich gerade ausdrücken möchte, um den inneren Prozess abzurunden. Wenn die Erfahrungen auch noch bildhaft-symbolisch dargestellt sind, können sie, in der nachfolgenden Aufarbeitung, noch besser verstanden und verarbeitet werden.

Die Bilder werden frei und offen gestaltet. Sie können Erfahrungselemente widerspiegeln oder auch ganz andere Formen beinhalten.

Die Sitzungen werden nicht durch ein Zeitlimit begrenzt, sodass die komplexen seelischen Abläufe ihr eigenes organisches Ende finden können. Die Erfahrenden verlassen dann einzeln den Raum, wenn sie sich in Ordnung fühlen und für sie der Prozess vollkommen abgeschlossen ist, was auch noch durch die Gruppenleitenden, so gut dies geht, überprüft wird.

Im späteren Sharing, das sowohl in kleinerem Rahmen als auch in der großen Gruppe stattfindet, werden die Erlebnisse kommuniziert, und es wird durch eine besondere achtsame Haltung auf sie eingegangen. Wenn die Gruppe aufmerksam zuhört und der Bedeutung des Erlebten gemeinsam nachspürt, ohne dabei vorschnell zu interpretieren, kann die Erfahrung weiter werden. Sollten unaufgelöste Reste aus den Tiefenerfahrungen noch Probleme bereiten, werden diese in der Gruppe therapeutisch nachbearbeitet.

Erfahrungsberichte aus vertikalen Atmensitzungen

In meinen Seminaren zum vertikalem Atmen können sich Teilnehmende selbst erforschen, innere Konflikte lösen und spirituelle Einsichten gewinnen. Der erweiterte Bewusstseinszustand hilft dem Praktizierenden, für heilungs- und wachstumsrelevante Botschaften durchlässiger zu werden, Zugänge zu verborgenen Schichten der Seele zu gewinnen, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, Ressourcen zu aktivieren und in spirituelle Welten einzutauchen.

Die Reichweite der möglichen Erfahrungen ist so vielschichtig und umfassend, dass sie hier nicht annähernd repräsentativ abgebildet werden kann. Auch wenn die angeführten Erfahrungssequenzen nach gewissen Strukturelementen gereiht werden (Walch 2013 und 2017), betreffen sie stets den ganzen Menschen und wirken auch auf andere Erfahrungsebenen verändernd ein.

Wer beispielsweise einen Autoritätskonflikt löst, wird auch mit einer spirituellen Praxis, die an gewisse Regeln gebunden ist, freier, authentischer und weniger abhängig umgehen.

Wenn sich aber, andererseits, jemand von etwas Größerem getragen erlebt, wird er auch seinem Vorgesetzten würdevoller und angstfreier begegnen können.

Weiters ist zu beachten, dass nicht immer offensichtlich wird, wie sich eine beim vertikalen Atmen erlebte Erfahrung individuell auf den Alltag auswirkt, dies konnte ich immer wieder beobachten. Es ist dies gewöhnlich auch ein Prozess, der mehrere Schritte beinhaltet, oft weitere Einsichten braucht und vielleicht erst lange nach einem Seminar zu einer konkreten Handlung wird.

Im Folgenden sollen Erfahrungen mit dem vertikalen Atmen, wenn auch in gekürzter Form, wortwörtlich in kursiver Schrift wiedergegeben werden. So lässt sich ein lebendiger Eindruck davon gewinnen, was in solchen Sitzungen erlebt wird. Darüber hinaus habe ich Kurzkommentare und weiterführende allgemeinere Schlussfolgerungen eingefügt, um die Erfahrungen aus dem ganz persönlichen Kontext herauszulösen und so auch für andere nutzbar zu machen.

Entlang dieser Themen werden die Erlebnisberichte aus den Seminaren wiedergegeben: lebensgeschichtliche Konflikte, mythische Bilder, archetypische Einflüsse, transpersonale und spirituelle Erlebnisse.

Erfahrungen, die das Setting betreffen, wurden weiter oben schon eingefügt.

Zusammengefasst lässt sich Folgendes vorwegnehmen: die Teilnehmenden berichten, im Unterschied zu holotropen Atemsitzungen, von weniger innerem Stress, sich mit anderen vergleichen zu müssen, sie sprechen von weniger Erwartungsdruck, etwas erleben zu müssen und sie verzeichnen weniger Anstrengung, das schnellere Atmen aufrechtzuerhalten.

Der Eintritt in den erweiterten Bewusstseinszustand konnte durch das vertikale Atmen zum Beispiel, wie im vorliegenden Fall, organisch und sanft erfolgen: „...*langsam, nahezu unbemerkt, glitt ich hinüber*“. Oder es heißt: „... *Übergang in den Prozess ist spielend leicht. Ich wundere mich, dass mir das mich Hineinfallenlassen so leichtfällt.*“

Da durch die besondere, nach innen gerichtete Arbeitsweise die äußeren akustischen Störungen eher begrenzt sind, erlebten sich die Erfahrenden insgesamt auf sich selbstbezogener, konzentrierter und gelassener. Auch latente Ressourcen und Resilienzfaktoren scheinen direkter zugänglich zu sein, sodass dem inneren Geschehen

selbstbestimmt begegnet werden konnte. Konfliktbehaftete und dissonante Verläufe ließen sich dadurch selbstwirksamer bewältigen.

Viele Lebensprobleme gehen oft mit selbstdestruktiven Impulsen einher. Der innere Kritiker ist oft strenger und maßloser als jede äußere Instanz. Wir wissen aber auch, dass eine entwürdigende Haltung sich selbst gegenüber auf demütigende Erfahrungen in der Kindheit zurückzuführen ist. Dadurch entsteht ein hoher Anpassungsdruck, der Autonomiebestrebungen blockiert und die erlebte Aggression dem Peiniger gegenüber retrofektiv (Perls, Goodman, Hefferline 1994) nach innen gerichtet wird. Da das aber nie vollständig gelingt, bilden sich auch verdeckt fremddestruktive Verhaltensweisen aus. Dazu folgendes Beispiel:

„...Mein innerer Kritiker hat mit aller Macht versucht, dass ich ein liebes, angepasstes, ruhiges, profilloses Kind blieb – um zu überleben. Alles andere hätte Papa zu sehr reizen können. Da innere Kinder eigentlich gerne eigene Wünsche oder auch ganz normale Bedürfnisse haben ... musste der innere Kritiker, die so gut wie möglich unterdrücken und die Kleine in ihren Eigenbewegungen einbremsen. Auf eine schräge Art mag der innere Kritiker meinen Vater auch. Er hat sich ein bisschen auf seine Seite geschlagen, um ggf. an der Seite des Mächtigen in diesem System ein wenig geschützt zu sein. Wie ein guter Scherge hat er dann die sadistischen Spielchen in mir selbst vollzogen...“

Danach erkennt sie: *„Es ist erschreckend, dass ich sowohl einen Sadisten als auch Masochisten in mir selbst trage... Und hier stehe ich jetzt: Ich habe für mich Wichtiges spüren dürfen.... der Nebel lichtet sich immer nur so weit, wie ich es ertragen/verarbeiten kann.“*

Wer diese psychodynamischen Zusammenhänge entdecken und spüren kann, wird sich allmählich von diesen böartigen Introjekten lösen, sodass sich die verfestigten sadistischen und masochistischen Charakterzüge transformieren und in eine freundliche Haltung sich selbst und anderen gegenüber übergehen. Wer mit sich selbst mitfühlend und wertschätzend umgeht, wird auch mehr in sich ruhen, sich lebendiger und authentischer fühlen.

Eine Seminarteilnehmerin erlebte einen schmerzhaften Konflikt, der sie schon lange begleitet, nämlich nicht so sein zu dürfen, wie sie ist, und sich immer an die anderen anpassen zu müssen:

„Ich gehe weiter nach unten. Plötzlich drehe ich mich in einem Karussell, immer schneller; oder drehen sich diese Menschen vielmehr um mich? Sie machen mir Vorwürfe, Vorhaltungen; wie kannst du nur, das geht doch nicht, das ist falsch... Ich muss anders sein, weg sein, zur Verfügung stehen. Es tut sehr weh.“

Indem sie ihre Traurigkeit und ihren Schmerz bewusst wahrnimmt, fühlt sie sich mehr bei sich und kann sich wiederaufrichten. Sie fährt fort:

„Aber da taucht ein sehr würdevolles Elefantenweibchen auf. Ich sitze auf ihr, sie schreitet den Weg entlang, sehr würdevoll, kraftvoll, majestätisch; Schritt für Schritt. Ich genieße diesen Weg, die Bewegungen gehen durch meinen Körper hindurch. Die Umgebung sehe ich nicht, aber ich bin auf meinem Weg.“

Die beiden Erfahrungssequenzen, die kurz hintereinander abliefen, zeigen, dass, ähnlich dem Traumerleben, direkte Lösungen möglich sind. Wenn die Erfahrungen nachbearbeitet werden, können genau solche Bilder sich zu nachhaltigen Ressourcen umwandeln.

Überhaupt ist es für viele Menschen ein großes Problem, die eigenen Bedürfnisse weniger zu beachten als den phantasierten Erwartungen anderer zu entsprechen. Die Betroffenen fühlen sich häufig leer, überlastet und ausgebrannt:

„Bei der ersten Atemsitzung kam mir irgendwann zu Bewusstsein, dass ich mich wie in einer nach außen wachsenden Spirale bewege: es geht mir gut (vor allem nach Atemerfahrungen), ich komme zurück in den Alltag und versuche, ein anständiger Mensch zu sein (meinen beiden Mädchen ein guter Papa, meiner Frau ein guter Mann, meinen Eltern ein guter Sohn, meinen Freunden ein guter Freund, meinen Mitarbeitern ein guter Vorgesetzter, meinem Chef ein guter Mitarbeiter usw. usw.) – so lange bis ich unter dieser Last zusammenbreche und den Kontakt zum Größeren Ganzen, zu meinem Selbst, ja sogar zu meinen Gefühlen verliere, was irgendwann (oft erst nach Wochen) dazu führt, dass ich große Trauer über meinen Zustand des Abgeschnitten-Seins spüre, und diese Trauer ist auch das erste Gefühl, das ich wieder wahrnehme und das mich langsam aus meiner Versteinerung herausführt.“

Wichtig ist, wie vom Atmenden erwähnt, zu fühlen, was man sich damit antut und zu lernen, mehr und mehr die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen sowie mitfühlend und weniger streng mit sich selbst umzugehen.

Menschsein bedeutet auch, sich zu verändern und zu wachsen. Jeder kleine Schritt der Veränderung verunsichert die Identität, da vertraute innere Strukturen abgebaut werden und neue entstehen:

„Ich hatte z.B. bei der zweiten Sitzung unglaublichen Juckreiz am ganzen Körper... (Dann)... hab ich mich in eine Schlange verwandelt, die aus dieser alten, juckenden Haut ganz einfach rausgeschlüpft ist. Dafür hab ich eine neue, weiße, sehr schützende Haut bekommen.“

Wenn der Transformationsschmerz zugelassen werden kann, bilden sich neue Selbstrepräsentationen. Jeder Schritt, der gegangen wird, öffnet, befreit, stärkt die Persönlichkeit und vermittelt ein erweitertes Identitätsgefühl durch eine neu gewonnene Identitätsbalance. Diese Teilnehmerin hatte Wochen später noch einen Traum, der ihr mitteilte, dass sie nicht verrückt sei, wenn sie ihre Empfindungen für richtig hielt, wie sie früher geglaubt hatte. Das war wie ein letztes Mosaiksteinchen, das die Erfahrung beim vertikalen Atmen noch abrundete: *„Sehr beeindruckend war für mich, dass sich die Fragezeichen der letzten Jahre auf einmal, wie in Sekundenschnelle in Ausrufzeichen und Verständnis für mich verwandelt haben.“*

Die Wurzeln unserer Lebensdispositionen reichen weit zurück, bis hin zu Geburtserlebnissen, pränatalen Zuständen und präexistenziellen Seinsweisen. Auch wenn das deklarative Gedächtnis (Roth 2003) in diesen frühen Formen des Lebens noch nicht ausgebildet ist, ist es durchaus möglich, Impressionen und Atmosphären aus diesen Zeitabschnitten, die im unbewussten bzw. impliziten Gedächtnis (Schacter 2001) archiviert wurden, wachzurufen. Dadurch können die Ursprünge einengender Fühl-Denk Schemata und Handlungsmuster (Ciompi 1999), klarer herausgearbeitet werden:

„Ich spüre meinen Nabel als riesengroße Öffnung. Ich selber bin kaum größer als diese Öffnung. Dann beginnt etwas in der Öffnung zu pulsieren. Ein intensives Gefühl von Wärme und Leben. ..., dass ich ganz in der frühen Embryonalzeit gelandet bin. Ein wohliges Gefühl. Mein Sein spürt sich gesund und vital an.... Die Musik wechselt und schon ist wilder Krieg in meiner Nähe. Ich bin immer noch der Embryo... Im Unterschied zu vorhin bin ich aber nun auf meine Plazenta bezogen. Ich bin ihr Schützling. Sie nimmt den herannahenden Krieg wahr und beginnt, mich zu schützen,

indem sie weiter nach oben wandert und mich umhüllt und nah zu sich holt. Sie zieht uns in eine Ecke zurück, und überall sonst tobt der Krieg. Die Plazenta wird verwundet und sie blutet. Viel. Auf einer Seite sieht sie ramponiert, verletzt und zerfleddert aus. Sie blutet und sie weint. Trotzdem schützt sie mich. Ich spüre eine große Dankbarkeit. Ihr verdanke ich mein Leben. Der größte Teil unserer Einheit ist unbeschädigt. Ich fühle mich als Ebenbild (Spiegel) meiner Plazenta. Es ist ein ganz tiefes Gefühl, eine ganz tiefe Verbundenheit und ein tiefes Verstehen... Ich war der Plazenta anvertraut, sie hat mich bis an ihr biologisches Ende versorgt, hat mich genährt und beschützt. Sie hätte allen Grund gehabt, aufzugeben. Genau wie ich. Sie hat es nicht getan. Gottseidank.“

Eine existenzielle Bedrohung, einen Abtreibungsversuch, überstanden zu haben, führt zu der Grundüberzeugung „In der Welt nicht willkommen zu sein“. Gleichzeitig zeigen die Betroffenen in krisenhaften Momenten häufig auch eine große Ausdauer, im Sinne Sri Aurobindos: „Man selbst muss ausdauernder sein als die Schwierigkeiten – es gibt keinen anderen Ausweg.“

In Atemerfahrungen kann auch Kontakt zu verstorbenen wichtigen Bezugspersonen hergestellt werden, um Unerledigtes aufzuarbeiten. So konnte zum Beispiel ein Erfahrender andere Seiten seines Vaters, die er im Leben nicht wahrnehmen konnte, kennenlernen. Er erzählt:

„Es erschien mir mein verstorbener Vater, der absolut glücklich und voller Lebensfreude vor mir tanzte und mich aufforderte „ins Leben zu gehen“. Dieses Bild war anfangs sehr verwirrend für mich, da ich ihn nur mürrisch, launisch und passiv zu Lebzeiten erlebte.“

Bevor jedoch dieser Aspekt angenommen werden konnte, mussten sich aber noch die alten Verletzungen und die dazugehörigen Gefühle zeigen können:

„... und mit jedem Mal, wenn er mich aufforderte, zog sich mein Nacken schützend hoch und es entstanden körperliche Schmerzen... sobald ich einen Schmerz durchgearbeitet hatte, ... entstand schon wieder eine neue (alte) schmerzliche Erfahrung, die ich zum Teil auch mit inneren Bildern (alte Verletzungen) erlebte...“

Danach erst konnte die wohlwollende und unterstützende Seite des Vaters erlebt und eine bejahende Lebenseinstellung erlangt werden, die die innere Entfaltung unterstützte:

„Seine Aufforderungen wirkten nicht bestimmend, sondern eher wie ein wohlwollendes Anfeuern, um ans Ziel zu kommen, das kannte ich bisher auch noch nicht von meinem Vater. Irgendwann ließen die schmerzlichen Erfahrungen nach und in mir entstand das Bild einer wachsenden Rose mit Blüten.“

Durch diese Rückenstärkung konnte er sich nun als Persönlichkeit mehr entfalten.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für ein sinnerfülltes Leben ist es, dass man mit sich selbst liebevoll und mitfühlend umgehen kann. Immer wenn das Selbstmitgefühl blockiert ist, ist auch das Herz verschlossen:

„Bald sehe ich mein schönes rotes Herz. Es ist außen mit schwarzem zäh klebrigem Material verklebt. In der Beweglichkeit dadurch eingeschränkt, gedrückt... Es kommen wenige Tränen. Eine kleine Traurigkeit über das gedrückte, verklebte Herz... Ich nehme wieder das Herz wahr und die Verklebung. Auch das Zittern kommt wieder. Nun lasse ich es verhalten zu. Kleine und mittlere Wellen von Zittern und ein paar Tränen kommen und gehen.“

Indem dies als eigener Anteil identifiziert und die Trauer darüber durcherlebt wird, entsteht eine innere Bewegung, bis am Ende die Panzerung (Blockierung) aufspringt: *„Das Schwarz ist jetzt im Herz. Es marmoriert mein Herz, zeichnet schwarze Areale in mein Herz. Es fühlt sich dichter, schwerer und trotzdem beweglicher an. Das Schwarz macht mein Herz interessanter. Die Beweglichkeit ist gebessert, weil es nicht mehr von außen gedrückt und zäh verklebt wird. Eine Panzerung, eine Metallspange, die rund um mein Herz eng zugezogen gespannt war, ist zersprungen und liegt nun in Teilen herum.... es folgt spürbare Erleichterung, zarte Entspannung und Ausdehnung des Herzens... Ein wunderschönes klassisches Musikstück mit Violine führt mich zu meinem Opa, der vor einigen Jahren verstorben ist. Er spielt mir dieses schöne Stück. Schmetterlinge begleiten die Töne herüber.“*

Das Herz ist wieder offen und zugänglich, und nicht nur für die Erfahrende selbst, sondern auch für ihren verstorbenen Opa. Aus Selbstliebe entsteht Mitgefühl und dieses Mitgefühl vermehrt wiederum die Selbstliebe. Die segensreiche Wirkung des Mitgefühls strahlt auf uns selbst zurück, da wir im Nächsten auch jenen spirituellen Grund würdigen, aus dem heraus wir selbst existieren.

Wenn die Liebe aus unserem Herzen strömt, wird sie alles miteinbeziehen und nichts mehr ausschließen, es ist eine Liebe zum Sein (Fromm 1977). Dadurch werden wir wieder durchlässiger und offener, für uns selbst und für andere. Manchmal kam man nicht über die innewohnenden Energien verfügen, weil diese durch Abwehrstrategien gehemmt sind.

So konnte sich zum Beispiel eine Frau erst dann mit der Vitalkraft des Anima-Archetypus verbinden, als deren bedrohliche Ängste überwunden waren:

„Ich hatte innere Bilder von einer Frau in grünen Gewändern, die unglaubliche Freude am schnellen Laufen durch einen Bambuswald hatte. Dann kam die Begegnung mit Mahakalla (zornige tibetische Gottheit – beschützt das Dharma). Es war zunächst nicht klar, ob die Begegnung freudig oder gefährlich für die Frau werden wird (Kampf oder Tanz?) Daraus hat sich dann ein energetischer Rock ‘n Roll-Tanz mit viel Freude entwickelt. Dazwischen gab es Sequenzen von in schwarzes Wasser abtauchen und aus Wasser Richtung Licht auftauchen. Sehr große Empfindsamkeit im Solar Plexus war die ganze Zeit da. (...) Ich bin seither im lebendigen Kontakt mit der Erfahrung der Kraft, auch der Abgrenzung im guten Sinne. Verbindung zwischen Becken und Herz wird nicht so viel kognitiv beeinflusst.“

Diese durchströmende Energie hat die Frau noch lange begleitet. Es ist immer wieder erstaunlich, wie lebendig wir sein könnten, wenn wir das, wovor wir Angst haben, als einen verdrängten Selbstanteil erkennen:

„In der 2. Atemsitzung sah ich wilde Mustangs galoppieren...Auch hier kam eine unglaubliche Freude an der schnellen Bewegung auf und der Eindruck, dass die Kräfte dafür unerschöpflich sind.... Danach sah ich mich mitten auf einer Steppe unter einem Nachthimmel liegen. Um mich herum tosende Energien aller Art (gute und böse Geister). Das war zuerst bedrohlich und sehr gewaltig. Dann haben die Energien meine Wertung verloren und es war einfach nur Energie, die ich mit allen meinen Fasern spüren konnte.“

Bilder und Symbole, wie sie beim vertikalen Atmen auftauchen, sind wie Traumbilder, die ihre transformative Kraft in uns entfalten. In diesem Zusammenhang hervorzuheben sind Begegnungen mit kollektiven Archetypen, durch die bislang vernachlässigte Persönlichkeitsaspekte ins Bewusstsein gehoben und integriert

werden. Auch Rituale, wie sie in Übergangszeremonien, Trauerriten oder schamanischen Reisen verschiedener Kulturen vorkommen, können durch vertikales Atmen szenisch miterlebt und die ihnen innewohnende Reinigungs- und Wandlungskraft direkt auf den Erfahrenden übertragen werden. Ein derart vermittelter Zugang zur Kultur- und Menschheitsgeschichte setzt innovative Potenziale frei, die zur Festigung und Bereicherung der Identität beitragen.

Wenn das Bewusstsein die Grenzen öffnet, können Mischformen von archetypischen, spirituellen und biografischen Erfahrungen gegenwärtig werden. In der Nachbearbeitung empfiehlt es sich, diese unterschiedlichen Ebenen zu differenzieren, um sie besser integrieren zu können.

Die mythische Gottheit Kali steht für Auflösung und Erneuerung, wie sie bei Kundalini-Prozessen beobachtet werden kann. In den östlichen Philosophien geht man von einer in uns schlummernden universalen Kraft aus, die einmal befreit, einen Prozess initiiert, der uns zur Ganzheit oder Selbstverwirklichung führt (Greenwell 1998, Grof, Grof 1991, Schwery 1988, Walch 2017). Da sich dann das Göttliche in uns machtvoll Raum verschafft, kann es die seelischen Strukturen erschüttern und heftige Krisen auslösen.

Dabei ist zu beachten, dass spirituelle Öffnungsprozesse unintegrierte biografische Themen ans Licht bringen können. Da der Durchbruch des größeren Ganzen sich in unserem Inneren vollzieht, kann es als übermächtig und vernichtend erlebt werden. Dies ruft wiederum entsprechende lebensgeschichtliche Erfahrungen von Gewalt und Ohnmacht hervor. Auch Täterintrojekte können sich zeigen, die als Selbstrepräsentanzen bewusst werden können.

„Ganz viel Kraft, Power, Energie, Leidenschaft in mir gespürt, bin zum Feuer geworden und wusste nicht wohin mit der ganzen Energie... Habe mich wie ein Aspekt von Kali gefühlt, als Kali, die alles transformierende Kraft und die ebenfalls vernichtende Kraft. Feuer ist so groß geworden, dass es alles um sich herum vernichtet hat, ich habe alles um mich herum vernichtet. Mischung aus gewaltiger Energie, Transformation und Wut gespürt... War geschockt von der vernichtenden Kraft in mir...“

Die energetische Qualität einer archetypischen Erfahrung kann dann für die eigene Entwicklung nutzbar werden, wenn die existenziell bedrohliche Täter-Opfer-Verstrickung, die selbstdestruktive Impulse hervorruft, bewusst wird. Um dies zu gewährleisten, müssen die transpersonalen und psychodynamischen Prozesse in ihren Unterschieden erkannt werden:

„Ich bin weder spirituell noch weltlich, sondern ich bin beides und beides gehört zusammen. Mein Feuer, meine Kraft werden durch meine Wirbelsäule gehalten – es gibt einen Halt in mir. Lernen, mit meinem Feuer umzugehen... das Thema Spiritualität und Biografie war ständig präsent“

Ganz sein bedeutet, dass die vielfältigen Dimensionen einer Erfahrung bewusst werden und sich in die Gesamtpersönlichkeit einordnen. Das gilt besonders auch für sogenannte Schattenaspekte:

Lauter kleine schwarze Schlangen gesehen, die überall aus mir herauskommen – aus dem Mund, den Ohren – stehen für meine Schattenaspekte – Wut, Eifersucht, Neid...

Nachdem auch diese sich gezeigt haben, konnten sie ihre dunkle Farbe (Symbol für das Unbewusste) verlieren und transformieren:

Schlange hat sich in einen goldenen Strudel verwandelt, der von unten nach oben aufsteigt und nach oben hin immer breiter wird und gleichzeitig strömt es von oben in mich ein. So viel Raum in mir zu spüren und so viel Bewegung.

In dieser neuen Identität vereinigen sich die persönlichen und spirituellen Anteile:

„Bin gesprungen und direkt in meinem Herzen gelandet – habe wahrgenommen, wie, wenn ein Teil von mir endlich springt/inkarniert, direkt in mein Herz, zu meinem anderen Teil (spiritueller Teil?), der schon hier ist.... Ich habe mich nach der Wiedervereinigung beider Teile ehrfürchtig, überwältigt gefühlt. Ergriffen und überwältigt vor Freude und Gnade. Ich habe es über Weinen ausgedrückt und einem Lächeln auf dem Gesicht. Hat sich dann so schön angefühlt. So weich und ganz. Einheitsgefühl. Ich habe mich dabei auch erwachsen und voller Dankbarkeit gefühlt.“

Es ist ein gnadenvolles, erfüllendes und bereicherndes Geschenk des Lebens, sich ganz zu fühlen, verbunden zu sein und sich in der überwältigenden Liebe des Seins eingebettet zu erleben.

Eine andere Teilnehmerin begegnete in einer archaischen Form, begleitet von kollektiv-mythischen Bildern, den guten und bösen Kräften in der Welt und stellte sich die Frage, wie damit umzugehen sei:

„Schon seit längerer Zeit nehme ich neben lichten Helferwesen (~Engel) auch Widersacherkräfte (~Dämonen) wahr, erkenne immer deutlich beider Wirken in uns Menschen und auf der Erde (auf beiden Seiten immer differenziertere Aspekte). Meine Schmerzen und das Schwert in meinem Rücken fühle ich bei dieser Arbeit als Ausdruck dieser Widersacherkräfte. Was ist ein guter Umgang mit ihnen? Was mache ich damit? – eine brennende Frage, die mich schon lange beschäftigt. Kampf gegen diese Kräfte ist nicht die Lösung, man wird sie nie besiegen – auch nicht ohnmächtige

Resignation – mit beidem nährt man sie nur. Aber wo liegt der dritte Weg? Wie geht er? ... Wie Yin und Yang sind die beiden untrennbar miteinander verbunden und ergeben erst zusammen das ganze Bild... “

Wie sie erkannt hat, geht es darum, die destruktiven Wirkkräfte nicht auszulöschen, sondern sie, ähnlich wie es mit Schattenaspekten (C.G. Jung 1964 u. Neumann 1964) erfolgen sollte, in seine Persönlichkeit zu integrieren, wie es sich in folgenden Szenen andeutet:

„Eine Schlange, die sich um ein Schwert nach oben windet – eine Schlange, die das scharfe Schwert benützt, um sich aufzurichten! Doch wie kann das gehen? Ohne dass die Schlange sich dabei verletzt? Das Bild erinnert mich an den Aesculap-Stab, der ja für Heilung steht – doch statt einem Stab ist hier dieses scharfe, verletzende, tödliche Schwert ...“

Darauf zu achten, dass man sich selbst und andere nicht verletzt, ist dann möglich, wenn man sich seiner Stärke bewusst ist, wenn man die unterschiedlichen Energieformen klar unterscheiden und flexibel darauf eingehen kann. Auch die Verbindung zum All-Einen, die durch spirituelle Übungen gefestigt werden kann, fördert eine weitergehende Klarheit, um den rechten Umgang damit zu finden: *„Es gibt ein Denken, das aus dem Geist kommt, mit dem All-Geist verbunden ist ...“*

Wer sich vom größeren Ganzen getragen fühlt, kann in sich selbst Frieden finden, da in diesem Zustand auch Bewertungen und Polarisierungen aufgehoben erscheinen: *„Es war für mich auch eine spirituelle Erfahrung (mich mit etwas Größerem im Kontakt zu fühlen), in der auch das gewöhnliche Denken und Erleben aufgelöst war, sodass es keine Bewertung, keine Unterschiede und keine Pole mehr gab.“*

Wer sich bewertet und mit anderen vergleicht, initiiert unweigerlich Gefühle von Anziehung und Abstoßung, die dann wiederum früher erworbene, automatisch ablaufende Muster, mobilisieren. Diese rufen oft Handlungen und Reaktionen hervor, die sich auf diese alten Muster in der Vergangenheit und nicht auf die Gegenwart beziehen. Wenn nun ein bewertungsfreier Raum als öffnende Erfahrung erlebt wird, werden sich auch im Alltag die Handlungsoptionen erweitern.

Dieser Zustand, der auch keine inneren Konstruktionen mehr benötigt, wirkt heilend und befreiend:

„Ein weiterer wichtiger Prozess war für mich das Eindringen in eine non-duale Erfahrungsschicht, hinter meinem Jetzt, als ein universales Ich ohne Zeitbegriff, ohne Denkmuster, körperlos. Diese Erfahrung bestätigt mein ganz frühes, kindliches Wissen, dass der Tod nichts ist, wovor man sich fürchten müsste. Ich bin weiterhin ohne Angst.“

Im Tiefenbewusstsein (Nitta 1984) kommen die inneren und äußeren Bewegungen zur Ruhe. Der Mensch erlebt sich zeitlos und inhaltsfrei.

Toshihiko Izutsu, ein Philosoph und Kenner des Zen Buddhismus, sieht dies als eine von begrenzenden Wahrnehmungsrastern befreite Realitätserfahrung, in der „... alle Dinge ... vollständig frei sind. Sie sind füreinander offen, unendlich durchscheinend ...“ (1984, S. 32).

In diesem Zustand erleben wir vielleicht auch, dass sich die Mannigfaltigkeit des Existierens zu einem Rhythmus, zu einer Schwingung und zu einem Gleichklang fügt. Alles darf so sein, wie es ist, und wir fühlen uns vollkommen in dieser Ordnung, eingebettet in das Ganze, tief verbunden mit dem Leben und der Mitwelt. Durch diese

Erfahrung kann man dem Leben mit seinen Höhen und Tiefen, gelassen, freundlich und mutig begegnen.

Atemerfahrungen, wie sie die Teilnehmenden erleben, sind heilsam, transformativ und öffnend. Natürlich ist zu berücksichtigen, dass es zwar zu Spontanheilungen kommen kann, doch die Veränderungen von hartnäckigen Mustern gelingt oft nur schwer. Dazu bedarf es weiterer hilfreicher Strategien. Neue Erlebens- und Verhaltensweisen müssen eingeübt und Rückfälle mit Güte akzeptiert werden. Manchmal wird daraus ein lebenslanger Prozess, in dem wir immer mehr Freiheitsgrade entwickeln.

Gurumayi, eine geistige Lehrmeisterin unserer Tage, empfiehlt, sich dabei in Geduld zu üben:

„Viele Leute möchten in ihrer Entwicklung immer große Sprünge machen. Das ist schon recht, doch bedenke, dass du dabei die Schönheit jedes einzelnen Schrittes übersiehst. Jeder kleine Schritt hat seinen eigenen inneren Plan. Möchtest du ihn nicht kennenlernen? Wenn du achtsam Schritt für Schritt in deiner inneren Entwicklung weitergehst, machst du die Erfahrung, dass du innerlich stärker wirst und dir wird auch bewusst, was du für das große Ziel getan hast.“ (1994, S.37).

Begleitung und Setting

Für Gruppenleiter*innen, die das holotrope Atmen anbieten, bedeutet das vertikale Atmen, auch wenn es einige Elemente davon enthält, dennoch eine große Umstellung. Man kann allgemein feststellen: Die Prozesse verlaufen viel ruhiger, selbstzentrierter und innengewandter. Dementsprechend sind auch die Interventionen seltener und weniger intensiv. Das mag auf den ersten Blick einfacher und entspannter klingen, erfordert aber hohe Aufmerksamkeit und eine Bereitschaft, zurückhaltend präsent zu

sein und mit klaren Anweisungen, die mögliche Tendenz zum Ausagieren zu unterbinden und auf die Innenperspektive zu verweisen.

Auch der Versuchung, körperliche Spannungen durch vehementen Ausdruck lösen zu wollen, sollte nicht nachgegeben werden. Die grundsätzliche Einstellung in der Begleitung von vertikalen Atemsitzungen kann als achtsam, liebevoll, wertschätzend und absichtslos beschrieben werden. Um dies durchgängig umzusetzen, bedarf es einer stabilen inneren Verbindung zum größeren Ganzen sowie ein ausgeprägtes Vertrauen in das, was geschieht. Nur so kann garantiert werden, dass man dem Prozess offen und frei folgen kann. Deshalb sollte jemand, der andere in erweiterte Bewusstseinszustände begleitet, fähig sein, die Balance zwischen Empathie, Zentrierung, exzentrischer Position und einer der Inneren Weisheit dienenden Haltung aufrechtzuerhalten. Dies gelingt umso besser, wenn die Begleiter*innen auf eigene Erfahrungen, ein umfassendes Kompetenztraining und eine regelmäßige spirituelle Praxis zurückgreifen können. Unter einer verantwortungsvollen Begleitung ist es dem Praktizierenden leichter möglich, die eigene Kontrolle aufzugeben und sich auf das vorgegebene Setting einzulassen.

Der Gruppenraum soll eine schöne und aufgeräumte Atmosphäre vermitteln, die notwendige Infrastruktur sollte regelmäßig überprüft und die Teilnehmenden beim Betreten des Raumes persönlich begrüßt werden. Eine spirituelle Hintergrundmusik wirkt darüber hinaus entspannend und angstlösend. Dadurch wird auf das unbewusste sicherheitsspendende therapeutische Bündnis zwischen Teilnehmenden und Gruppenleiter*innen (UTA=unbewusste therapeutische Allianz) verwiesen und auch der spirituelle Horizont der Arbeit hervorgekehrt.

Eine ausführliche und detaillierte Einführung ist erforderlich, da sich nur in klaren Strukturen fragile Randzonen der Erfahrung offenbaren können. Insbesondere sind Gruppenteilnehmer*innen, die das holotrope Atmen kennen, insbesondere auf den Wert des Nichttagierens, wie er oben beschrieben wurde, hinzuweisen. Dabei ist zu betonen, dass es um eine verstehende und nach innen gerichtete Arbeit geht, nicht um ein Ausleben der Erfahrungsinhalte. Auch ist zu erwähnen, dass beide Verfahren nicht miteinander verglichen werden sollten, sondern sich in hervorragender Weise ergänzen können.

Wenn sich die Paare (Erfahrende und Sitter*in) gebildet haben, die Arbeitsinseln (Matte, Decke, Kissen) entsprechend vorbereitet wurden, wird den Teilnehmer*innen empfohlen, ihre Erfahrungen nicht zu bewerten oder mit anderen zu vergleichen, sondern alles, was von innen kommt, als für ihren Prozess bedeutsam anzuerkennen. Auch ist es vorteilhaft, sich von konkreten Wünschen oder Anliegen, wohin die Reise gehen soll, zu lösen, um für die inneren Prozesse durchlässiger zu sein.

Die kurze Entspannungsübung, die am Beginn der Atemsitzung die Erfahrenden ermutigt, sich zu öffnen, die Kontrolle aufzugeben und sich dem Geschehen anzuvertrauen, sollte mit klarer und ruhiger Stimme vorgetragen werden.

Mit dem Einsetzen der Musik erfolgt die Anweisung, einfach ruhig und tief zu atmen und zuzulassen, was sich zeigen möchte.

Die Musik sollte sorgfältig ausgewählt werden und rhythmische Trommeln, klassische Stücke, Filmmusik, ethnische Gesänge und religiöse Chöre aus unterschiedlichsten Kulturbereichen enthalten. Dadurch kann der erweiterte Bewusstseinszustand stabilisiert und die subjektiven Erfahrungsräume in den gemeinsamen Atemprozess

eingebettet werden. Gleichzeitig fördert Musik Bewegung, Dynamik, Kreativität und Ruhe.

Sie öffnet den Zugang zu unbewussten, tieferen Bereichen der Seele, macht Spannungen deutlicher, löst inneres Chaos in dynamischer Weise auf und lässt verborgene Harmonien hervortreten. Die Musik suggeriert nicht Inhalte, sondern überwindet Hemmungen und lässt entwicklungsrelevante Themen prägnanter hervortreten.

Die Atemmusik beim vertikalen Atmen weist eine ähnliche Struktur auf wie beim holotropen Atmen, wie schon erwähnt. Sie wird allerdings weniger laut gespielt und hat in ihrem Verlauf weniger extreme Ausschläge, um nicht zu heftige Bewegungen zu provozieren.

Die Gruppenleiter*innen bewegen sich umsichtig durch den Raum und unterstützen die Teilnehmenden dort, wo sie gebraucht werden, vor allem im letzten Drittel der Erfahrung. Ansonsten intervenieren sie kaum, außer vielleicht den Erfahrenden daran zu erinnern, den Fokus auf die innere Wahrnehmung zu richten. Dafür kann folgender Satz verwendet werden: „Atme in den Bauch, bleibe zentriert und aufmerksam, nehme die Dinge, wie sie sind, lasse den Atem fließen und die Energie strömen.“

Natürlich kann es auch vorkommen, dass jemand während des Prozesses etwas mitteilen möchte. Dann nähert sich ihm die Sitterin*in langsam an und nimmt dies verständnisvoll auf. In solchen Dialogen, die möglichst kurz sein sollen, orientiert man sich strikt an dem, was gerade ist. Es gibt also keinen bestimmten Plan oder man gibt nicht vor, was jemand zu erfahren hat oder welche inneren Schritte zu erfolgen hätten. Diesem Vorgehen liegt auch die Idee zugrunde, dass nachhaltige Heilungs- und

Öffnungsprozesse erst dann in Gang kommen, wenn sie sich aus dem Erfahrenden selbst heraus entwickeln.

Falls tiefere zugewandene Interventionen erforderlich sind, sollten diese ressourcenfördernd, also eigene Lösungen des Teilnehmenden unterstützend, sein.

Auch kann man, bei verbliebenen körperlichen Spannungen, wie beschrieben, zurückhaltend damit weiterarbeiten. Aber auch nährenden Interventionen, etwa die Wiederholung von Affirmationen, das Halten von jemandes Hand oder sanfte Massage von Füßen oder anderen Körperbereichen sind hilfreich. Alle Interventionsformen sind dadurch charakterisiert, dass sie sich nach dem Prinzip „weniger ist mehr“ richten. In erster Linie geht es dabei vor allem darum, die Kontinuität des Prozesses zu unterstützen und weniger, durch die Interventionen etwas auszulösen.

Impulse, Bewegungen und Töne, die sanft aus dem Geschehen erfolgen, und, wie im Traum, keinen allzu expressiven Charakter haben, sollen natürlich ihren Lauf nehmen können.

Die Gruppenleiter*innen werden beispielhaft anerkennen und wertschätzen, was sich zeigt, ohne aber den Fluss bewusst anschieben zu wollen.

Das, was insbesondere wirkt, ist nicht die Intervention der Begleiter*innen, sondern die innere Weisheit, das gemeinsame Feld sowie die heilsame und öffnende Gesamtatmosphäre.

Möglichkeiten und Grenzen des vertikalen Atmens

Das vertikale Atmen bietet eine Reihe von Vorteilen. Das ruhige Atmen, das dem natürlichen Atmen sehr nahekommt, ermöglicht einen unaufgeregten und stabilen Erfahrungsraum. Ein weiterer Vorteil ist, dass es zu keinen gefährlichen körperlichen Stresssituationen kommt, wie dies beim holotropen Atmen der Fall sein kann.

Die tiefe Atmung aktiviert zudem einige Ressourcen, die für den Heilungsprozess eine stabilisierende Wirkung haben. Durch langsames, tiefes und bewusstes Atmen wird einerseits der Sympathikus heruntergefahren und andererseits gewinnt der Parasympathikus, der die Muskelspannungen und den Blutdruck reduziert, an Einfluss. Das wirkt sich entspannend auf das gesamte Nervensystem aus. Wenn nun in der vertikalen Atemsitzung belastende Erlebnisse vergegenwärtigt werden oder in Szenen mit traumatischen Inhalten ins Bewusstsein strömen, treffen diese auf ein bereits beruhigtes inneres System. Das früher Erlebte kann so mit einer gewissen Distanz betrachtet werden, sodass die pathologische Wucht des Geschehens den Erfahrenden nicht mitreißt oder inadäquat destabilisiert. Er ist weniger damit identifiziert, sondern kann die Erfahrungsinhalte vielmehr aus einer gewissen Distanz registrieren und zugleich relativieren. Dadurch werden die in der Vergangenheit erlebten Gefühle von Ausweglosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein nicht wiederholt, sondern können in ihren Wirkungen und Zusammenhängen eingeordnet werden.

Darüber hinaus erlebt sich der Erfahrende durch die Bauchatmung zentriert und in seiner Mitte verankert. Das wiederum fördert die Erfahrung der Selbstgewissheit und lässt Selbstheilungskräften viel mehr Raum. Diese starken Fundamente wirken einer Fragmentarisierung durch nicht beherrschbare Gefühlsüberflutungen entgegen, sodass im Erleben schon fortwährende Bewusstseins- und Integrationsprozesse ablaufen.

Dies erscheint gerade für Menschen mit einer ramponierten Innenwelt und mangelnden Ichstrukturen besonders zuträglich zu sein. Das Wiedererleben traumatischer Inhalte in einer bedrohlichen Situation, wie sie durch ungezügelter Gefühlsentladungen begünstigt werden, provoziert normalerweise Dissoziationen, um die unerträglichen Ängste und Ohnmachtsgefühle zu kompensieren. Diese Gefahr ist durch das vertikale Atmen begrenzt, da der Erfahrende in sich selbst mehr Halt findet. Auch die äußere Gruppensituation ist frei von plötzlichen Eruptionen, sodass eine natürliche Traumaintegration ungestört erfolgen kann. Da die anderen Teilnehmer*innen mehr in sich gekehrt sind und beispielsweise keine herzerreißenden Schreie ausstoßen oder in einem resignativen Wimmern verharren, sind demzufolge die äußeren Einflüsse auf ein „bekömmliches Maß“ abgeschwächt. Das ruhige Atmen verfeinert darüber hinaus das Spürbewusstsein, sodass bedeutsame, zu den jeweiligen inneren Bildern gehörige, Körperempfindungen nuanciert wahrgenommen und in ihrer Tiefendimension erspürt werden können. Dass die aufkeimenden Körperimpulse nicht expansiv ausagiert werden, bietet weitere Vorteile. Die Erfahrenden bleiben, für sich selbst und für die Begleiter*innen, in einer sicheren Position. Es kommt nicht zu instabilen Interaktionen oder möglichen gegenseitigen Grenzüberschreitungen, seien sie destruktiver oder erotischer Art. Daraus lässt sich auch schließen, dass es im vertikalen Atmen zu weniger verstrickungsanfälligen Situationen kommt. Besonders wichtig ist dies gerade im Umgang mit Menschen, die an Persönlichkeitsstörungen leiden und in der Regel kein ausgeprägtes Gefühl für die eigenen Grenzen haben sowie destruktive und intime Impulse weniger leicht regulieren können.

Die therapeutische Beziehung zwischen Erfahrenden und Begleiter*innen kann, durch die eher wenigen und nicht verstärkenden Interventionen, somit leichter und feiner aufeinander abgestimmt werden.

Da das vertikale Atmen in einem eher ruhigen und neutralen Erfahrungsraum stattfindet, vermindert sich auch der Anpassungsdruck. Erfahrende müssen sich nicht mehr den Begleiter*innen zuliebe in einer bestimmten Form oder Intensität ausdrücken, sondern können so in ihren Erlebnissen ganz sie selbst bleiben. Die durch das Setting unterstützte Atmosphäre von Gelassenheit, Ruhe und Zentrierung ermöglicht eine weitgehend unkomplizierte Entwicklung der therapeutischen Prozesse, in denen es kaum zu unauflösbaren Übertragungs- und Gegenübertragungspänomenen kommt.

Dadurch vermindern sich auch Widerstandspänomene, die notwendigerweise Heilungsprozesse begleiten, sodass dem inneren Geschehen vertrauensvoller begegnet werden kann.

Dies gilt nicht nur für konfliktbehaftete Themen, sondern auch für transpersonale und spirituelle Erfahrungen. Dies hängt damit zusammen, dass der vertikal Atmende sich nur locker mit dem, was in seinem Inneren abläuft, identifiziert. So kommt es auch seltener zu Überhöhungen oder Idealisierungen.

Der Teilnehmende ist dann nicht mehr der tibetische Mönch auf dem Totenbett oder der Adler mit seinen kräftigen Schwingen, diese Erfahrungen werden vielmehr so wahrgenommen, dass man das auch sein könnte. Dadurch löst sich die gegenwärtige Identität des Teilnehmenden nicht auf, sondern erweitert sich um diese Qualitäten.

Dies gilt auch für das Erleben von All-Verbundenheit, Glückseligkeit und Göttlichkeit, durch das man für Augenblicke seinem jetzigen Dasein enthoben scheint: Ich bin dann

nicht nur verbunden, sondern auch ich selbst, nicht mehr nur glücklich, sondern auch traurig, nicht nur göttlich, sondern auch menschlich. Diese Relativierung ist wichtig für eine nachhaltige Veränderung im Alltag, der uns stets auffordert, realistisch zu bleiben und nicht überheblich zu werden.

Trotz vieler günstiger Faktoren, die das vertikale Atmen mit sich bringt, sollen hier auch einige Punkte angeführt werden, in denen das holotrope Atmen eine noch stärkere Wandlungskraft besitzt. Dabei geht es vielfach auch um Nuancen.

Um mit der Hyperventilation zu beginnen: Sie senkt, insbesondere beim Eintritt in den veränderten Bewusstseinszustand, effektiver die Kontrollmechanismen, sodass abgespaltene Erfahrungen intensiver vitalisiert und verkörpert werden. Durch die periphere Krise, die durch das holotrope Atmen ausgelöst wird, werden demzufolge auch tief sitzende Spannungsfelder prägnanter und können somit auf einer tieferen Ebene bearbeitet werden.

Auch ist bekannt, dass durch schnelleres Atmen die Selbstheilungskräfte und Ressourcenspeicher wirksamer mobilisiert und der Zugang zu veränderten Bewusstseinszuständen unmittelbarer erfolgt, sodass auch zwischenzeitliche Labilisierungen dadurch leichter abgefedert werden können.

Nicht zu unterschätzen ist auch die körperliche Entspannung, die häufig nach intensiver Leibarbeit eintritt. Das führt zu einem Gefühl einer totalen Befreiung und Erlösung. Schmerzen, wie sie häufig im Kopf-, Bauch-, Brust- oder Schulterbereich auftreten, können mit katalytischer Körperarbeit, die ich an anderer Stelle ausführlich erklärt habe, ausgezeichnet beseitigt werden. Da diese tiefe Entspannung nach einer Körperarbeit beim vertikalen Atmen nicht eintritt, weil mehr im Inneren gearbeitet wird, kann es natürlich nach den Sitzungen noch zu Beschwerden kommen.

Die Beziehung zu den Begleiter*innen kann sich beim holotropen Atmen durch den häufig intensiven Körperkontakt als außergewöhnlich und intim entwickeln. Dadurch kann ein Vertrauensverhältnis entstehen, das lange über die Gruppe hinaus bestehen kann und Erfahrende besonders in Krisenzeiten zu tragen vermag. Ähnliches zeigt sich auch zwischen den Gruppenmitgliedern, die ein gemeinsames lebendiges und nahezu „andächtig“ anmutendes Atem-Feld aufbauen, in dem Solidarität, wechselseitige Unterstützung und gegenseitige Liebe in einer sehr ausdrucksstarken Form gelebt werden. Es entsteht eine solidarische Gefährtschaft, die Mut und Zuversicht gibt. Auch in transpersonaler oder spiritueller Hinsicht entsteht durch die stärkere Identifikation mit den Erfahrungen eine Transformations- und Innovationskraft, die sich noch erkennbarer auf die gesamte Person und ihr Umfeld auswirkt.

Ausblick

Es ist mir selbstverständlich klar, dass ich in dieser kurzen Zusammenfassung nicht auf alle wesentlichen Punkte eingehen konnte. Dies hängt auch damit zusammen, dass ich erst weitere Erfahrungen mit dem vertikalen Atmen sammeln, analysieren und in mein therapeutisches Lehrgebäude integrieren werde. Vielleicht gelingt es, im Laufe der Zeit, die Vorzüge des vertikalen Atmens mit jenen des holotropen Atmens in einer sinnvollen Weise zu kombinieren. Ein bisschen mehr Ruhe, weniger Agieren und innere Vertiefung würde dem holotropen Atmen genauso guttun, wie ein bisschen mehr

Ausdrucksmöglichkeiten sowie eine breitere Palette von Interventionen dem vertikalen Atmen nicht schaden würde.

Damit kann sicher noch mehr experimentiert werden, wenn die Corona-Pandemie glücklich überstanden ist und wir die Sicherheitsvorkehrungen nicht mehr in dem derzeitigen Ausmaß zu berücksichtigen haben.

Eines ist jedoch jetzt schon sicher: Mit dem vertikalen Atmen, das aus besonderen Umständen hervorgegangen ist, kann für hilfe- und sinnsuchende Menschen, die sich in der speziellen Dramaturgie des holotropen Atmens nicht zurechtfinden, ein neuer Weg aufgezeigt werden.

Literaturverzeichnis

Ciampi, Luc: *Die emotionalen Grundlagen des Denkens*. Göttingen 1999. Sammlung Vandenhoeck.

Csikszentmihalyi, Mihaly: *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben*. Stuttgart 1995, 2. Aufl. 2000, Klett Cotta.

Davanloo, Habib: *Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy*. Hoboken, New Jersey 2000. Wiley.

Eckehart (Meister): *Von der Stille*. Freiburg im Breisgau 1960. Hyperion.

Eliade, Mircea: *Geschichte der religiösen Ideen*. Band 3/2. Freiburg/Basel/Wien 1991. Herder.

Fromm, Erich: *Die Kunst des Liebens*. Frankfurt am Main 1977. Ullstein.

Goldstein, Kurt: *Ausgewählte Schriften*. Den Haag 1971. Springer.

- Greenwell, Bonnie: *Kundalini*. Bergisch Gladbach 1998. Lübbe.
- Grof, Stanislav und Christina: *Die stürmische Suche nach dem Selbst*. München 1991. Kösel.
- Horney, Karen: *Neurose und menschliches Wachstum*. München 1975. Kindler.
- Izutsu, Toshihiko: *Die Entdinglichung und Wiederverdinglichung der »Dinge« im Zen-Buddhismus*, in: Nitta Yoshihir (Hrsg.): *Japanische Beiträge zur Phänomenologie*. Freiburg, München 1984, S. 13–40, Alber.
- Jacobson, Edith: *Das Selbst und die Welt der Objekte*. Frankfurt am Main 1992. Suhrkamp.
- James, William: *Die Vielfalt religiöser Erfahrung*. Olten 1982. Walter.
- Jung, Carl Gustav: *Zwei Schriften über analytische Psychologie: Gesammelte Werke*, Band 7. Zürich 1964. Rascher.
- Jung, Carl Gustav: *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*. Olten 1971. Walter.
- Jung, Carl Gustav : *Archetyp und Unbewusstes*. Grundwerk C. G. Jung in 9 Bänden. Olten/Freiburg i. Br. 1984. Walter.
- Klein, Stefan: *Träume*. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit. Frankfurt a. Main 2014. Fischer.
- Laotse: *Vom Sinn und Leben*. Düsseldorf u. Köln 1952. Diederichs.
- Lucadou, Walter: *Psyche und Chaos. Theorien der Parapsychologie*. Frankfurt am Main/Leipzig 1995. Insel.
- Maslow, Abraham: *Psychologie des Seins*. München 1973. Kindler.
- Muktananda, Swami: *Der Weg und sein Ziel*. München 1978. Knauer.

- Neumann, Erich: *Tiefenpsychologie und neue Ethik*. München 1964. Kindler (Reihe Geist und Psyche).
- Nestor, James: *Breath*. The new science of a lost art. New York 2020. Riverhead Books.
- Nitta, Yoshihir (Hrsg.): *Japanische Beiträge zur Phänomenologie*. Freiburg, München 1984, Alber.
- Perls, Frederik Salomon, & Petzold, Hilarion: *Gestalt, Wachstum, Integration*. Paderborn 1980. Junfermann.
- Perls, F. S.; Hefferline, R. F.; Goodman, P: *Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*. Stuttgart 1994. Klett-Cotta.
- Quekelberghe van, Renaud: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie: Grenzenlose Grenze des Bewusstseins*. Frankfurt am Main 2005. Klotz.
- Reich, Wilhelm: *Charakteranalyse*. Frankfurt a. Main 1978. Fischer.
- Roth, Gerhard: *Aus der Sicht des Gehirns*. Frankfurt a. Main 2003. Suhrkamp.
- Schacter, Daniel L.: *Wir sind Erinnerung*. Hamburg 2001. Kindler.
- Scharfetter, Christian. *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart 1994. Enke.
- Steindl-Rast, David: *Credo*. Ein Glaube, der alle verbindet. Freiburg, Basel, Wien 2010. Herder.
- Schwery, Walter: *Im Strom des Erwachens*. Der Kundaliniweg des Siddha –Yoga und der Individuationsprozess nach C.G. Jung. Interlaken 1988. Ansata.
- Upanishad-Katha: *Von der Unsterblichkeit der Seele*. München 1989. O.W.Barth
- Walch, Sylvester: *Wege zum Wesentlichen*. Spiritualität und Psychotherapie im Dialog. In: Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Hrsg. Eric Pfeifer. Bd.2, S. 405-427, Gießen 2019. Psychosozial.

Walch, Sylvester: *Dimensionen der menschlichen Seele*. Düsseldorf 2017, 3. Aufl., Patmos.

Walch, Sylvester: *Vom Ego zum Selbst*. Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes. 3. Aufl. München 2013. DroemerKnaur.

Dr. Sylvester Walch
Bachstrasse 3
D-87561 Oberstdorf
Tel.: +49 (0) 83226611
Fax: +49 (0) 83226601

Page: www.walchnet.de
Mail: sylvester@walchnet.de