

Unser alltägliches und das holotrope Bewusstsein:

Wir bewegen uns durch unser Leben in der Regel mit einem sehr eingeschränkten Bereich unseres Bewusstseins, das wir „Alltags-Bewusstsein“ nennen. Diese Eingrenzung ist nützlich, um unser Leben zu organisieren - zu einer tieferen Einsicht in die grundlegenden Dinge des Lebens, wie etwa uns selbst, unser Personsein, unsere tieferen Begabungen, unsere Erlebnisse, den Weg der Liebe oder den Pfad spiritueller Entwicklung - dafür ist dieses eingegrenzte Wahrnehmen und Denken nicht ausreichend.

Seit alters her haben Menschen daher nach Werkzeugen gesucht, den tieferen Sinn des Lebens zu erfahren und damit die Kostbarkeit des Menschseins und ihre eigene Begabung, ja ihr wahres Wesen zu erkennen. Dies ist unsere menschliche Grundlage für Glück, Liebe und Erfahrung von Freiheit. Neben intensiver Meditations-Praxis, Aufenthalt allein in der Wildnis oder kraftvollem Tanzen, fanden unsere Vorfahren durch die Jahrtausende hindurch in den verschiedenen Religionen und Traditionen der Erde den Atem als einen Königsweg hin zu tieferen Bewusstseins-Schichten. Schon eine leichte Veränderung des normalen Atmens über eine gewisse Zeit hindurch öffnet unser menschliches Bewusstsein (= holotrop - auf das Ganze blickend) und lässt uns in aller Klarheit in Kontakt kommen mit tieferen sonst unbewussten Schichten unserer Persönlichkeit.

Stanislav und Christina Grof

haben in den 70er Jahren nach vielen Forschungen das Holotrope Atmen - quasi „wiederentdeckt“ und für uns moderne Menschen in einem psychologisch und existenziell fundierten Setting zugänglich gemacht. Von unserem Lehrer Dr. Sylvester Walch und seinem Team wurde es dann weiterentwickelt im europäischen Raum

Der Ablauf einer Atemreise kann so aussehen:

Nach eine Einführung und entspannenden Vorübungen am ersten Abend folgen dann am nächsten Tag - bei einem Wochenend-Kurs - die beiden Atemsitzungen. Zuvor ist nochmal Raum für alle Fragen dazu, so dass alle sicher in die Atemarbeit gehen können. Es werden Paare gebildet, die sich gegenseitig bei dieser Atemarbeit unterstützen.

Nach dem Einrichten der Plätze stimmen die Paare sich ab, wer zuerst in die Atemerfahrung gehen will, so dass der / die andere dann zuerst begleitet (als sog. Sitter/ Sitterin). Die Erfahrenden machen es sich im Liegen bequem, die Sitter / Sitterinnen im Sitzen daneben in passendem Abstand. Manchmal gibt es noch etwas auszutauschen. Dannach starten wir mit einer von uns angeleiteten **Entspannungsübung**, die gut in die Atemreise einstimmt.

Sodann wechselt die Musik, wird kraftvoller und unterstützender, und die Anweisung ist, wie zuvor mehrfach erklärt und besprochen, nun schneller und kräftiger zu atmen. Einfach eine halbe Stunde so weiterzuatmen und dann zu schauen, wie der Atem von selbst sein will, wie es sich passend anfühlt. Bewegung kann den Weg zu sich selbst und in die eigene Kraft verstärken. Tauchen schwierige oder auch freudige Emotionen aus, können sie ausgedrückt

werden. Auf der Matte im Liegen und durch die Präsenz der Sitterin / des Sitters, wie auch durch unsere Begleitung, ist ein geschützter Raum dazu gegeben. Die Musik nimmt einen Bogen auf, der zeitweise sehr kraftvoll ist und so die Erfahrung unterstützt. Sie ist neben dem geschützten Raum und dem kräftigeren Atmen ein wichtiger Schlüssel des Holotropen Atmens. Gegen Ende dann wird die Musik in der letzten Stunde dieses in der Regel 3-stündigen Prozesses, ruhiger, wirkt tragender und gibt Raum zur Ruhe zu kommen, nachzuspüren und die Erfahrungen im Körper weiter wirken und sich ordnen zu lassen. Integration ist ein wesentlicher Teil dieser Reise.

Hier ist dann die Phase, wo die **spezielle Körperarbeit** ihren Platz hat, die wir als Gruppenleitung geben, wo es jemand möchte oder braucht. Wir stimmen dies immer mit den Betreffenden ab. Es kann eine sanfte Berührung mit der Hand sein, um sich zu spüren, sich verbunden zu erleben, oder auch mal ein kraftvolles Drücken, wo Widerstand gut tut und sich noch etwas Festsitzendes ausdrücken will.

Gegen Ende der Atem-Erfahrung sind die Teilnehmenden dann eingeladen **ein Bild zu malen** noch aus ihrer Erfahrung heraus - bisweilen ist es einfach eine Farb-Komposition auf dem Blatt, wie eine Erinnerungsbrücke zur Atem-Erfahrung.

Nach einer längeren Pause von 2 - 3 Stunden wechseln dann die Rollen, und die Sitter / Sitterinnen des Vormittags gehen nun in die Atemreise, werden von den Erfahrenden des Vormittags - wieder in der gleichen Paarbildung nun ihrerseits begleitet.

Es folgt der gleiche Ablauf wie oben beschrieben für die nun 2. Atemreise.

Abends findet eine kurze Feed-Back-Runde statt.

Am kommenden Tag ist Zeit zum Aufarbeiten, Verstehen, Besprechen und Integrieren der Erfahrung. Ziel ist, dass der innere Reichtum des Erlebten aus der Atemreise wie eine kostbare Frucht gut genutzt werden kann für den Alltag, für anstehende Entscheidungen im Leben, für eine vertiefte Selbsterfahrung oder als Unterstützung von Meditations-Praxis, einem spirituellen Reifungsweg.

Das Holotrope Atmen ist nicht eine Therapie, die wir irgendwann so nicht mehr nötig haben - auch wenn es starke therapeutische Wirkung hat. Es ist im Kern eine tiefe Begegnung mit sich selbst, nicht etwas, das man nur abhaken sollte - es ist eine Erfahrung, in der viel Freude und Berührung, auch durch schmerzvolle, traurige oder andere emotionale Phasen hindurch möglich ist.

Das Holotrope Atmen ist ein kraftvoller Schlüssel zu unserem eigenen Menschsein und unserem Leben in dieser Welt mit all ihren Farben und Formen, bis hin zu einer Erfahrung des Göttlichen, des Unendlichen, des erwachten Raumes des Seins. Es ist immer wieder eine lohnende Erfahrung, die uns auf der jeweiligen Lebensstufe abholt, unterstützt und weiterträgt.