

Der Ausdruck des Selbst

DER AUSDRUCK DES SELBST

Die Methode des holotropen (holotrop = in Richtung Ganzheit gehend) Atmens nach Stanislaw Grof (geboren 1931, studierte Medizin und Philosophie, Psychiater und Psychoanalytiker, entwickelte gemeinsam mit seiner Frau Christina die Methode des holotropen Atmens) gehört zu den wichtigsten Techniken der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie, die auf folgenden Grundprinzipien beruht: (vgl. S. Walch, *Dimensionen der menschlichen Seele*, 2002)

- Die Quelle der Weisheit liegt im Inneren (wir nennen sie das SELBST)
- Der Mensch wächst in seiner Entwicklung über das Ego hinaus
- Unsere Existenz ist vernetzt und eingebettet, Inneres und Äußeres sind nicht voneinander zu trennen und ergänzen sich sinnvoll.
- In jedem Teil ist das Ganze enthalten
- Es gibt eine formgebende Entwicklungskraft in allem

Das SELBST wird im Unterschied zum ICH als Instanz definiert, die aus der Verbundenheit mit dem Gesamtzusammenhang alles Existierenden erfahren wird (und das ICH aus diesem Zusammenhang konstituiert). Das ICH erlebt sich eher in der Unterscheidung von der restlichen Welt und nimmt so seine Einzigartigkeit wahr. Durch wiederholte Erfahrungen mit dieser Methode wird eine innere Entwicklung begonnen und unterstützt, die auch parallel zu einer laufenden Psychotherapie diese optimal intensiviert und ergänzen kann. Das holotrope Atmen ist ein ganzheitlicher Weg zum Selbst und zielt ganz besonders auf die körperlich-seelisch-geistige Integration. Jede holotrope Atemerfahrung bringt uns diesen inneren Prozess näher und fördert seine Weiterentwicklung.

Die Methode setzt langfristig Kreativität, vitale Ressourcen frei und verbindet uns immer mehr mit unserem Seelenkern aber auch mit den Kräften, mit denen wir unser Leben gestalten. Empfehlenswert sind Termine 2- bis 3-mal im Jahr, aber durchaus auch nach einem holotropen Atemseminar sind die Wirkungen spürbar. Es ist möglich an einem Seminar teilzunehmen oder auch an einer kontinuierlichen Reihe von Terminen. Wer an einer intensiven Weiterentwicklung interessiert ist, dem empfehlen wir die Teilnahme an einer Reihe.

Ablauf einer Atemsitzung:

Vorerst werden Paare gebildet. Einer ist der Erfahrende und der anderer der „Sitter“, der dem Erfahrenden zur Seite ist und ihn bei der Atemarbeit unterstützt, indem er für eine störungsfreie, sichere Umgebung sorgt. Der Erfahrende liegt auf einer Matte und wird durch eine angeleitete Entspannungsübung für die Atemerfahrung vorbereitet. Musik und verstärkte Atmung leiten den Prozess ein. Während des Prozesses können verstärkt innere Bilder, Gefühle, Bewegungsimpulse zum Ausdruck kommen, die eventuell durch körpertherapeutische Interventionen verstärkt werden können.

Diese drei Wirkfaktoren (Atmen, Musik, Körperarbeit) intensivieren vorhandene Themen und ermöglichen den Einstieg in einen inneren Prozess, der uns in Verbindung bringt mit unseren immer vorhandenen Ressourcen und dem wahren Selbst. Im Ausklang dieser Erfahrung werden wir von unseren Begleitern begrüßt und zum Ausdruck des Erlebten ermuntert. Gemeinsame Aufarbeitung der Erlebnisinhalte in Kleingruppen erschließt uns weitere Verständnisebenen, macht auf eventuelle Perspektiven aufmerksam, entdeckt die in der Erfahrung und seinen Symbolen enthaltene Botschaft, eröffnet oder intensiviert die Kommunikation des Selbst mit dem Alltags-Ich.

Die Integration unserer Innenwelt, unseres „Seelenraumes“ in unser Leben ist eine der wichtigsten Aufgabenstellungen mit der wir wieder in den Alltag zurückkehren. Unser Seminar verbindet transpersonale Atemarbeit mit kunsttherapeutischen Kreativitätstechniken und psychotherapeutischen Aufarbeitungsmethoden.

Fragen/Gründe für die Teilnahme an diesem Seminar:

- Empowerment
- Was ist meine künstlerische Ausdrucksform?
- Welche spirituellen Wege sprechen mich an?
- Wo liegen meine Stärken und Ressourcen?
- Wie kann ich meine Kraft spüren und umsetzen und zum Ausdruck bringen?
- Wo sind neue bis jetzt verborgene Potentiale?
- Kann ich meiner spirituellen Erfahrung vertrauen?
- Bin ich neugierig auf erweiterte Bewußtseinszustände?
- Sich der inneren Weisheit anvertrauen
- Intensives Miteinander-Erleben für Paare
- Pränatale Erfahrungen
- Biografische Erfahrungen
- Spirituelle Erfahrungen
- Transpersonale Erfahrungen
- Präpersonale Erfahrungen
- Konkretisierung eines Lebensthemas
- Entwicklung von Kreativem Ausdruck
- burnout-Prävention
- bereits im Burnout – ein Weg hinaus
- Entschlackungskur für die Seele – Katharsis