

Rüdiger von Roden

Das Erleben erweiterten Bewußtseins

Rituale der Selbstentdeckung

**Eine Synthese des Holotropen Atmens nach
Grof mit Übungen aus der Psychoenergetik**

Junfermann Verlag • Paderborn

1997

Inhalt

Vorwort	11
TEIL I: DAS HOLOTROPE SEINSGEFÜHL	15
Die Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen	17
Über das materialistisch-mechanistische Weltbild hinaus	18
Die Wiederentdeckung alter spiritueller Traditionen	21
Techniken zur Induktion bewußtseinsverändernder Zustände	22
Eine neue Landkarte der Seele.	25
Was geschieht, wenn sich das Bewußtsein durch „holotropes“ Atmen verändert?	27
Perinatale Einwirkungen auf die Psyche — zwischen Paradies und Trauma	30
Einheit mit der Mutter — das Fruchtwasseruniversum (1. Matrix).	31
Erste Ablösungsnötigung - bedrohliches Festklemmen in der Enge (2. Matrix).	31
Erwachende Eigenaktivität im Zusammenwirken mit der Mutter-Kampf ums Überleben (3. Matrix).	33
Trennung von der Mutter - als Sterbeerfahrung und Schwelle in eigenes Leben (4. Matrix).	34
Traumatische Erfahrungen - potentielle Auslöser späterer neurotischer Störungen	35
Geburt und Tod als Durchgang zur Spiritualität	38
Transpersonale Erfahrungen - jenseits von Raum und Zeit	41
Grenzen, die überschritten werden	43
Zurück in ferne Zeiten.	44
Mythische Kräfte in uns.	46
Vom Seelenfünklein und Schöpfungsgrund.	47
Innen und Außen verbinden sich	49

Das erweiterte existentielle Erfahrungsspektrum - von uns erschließbar	49
Der Markt der psychotherapeutischen Möglichkeiten	52
Das Spektrum des Bewußtseins	54
Symptombekämpfung oder-Verstärkung?	56
Das Symptom als Signal des Heilungsprozesses.	57
Übungsvorschläge I	59
Übung 1: Sich den Kräften eines Baumes öffnen.	59
Übung 2: Erfahrungsebenen erkennen.	60
Übung 3: Diversen Unbehagen auf den Grund gehen.	62
Übung 4: Sich im Werden pflanzlicher Entwicklung selbst erfahren.	64
TEIL II: DIE INITIATISCHE DIMENSION.	65
Durchbruch zum Wesen	67
Schmerz und Leiden, Empathie und Katharsis.	68
Stufenweg in die „Anderwelt“.	70
Die Arbeit im archetypischen Kraftfeld	72
Einsatzfelder.	72
Methodische Ursprünge.	74
Ein „Gefäß“ für Erfahrung.	75
Die Vorbereitung der Teilnehmer auf die Bildung des <i>Archetypischen Kraftfeldes</i>	76
Übungsvorschläge II	78
Übung 1: Achtsamkeit entwickeln.	78
Übung 2: Kreis und Spirale als Symbole für Zentrierung und Entfaltung.	79
Übung 3: Den Wert numinoser Erlebnisse erkennen lernen . . .	80

TEIL III: DIE ATEM-ERFAHRUNG.	81
Grundsatzfragen	83
Schon immer der Atem als Vehikel	83
Für uns neu: „holotrop“ atmen	84
Hyperventilationsphänomene beim Holotropen Atmen	85
Ausbruch unterschwelliger emotionaler Energie und Katharsis	87
Den Weg der Energie unterstützen — Vertrauen auf die innere Transformationskraft	89
Geben und Nehmen in der Atemsitzung	90
Das <i>Erleben erweiterten Bewußtseins</i> : für wen — und für wen zunächst noch nicht	91
Was noch zu beachten ist	93
Einstimmung in den Atemprozeß	93
Die Rolle des Atmenden	95
Der Erfahrungszuwachs - ein organischer Prozeß	95
Vom Sinn scheinbarer Stagnation	96
Der „Vertrag“ zwischen Atmendem und Begleiter	97
Umgehen mit Sexualität und Gewalt in der Erfahrung	99
Dauer und Abschluß einer Atemsitzung	99
Der Rollenwechsel - mögliche Schwierigkeiten	101
Die Rolle des Begleiters	102
Die äußere und die innere Ausrichtung auf den Erlebenden	102
Umgang mit eventuellem eigenen Prozeß	105
Das Tun im Nicht-Tun	106
Letzte Vorkehrungen	108
Die Rolle des Platzes im Gruppenraum	108
Die Einstimmung — eine Hinführung zur Atemreise	109
Die Bedeutung der Musik	113
Die Welt der Spiegelungen — eine Übung zum Abbau von Projektionen	114

Die Klanggewalt und Übererregung	
der inneren Resonanzräume115
Auswahl möglicher Musiktitel116
Musik für verschiedene Erfahrungsebenen117
Sich Musik zusammenstellen118
Übungsvorschläge III120
Übung 1: Den Atem im Leib erfahren120
Übung 2: Selbsteinschränkende Vorstellungen durchschauen124
Übung 3: Projektionen auflösen — Beziehungen klären126
Übung 4: Sich füreinander öffnen128
Übung 5: Auf dem Grat zwischen Vertrauen und Vertraulichkeit wandern130
Übung 6: Die inneren Resonanzräume freihalten133
Exkurs: Zum Umgang mit den Übungen135

**TEIL IV: ZUR BEDEUTUNG DES LEIBES UND
DER SPEZIFISCHEN LEIBARBEIT BEIM**

<i>ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS.</i>137
Der Weg der Luft durch den Körper.139
Atem und stimmlicher Ausdruck140
Die unteren Luftwege142
Zwerchfell und Bauchatmung144
Leistung, Intensität und Funktion der Atmung145
Emotion und Körperausdruck147
Eine Bühne für Symptome147
Der Schmerz als Symptom und Herausforderer149
Bedeutung von Interventionen durch den Helfer151
Energetische Zusammenhänge.153
Befreiung blockierter Energie154
Atem und Geist156

Einflüsse erweiterten Bewußtseins auf die Gehirnwellenaktivität	158
--	-----

Weitere psychosomatische Aspekte	160
Gefühle befreiendes Atmen	160
Herz-Sensationen während des Prozesses	161
Außergewöhnliche Bewußtseinszustände und die Rolle der Biochemie des Blutes	163

Übungsvorschläge IV	165
Übung 1: Das Kommen und Gehen des Atems	165
Übung 2: Sich vom Atem tragen lassen	165
Übung 3: Tönend Vokale atmen	166
Übung 4: Lachend das Zwerchfell stärken	166
Übung 5: Mit dem Atem reisen	167
Übung 6: Die „Mördergrube“ reinigen (eine Übung zur Stärkung der Herzenergie)	168
Übung 7: Die Kraft des Herzens wirken lassen	169
Übung 8: Den Körper erkunden	170
Übung 9: Tiefsitzende Spannungen körperlich ausdrücken	177
Übung 10: Über die Körpergrenzen hinausgehen	179
Übung 11: Den Symptomen auf die Spur kommen	180

**TEIL V: INTEGRATION DER TIEFEN-ERFAHRUNG
NACH EINEM KURS IM ERLEBEN ERWEITERTEN**

BEWUSSTSEINS	181
Kreativer Umgang mit Träumen	184
Tagesrückschau: Welche Fragen tauchen auf?	184
Das Unbewußte befragen	185
Meditatives Verinnerlichen des Traum Inhaltes	185
Einen Traum-Tanz entwickeln	186
Den Traum dramatisieren	186

Die Grenzen des Alleinübens	187
Übung zur Selbsteinschätzung: Kriterien entwickeln	187
Atmen als Übung?	190
Wahrnehmungs- und Bewußtseinsschulung	192
Das Vorbild zum Inbild werden lassen (eine Übung für den „inneren Meister“).	193
Wie geht es weiter?	195
Hinweis	196
Anmerkungen	197
Ausgewählte Literaturhinweise	201
Register	206