

**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

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>TEIL I: DAS HOLOTROPE SEINSGEFÜHL</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Die Arbeit mit veränderten Bewußtseinszuständen</b> . . . . .	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
<b>Perinatale Einwirkungen auf die Psyche — zwischen Paradies und Trauma</b> . . . . .	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
<b>Traumatische Erfahrungen - potentielle Auslöser späterer neurotischer Störungen</b> . . . . .	35
Geburt und Tod als Durchgang zur Spiritualität . . . . .	38
<b>Transpersonale Erfahrungen - jenseits von Raum und Zeit</b> . . . . .	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
<b>Der Markt der psychotherapeutischen Möglichkeiten</b> . . . . .	52
Das Spektrum des Bewußtseins . . . . .	54
Symptombekämpfung oder-Verstärkung? . . . . .	56
Das Symptom als Signal des Heilungsprozesses. . . . .	57
<b>Übungsvorschläge I</b> . . . . .	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
<b>TEIL II: DIE INITIATISCHE DIMENSION.</b> . . . . .	<b>65</b>
<b>Durchbruch zum Wesen</b> . . . . .	67
Schmerz und Leiden, Empathie und Katharsis. . . . .	68
Stufenweg in die „Anderwelt“. . . . .	70
<b>Die Arbeit im archetypischen Kraftfeld</b> . . . . .	72
Einsatzfelder. . . . .	72
Methodische Ursprünge. . . . .	74
Ein „Gefäß“ für Erfahrung. . . . .	75
Die Vorbereitung der Teilnehmer auf die Bildung des <i>Archetypischen Kraftfeldes</i> . . . . .	76
<b>Übungsvorschläge II</b> . . . . .	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

<b>TEIL III: DIE ATEM-ERFAHRUNG.</b>	<b>81</b>
<b>Grundsatzfragen</b>	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
<b>Die Rolle des Atmenden</b>	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
<b>Die Rolle des Begleiters</b>	102
Die äußere und die innere Ausrichtung auf den Erlebenden	102
Umgang mit eventuellem eigenen Prozeß	105
Das Tun im Nicht-Tun	106
<b>Letzte Vorkehrungen</b>	108
Die Rolle des Platzes im Gruppenraum	108
Die Einstimmung — eine Hinführung zur Atemreise	109
<b>Die Bedeutung der Musik</b>	113
Die Welt der Spiegelungen — eine Übung zum Abbau von Projektionen	114

Die Klanggewalt und Übererregung	
der inneren Resonanzräume . . . . .	.115
Auswahl möglicher Musiktitel . . . . .	.116
Musik für verschiedene Erfahrungsebenen . . . . .	.117
Sich Musik zusammenstellen . . . . .	.118
<b>Übungsvorschläge III</b> . . . . .	.120
Übung 1: Den Atem im Leib erfahren . . . . .	.120
Übung 2: Selbsteinschränkende Vorstellungen durchschauen . . . . .	.124
Übung 3: Projektionen auflösen — Beziehungen klären . . . . .	.126
Übung 4: Sich füreinander öffnen . . . . .	.128
Übung 5: Auf dem Grat zwischen Vertrauen und	
Vertraulichkeit wandern . . . . .	.130
Übung 6: Die inneren Resonanzräume freihalten . . . . .	.133
Exkurs: Zum Umgang mit den Übungen . . . . .	.135

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

<b><i>ERLEBEN ERWEITERTEN BEWUSSTSEINS.</i></b> . . . . .	.137
<b>Der Weg der Luft durch den Körper.</b> . . . . .	.139
Atem und stimmlicher Ausdruck . . . . .	.140
Die unteren Luftwege . . . . .	.142
Zwerchfell und Bauchatmung . . . . .	.144
Leistung, Intensität und Funktion der Atmung . . . . .	.145
<b>Emotion und Körperausdruck</b> . . . . .	.147
Eine Bühne für Symptome . . . . .	.147
Der Schmerz als Symptom und Herausforderer . . . . .	.149
Bedeutung von Interventionen durch den Helfer . . . . .	.151
<b>Energetische Zusammenhänge.</b> . . . . .	.153
Befreiung blockierter Energie . . . . .	.154
Atem und Geist . . . . .	.156

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

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

<b>Übungsvorschläge IV</b> . . . . .	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**

<b>BEWUSSTSEINS</b> . . . . .	<b>181</b>
<b>Kreativer Umgang mit Träumen</b> . . . . .	<b>184</b>
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

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