

### Holotropes Atmen

(oder: holotrope Atemarbeit, vom griechischen holos „ganz“ und trepein „sich richten auf“ oder „sich begeben“, „auf Ganzheit ausgerichtet“) ist eine von Stanislav Grof entwickelte Atemtechnik, durch die man nach Ansicht ihrer Anwender in Erfahrungsbereiche eintreten kann, die dem Bewusstsein im Allgemeinen nicht zugänglich sind (engl: nonordinary states of consciousness). Das Ziel dieser Technik ist die Bearbeitung und Integration bislang unzureichend integrierter Persönlichkeitsanteile und eine „Hinbewegung auf Ganzheit“, was durch den Begriff holotrop zum Ausdruck gebracht werden soll. Holotropes Atmen wird von ihren Anwendern zur Transpersonalen Psychologie gezählt.

### Vorgehensweise

Die Technik der holotropen Atemarbeit besteht aus mehreren Elementen:

- ★ beschleunigtes und vertieftes Atmen (gewollte Hyperventilation)
- ★ evozierende Musik (z. B. Instrumental- oder spezielle Filmmusiken)
- ★ Körperarbeit (z. B. Druckmassage mit ROMPC, Ausdrucksarbeit)
- ★ im Anschluss: Mandala-malen
- ★sog. Sharing (Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch in der Gruppe)



Der Prozess, der zwischen 1,5 und 3 Stunden dauert, wird durch passend ausgewählte Musik unterstützt. Er hat Phasen, erreicht einen Höhepunkt und klingt dann wieder ab. Die Klienten liegen dabei mit geschlossenen Augen (ggf. unterstützt durch eine Augenbinde) auf einer Matratze und werden von einem Therapeuten begleitet. Im Laufe des Prozesses kann es zu starken emotionalen Ausbrüchen kommen (Katharsis), die der Therapeut unterstützend (z. B. durch Körperarbeit) begleitet.

Holotropes Atmen wird oft in Gruppenform durchgeführt. Dabei bilden die Klienten Zweiergruppen und unterstützen sich dabei unter Anleitung des Therapeuten untereinander - einer „arbeitet“ und ein weiterer begleitet.

Ähnlichkeiten bestehen zu den Methoden Bioenergetik von Alexander Lowen und Rebirthing.

### Historische Entwicklung

Stanislav Grof experimentierte viele Jahre mit LSD in der Psychotherapie. Dabei machte er die Erfahrung, dass seine Klienten mit "Bewusstseinsregionen" in Kontakt kamen, die seiner Ansicht nach für die Therapie nützlich waren, normalerweise aber verborgen bleiben.

Da die LSD-Therapie umstritten und in vielen Ländern auch gesetzlich nicht mehr zulässig ist, forschte er nach anderen Formen, diese Zustände zu erreichen. Er entdeckte, dass durch schnelleres und tiefes Atmen unterstützt durch spezielle Instrumentalmusik ähnliche Bewusstseins-

zustände erreichbar sind und integrierte damit verschiedene, auch bereits existierende Techniken und körperorientierte Verfahren zu einer Gesamtkomposition.

### Wirkung

Die Tiefenatmung ist eine spezielle Methode, um physische und psychische Blockaden, zu lösen. Alle schmerzhaften Erfahrungen und traumatischen Erlebnisse haben wir in unserem Körper als Blockierungen und Panzerungen abgespeichert. Dies verhindert, dass wir uns richtig wohl fühlen. Wir haben körperliche Beschwerden und spüren, dass wir unser Potential, unsere Aufgaben anzugehen, nicht ausschöpfen.

Oft ist es nur eine vage Ahnung, dass etwas mit uns nicht stimmt. Wir empfinden uns vielleicht als gebremst und unzufrieden. Themen in unserem Leben wiederholen sich auf die immer gleiche Art und Weise. Wir kommen an Grenzen unserer Lebensfreude und nicht darüber hinaus. Und doch wissen wir, jenseits dieser Grenze, dieser Einschränkung gibt es einen größeren, weiteren Raum, mehr Freiheit und mehr Lebenskraft. Hier setzt die Tiefenatmung an.



Durch beschleunigtes, rundes Ein- und Ausatmen (verbundener Atem) oder forciertes Ausatmen (holotrope Tiefenatmung) kann sich der Körper mit mehr Energie aufladen. Je höher das Energieniveau, desto leichter können alte, unser Leben einengende Strukturen und Muster an die Oberfläche gelangen, Schmerzhaftes kann noch einmal erlebt und durchwandert werden, um sich zu wandeln.

Durch bewusstes Erleben und bewusstes Wiederankommen im Hier und Jetzt können alte Begrenzungen aufgehoben werden. Die Integration und Umsetzung des Erfahrenen in unser Alltagsleben wird unterstützt durch begleitendes Gespräch, durch Malen und Aufschreiben der erlebten Bilder und Prozesse. Es entsteht ein Gefühl von innerer Freiheit, und wir finden zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude.

Eine Atemsession wird meist als tiefe Begegnung mit sich selbst erlebt. Die Tiefenatmung bietet auf jeden Fall die Möglichkeit, mehr von sich selbst zu entdecken, auf seinem Entwicklungsweg weiterzugehen und den Atem als ständigen Begleiter und Freund schätzen zu lernen.

**Die persönlichen Erfahrungen wurden von Anwendern wie folgt kategorisiert:**

Erfahrungen, die gemacht werden - (Assoziierte Disziplin)

- ★ Sensorische Barriere: visuelle Wahrnehmungen von Formen und Farben (Physiologie)
- ★ Verstärkung psychosomatischer Affekte (Psychosomatik)
- ★ Wiedererleben biographischer Sequenzen (Psychoanalyse)
- ★ Perinatale (geburtstraumatische) Muster (Perinataler Matrizen) (Körperorientierte Psychotherapie)
- ★ Transpersonale Erfahrungen (Transpersonale Psychologie)

Holotropes Atmen/Tiefenatmung hat eine stark „öffnende“ und kathartische Wirkung. Es wird deshalb auch als Ergänzung klassischer Psychotherapie-Verfahren zur Überwindung von „Blockaden“ verwendet. Von seinen Anwendern wird es auch als forcierter Einstieg in die spirituelle Dimension in der Psychotherapie und generell in der transpersonalen Therapie genutzt.

**Risiken und unerwünschte Wirkungen**

Die erhöhte Durchlüftung der Lunge bei der Hyperventilation führt zu vermehrter Abatmung des im Körper entstandenen Kohlendioxids. Daraus folgt eine Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Kohlensäure (der gelösten Form von Kohlendioxid) und Calcium im Blut. Der so entstehende relative Calcium(ionen)-Mangel kann zu Kribbeln, besonders um den Mund herum, und zu Krämpfen z. B. in den Händen (typische "Pfötchenstellung") führen. Zudem verschiebt sich der Säure-Basen-Haushalt des Betroffenen in Richtung basisch (respiratorische Alkalose), der pH-Wert des Blutes steigt. Zu einer Mehraufnahme von Sauerstoff im Körper kommt es allerdings kaum, da die Aufnahmefähigkeit des Blutes für Sauerstoff schon bei normaler Atmung meist voll gedeckt wird.

Wegen der intensiven und ekstatischen Qualität ist die Methode bei Personen mit ernster Gefäß-, Herz- oder Blutdruckproblematik nur unter fachkundiger medizinischer Aufsicht angezeigt bzw. unter Umständen kontraindiziert

Hyperventilation kann auch unbeabsichtigt auftreten und dann von starken psychosomatischen Symptomen oder Panik begleitet sein. Aus der Sicht der Anwender des holotropen Atmens werden die Symptome als „Begleitumstände des Transformationsprozesses“ angesehen.