

# Holotropes Atmen

## Dr. Reinhard Lasser

Das Holotrope Atmen® ist eine Therapie- und Selbsterfahrungstechnik, die von Stanislav Grof entwickelt und von seinen Schülern, unter ihnen Sylvester Walch, weitergeführt und weiterentwickelt wurde. Es wird sowohl im Einzel- wie auch im Gruppensetting durchgeführt.

Im Holotropen Atmen wenden wir, auf einer Matte liegend, unsere Aufmerksamkeit nach innen. Unterstützt von Musik beginnen wir tiefer und schneller zu atmen - nichts weiter. Wir atmen nur tiefer und schneller. Wenn wir das eine Zeit lang getan haben, beginnt sich unser Bewusstseinszustand zu verändern. Wir beginnen unseren Körper anders zu spüren, wir nehmen die Energie wahr, die in ihm fließt, und vielleicht auch, wo sie nicht fließt. Es beginnen Bilder aufzutauchen, die Ausdruck unserer Seele sind. Die Bilder können von mehr oder weniger starken Gefühlen begleitet sein. Wir fühlen uns plötzlich mit inneren Situationen verbunden, die für unser Leben bedeutungsvoll sind. Wir wissen vorher nicht, welche Gefühle, Bilder und Situationen auftauchen werden, wir vertrauen der inneren Weisheit, dem Heiler in uns. Es taucht das auf, was im Moment für uns richtig und wichtig ist, für den nächsten Schritt in unserem Leben.

Aber jetzt liegen wir hier auf der Matte, und lassen wir uns ganz auf diese Erfahrung ein. Wir durchleben sie in einer Tiefe, die im Alltags-Kontext oft nicht möglich ist. Wir werden geschützt und begleitet. Es ist jemand da, wenn wir ihn brauchen. Jemand, der uns ein Taschentuch reicht, wenn wir es benötigen, jemand, der uns in den Arm nimmt, wenn wir uns in einer tiefen Einsamkeit erleben, jemand, der uns davor bewahrt, uns zu verletzen, wenn wir vor Wut um uns zu schlagen beginnen. Alles darf zum Ausdruck kommen, was in uns ist, was dort schon lange war. Nun kann ich es erleben, und im Dichtleben es sich verändern lassen. Auch hierbei werde ich unterstützt: Mein Begleiter arbeitet mit meinem Körper, gibt mir Widerstand, wenn ich ihn brauche, Gegendruck, wenn ich zu drücken beginne und meine Kraft spüre. Bis es genug ist. Bis sich der Druck gelöst hat. Bis ich mich frei fühle und gelöst und still.

Ich habe gar nicht mehr daran gedacht, schneller und tiefer zu atmen. Im Erleben habe ich einfach darauf vergessen und bin nur der Erfahrung gefolgt. Nun liege ich still, friedlich und dankbar auf meiner Matte, und ich spüre, dass es genug ist. Ich öffne die Augen, sehe meinen Begleiter, der mich in der Alltagswelt empfängt, und setze mich auf. Ich beginne mit den vorbereiteten Malkreiden ein Bild zu malen. In dem Bild drücke ich das noch einmal aus, was ich erlebt habe. Das Schwarze, Enge, und die rote Wut, und das gelbe Licht, das da einmal war in der Erfahrung. Da schaut etwas Grünes aus einem schwarzen Spalt hervor, es gibt Hoffnung.

Später werde ich mich mit Hilfe des Bildes an meine Erfahrung erinnern und darüber sprechen, aber noch nicht jetzt. Jetzt lasse ich sie noch nachwirken und bleibe mit ihr verbunden. Ich spüre, dass sich etwas verändert hat, aber ich weiß noch nicht, was. Es fühlt sich einfach anders an. Mein Körper fühlt sich anders an. Ich fühle mich zwar etwas erschöpft und matt, aber etwas ist weggefallen. Etwas ist leichter, jetzt, nach der Atemsitzung.

So in etwa ist der Ablauf einer holotropen Atemsitzung. Es ist jedes mal und bei jedem, der sich darauf einlässt, anders. Die Erfahrungen können unter anderem folgende Bereiche betreffen: (siehe dazu auch [Qualität und Struktur in gewöhnlichen und außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen](#))

- körperliche Erfahrungen: verändertes Körperempfinden, Wahrnehmung des Energiekörpers
- die Biografie, Erfahrungen aus der Lebensgeschichte: unverarbeitete Traumata, Probleme, Situationen..
- pränatal, aus dem vorgeburtlichen Leben: z. B. versuchte Schwangerschaftsabbrüche, Ablehnung
- perinatal, aus der Geburtserfahrung: Grof hat hier vier Phasen des Geburtserlebnisses, die sogenannten perinatalen Matrizen, beschrieben
- transpersonale Erfahrungen: Identifikationen mit Naturwesen, Lichtwesen, Energien...

- Erfahrungen aus möglichen früheren Leben oder anderen Existenzen
- Kollektive Erfahrungen der Menschheit aus anderen Zeiten und/oder anderen Kulturen

Grundsätzlich können die Erfahrungen, die im holotropen Atmen gemacht werden können, die biografische Existenz der Person sowohl in zeitlicher wie auch in räumlicher Hinsicht überschreiten, was zu dem Begriff "Transpersonale Erfahrungen" geführt hat. Deshalb ist die theoretische Fundierung dieser Erfahrungsmodalitäten im Rahmen eines rein materialistisch-rationalistischen Paradigmas nicht möglich. Erklärungsmöglichkeiten bietet die Existenz möglicher [Die Körper-Energien](#) bzw. eine [Verallgemeinerte Quantentheorie](#).

Bei guter Begleitung können diese Erfahrungen ein hohes therapeutisches Potential haben, da sie unter anderem zu einer Veränderung der Perspektive und einer Erweiterung des persönlichen Horizonts führen können, mitunter auch zu einer Neuausrichtung des Lebens.

Ich habe sowohl bei Sylvester Walch und bei Stanislav Grof Ausbildungen für Holotropes Atmen abgeschlossen und biete holotropes Atmen im Einzel- und im Gruppensetting an. Einzelsitzungen können jederzeit in meiner Praxis durchgeführt werden, Gruppensitzungen können bei einer Mindest-Teilnehmerzahl von 6 Personen organisiert werden.

In jedem Fall ist ein persönliches Vorgespräch, das ein beiderseitiges Kennenlernen und den Ausschluss eventueller Kontraindikationen beinhaltet, Voraussetzung dafür. Für weitere Informationen ersuche ich um persönliche Kontaktaufnahme.

#### **Therapeutisches Angebot:**

- [Allgemeinmedizin](#)
- [Homöopathie](#)
- [Akupunktur](#)
- [Systemische Therapie](#)
- [Holotropes Atmen](#)
- [Spiritualität](#)