

# Transpersonale Psychotherapie

Hausarbeit  
vorgelegt zum Sommersemester 1998 von  
Thomas Schröter

für  
Fachhochschule Frankfurt  
Fachbereich: Sozialpädagogische Musiktherapie  
Psychotherapie  
Leitung: Dorothe von Moreau

## Einleitung

Die transpersonale Psychologie/Psychotherapie ist ein noch relativ junger Zweig der Psychologie, der in seiner modernen Form seit Ende der 60er Jahre in den USA entwickelt wurde. Wesentliche Begründer und Theoretiker der transpersonalen Psychologie waren Anthony Sutich, Stanislav Grof, Abraham Maslow, Charles Tart, Francis Vaughan, Roger Walsh und Ken Wilber. Die europäischen Wurzeln der transpersonalen Psychologie finden sich aber schon seit Anfang dieses Jahrhunderts in den Arbeiten von C.G. Jung, Viktor Frankl, Roberto Assagioli und Karlfried Graf Dürckheim.

Transpersonal bedeutet das Persönliche überschreitend. Die transpersonale Psychologie bezieht sich auf die Beziehung zur Ganzheit, zum Seinsgrund, zum Religiösen und Spirituellen. Damit ist die Transpersonale Psychotherapie die Therapie, die "direkt oder indirekt mit der Erkennung, Akzeptierung und Realisierung von Grenzerfahrungen befaßt ist. Es geht also um psychologische Prozesse, die sich auf die Verwirklichung solcher Zustände beziehen wie <Erleuchtung>, <mystische Vereinigung>, <kosmische Einheit>, usw. und ebenso um die psychologischen Bedingungen und psychoynamischen Prozesse, die direkt oder indirekt eine Barriere für solche transpersonale Realisierung sind" [Sutich 93 in Platta 97, S.106] Nach Maslows geht es um die menschlichen "Meta-Bedürfnisse", wie Wahrheit, Gerechtigkeit, Schönheit, Vollkommenheit, Erleuchtung und "Gipfelerfahrungen". [Platta 97, S.105] In der transpersonalen Psychologie verbinden sich die humanistische Psychologie mit den spirituellen Wegen und den jahrtausentalen Weisheiten der östlichen Philosophie. Die Transpersonale Psychotherapie beruht auf den Erkenntnissen der transpersonalen Psychologie. Sie stellt kein spezifisches oder einheitliches Therapiesystem dar, sondern umfaßt eine Vielzahl von Therapien. Allen gemeinsam ist, daß sie die personale Einzigartigkeit des Menschen anerkennen und darüberhinaus die transpersonale Perspektive, die über das Ich hinaus reicht mit einbeziehen.

## Die Wiederentdeckung eines alten Menschenbildes

Die klassischen Hauptrichtungen der Psychotherapien, Psychoanalyse und Behaviorismus waren einseitig auf pathologische Erscheinungen ausgerichtet (Freud machte allein über 400 Aussagen über Neurosen). Als Reaktion auf diese Beschränktheit entwickelte sich in den frühen 60er Jahren die humanistische Psychotherapie. Im Mittelpunkt des Interesses standen bei ihr das spezifisch Menschliche und die Gesundheit. Einer ihrer Vertreter, Abraham Maslow lenkte gegen Ende seines Lebens die Aufmerksamkeit noch ein Stückchen weiter. 1968 schrieb er: "Ich (betrachte) die Humanistische Psychologie...als vorübergehend ..., als Vorbereitung für eine noch höhere...Psychologie, die transpersonal, transhuman ist, ihren Mittelpunkt im All hat, nicht in menschlichen Bedürfnissen und Interessen, und die über menschliche Identität, Selbstverwirklichung und ähnliches hinausgeht." [Walsh 87, S.19] Auf Grund solcher Überlegungen, aber auch aus dem damaligen gesellschaftlichen Klima heraus (Zusammenbruch des materialistischen Traums, Drogenwelle, Herüberschwappen der östlichen Philosophien) entstand als "vierte Kraft" neben dem Behaviorismus, der Psychoanalyse und der humanistischen Psychologie die Transpersonale Psychotherapie. [Walsh 87, S.19] Viele Menschen interessierten sich damals für Drogen, Meditation, Yoga und anderen bewußtseinsweiternden Methoden und machten dabei Erfahrungen, die bisher auf keiner psychologischen Landkarte verzeichnet waren. Von Seiten derer, die diese Erfahrungen nicht machten kam Bestürzung, Besorgnis und Verurteilung. Manche hielten Transpersonale Erfahrungen für krankhafte Zustände. Schon hierin wird deutlich wie schwierig es ist zwischen verschiedenen Bewußtseinsebenen zu kommunizieren. Die Transpersonale Psychologie verstand es die neuen Erfahrungen zu integrieren. Dabei macht sie die Aussagen der früheren psychologischen Theorien nicht hinfällig, sondern ergänzte sie und machte deutlich, daß jedes Modell notwendigerweise begrenzt und damit auch jeder universalistische Anspruch unsinnig ist. Es zeigte sich, daß die Anschauungen gar nicht neu, sondern Bestandteil der jahrtausendalten Psychologien und Traditionen des Islam, des Hinduismus und vor allem des Buddhismus waren. Im Kontext verschiedener spiritueller Philosophien und mystischen Traditionen der Welt (Schamanismus, Sufismus, Buddhismus, und der christlichen Mystik) sind diese Erfahrungen und Seinsbereiche längst beschrieben worden. Zur gleichen Zeit wurde durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in der Physik (Quantentheorie und Relativitätstheorie) ein neues Weltbild eingeleitet, daß erstaunlich gut mit den Beschreibungen übereinstimmte, die von fortgeschrittenen Praktizierenden der Bewußtseinsdisziplinen gegeben wurden. Danach ist das Universum nichts Statisches vom Betrachter Getrenntes, sondern eine aufs engste unteilbar vernetzte dynamische Einheit, sozusagen eine Funktion des Bewußtseins. Es ist hierarchisch geordnet, d. h. jedes Teil ist Bestandteil eines größeren, das wiederum Teil eines noch größeren ist. Widerum ist das Ganze aber auch in jedem seiner Teil das Ganze enthalten. (Holographisches Weltbild) [David Bohm in Platta 97, S.111] Die neuesten Erkenntnisse der Physik erklären die Zeit, den Raum, ja selbst das Ich zum Produkt von Identifikationen. Die mystischen Traditionen und spirituellen Lehren wurden in der Vergangenheit oft als unwissenschaftlich und irrational abgetan. Dabei wurde ignoriert, daß viele spirituelle Lehrgebäude nicht einfach ausgedacht, sondern das Ergebnis einer jahrhunderte alten systematischen Erforschung des Bewußtseins und der Psyche sind. Diese Lehrgebäude geben auch genaue Anleitung, mit welchen Methoden sich außergewöhnliche Bewußtseinszustände herbeiführen lassen. Heutzutage muß sich aber niemand mehr den harten alten Selbstdisziplinen und der persönlichen Aufopferung unterwerfen oder Drogen einnehmen um transpersonale Erfahrungen zu machen. Mittlerweile gibt es hunderte von in holotroper Atemarbeit ausgebildete Therapeuten, die auf der ganzen Welt Workshops anbieten.

## **Das ganzheitliche Therapieverständnis**

Der transpersonalen Psychotherapie liegt ein ganzheitliches Therapieverständnis zugrunde das aus den drei Grundelemente Ganzheit, Erleben und Bewußtheit besteht. Es wird ausgegangen von der fundamentalen Ganzheit des Seins und der Vollständigkeit der Wirklichkeit in jedem Augenblick, von der Ganzheit des Organismus, ja selbst des kranken Organismus. Diese Ganzheit wird als grundsätzlich vorhanden angesehen auch wenn sie von uns Menschen aber nicht erlebt wird. Verhaltensweisen und Verhaltensauffälligkeiten sind demnach ein Ausdruck des jeweils besonderen Erlebens einer Person, insbesondere des Erlebens von Getrenntsein, z.B. der Abspaltung von Gefühlen. "Wir erleben uns getrennt von "Gott" und "der Welt". Eine Dualität ist entstanden: Ich betrachte die Welt als da draußen, sehe den anderen Menschen als Fremden." Auch der eigene Körper, die Gefühle und Gedanken werden als vom Ich verschieden erlebt. "Das, worunter ich leide, gehört zwar, von außen betrachtet, zu mir, und doch ist es mir fremd. Es ist der Kopf, der Magen, die Wirbelsäule, die mir wehtun, die aggressiven Phantasien oder das unangenehme Gefühl, die mich stören. Es ist zwar objektiv gesehen das Eigene, aber im subjektiven Erleben ist es das Fremde." Gesundheit wird als eine Entwicklung angesehen, die unter zwei Aspekten betrachtet werden kann: Integration (von Gegensätzen, des Verdrängten, des Mangels, des Verwirrten) und Differenzierung in Form von Wachstum, Neuschöpfung, Unterscheidung, Abgrenzung. Heilung ist Ganzwerdung, und zwar Wiederganzwerdung des Erlebens des Menschen damit auch seines Lebens, seines Verhaltens."

## **Grundannahmen**

Die Transpersonale Psychotherapie baut auf den gleichen folgenden Grundannahmen auf wie die klassischen Therapieverfahren (Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Humanistische Psychologie): [Platta 97, S.14]

1. Viele unserer heutigen seelischen Leiden gehen auf frühere Verletzungen zurück (Traumatheorie)
2. Körper und Geist hängen aufs engste zusammen (psychosomatische Zusammenhänge).
3. Der größte Teil der Psyche ist uns Menschen unbewußt und wirkt oft im Hintergrund als Krankheitsursache.
4. Heilung des Patienten geschieht auf dem Weg des Wiedererinnerns traumatischer Ereignisse, wobei ein Ereignis auf verschiedenen Ebenen relevant sein kann.

## **Therapieziele**

Die Transpersonale Psychotherapie richtet sich auf das gesamte Spektrum des Bewußtseins und umschließt das volle Spektrum geistiger, psychischer und psychosomatischer Störungen. Zu den herkömmlichen Therapieverfahren, die auf Verhaltensänderung abzielen fügt die Transpersonale Psychotherapie noch eine Reihe bewußtseinsverändernde Methoden hinzu. Als integrativer und ganzheitlicher Ansatz geht sie über die konventionellen psychotherapeutischen Ziele und Behandlungsmethoden hinaus und unterstützt besonders das Wachstum der Persönlichkeit jenseits der reifen Ich-Identität. Die Bewußtseinsentwicklung wird als etwas betrachtet, daß in enger Verbindung zur geistigen Gesundheit steht. (81) Dabei fließen Elemente der Gestalttherapie, der Körpertherapie, verschiedene Formen der Meditation und andere spirituelle Techniken in den Therapieprozeß ein.

## Das Modell von Stanislav Grof

Im folgenden werde ich mich vor allem mit dem Modell des Arztes, Psychoanalytikers und Psychiaters Stanislav Grof befassen. Bereits in den frühen 60er Jahren experimentierte er im Fachbereich Psychiatrie der medizinischen Fakultät in Prag mit psychedelischer Substanzen (z.B. LSD). Die Erfahrungen die er damit machte haben sein persönliches und berufliches Leben nachhaltig geprägt und den Anstoß für seine jetzt rund 40-jährige systematischen Erforschung von außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen gegeben. Ihm fiel auf, daß die Reaktionen auf die Einnahme von LSD in der psychedelischen Therapie jeweils hochspezifisch für die Persönlichkeit ausfiel und unbewußtes Material aus verschiedenen Tiefenschichten des Bewußtseins an den Tag förderte. Ihm wurde klar, daß außergewöhnlichen Bewußtseinszustände die normalerweise aus noch unbekanntem Ursachen spontan in "spirituellen Notsituationen entstehen, auch mit chemischen Mitteln und sogar allein durch eine intensivierete Atmung herbeigeführt werden können. Auf Grund dieser Erfahrungen entwickelte er sein Bewußtseinsmodell sowie Gemeinsam mit seiner Frau der Christina eine Therapieform, die inzwischen unter der Bezeichnung *holotropes Atmen* verbreitet ist.

## Holotrope Therapie

Der Begriff "holotrop" leitet sich von griech. "holos" (=ganz) und "trepein" (=sich auf etwas zubewegen) und bedeutet soviel wie "auf Ganzheit abzielend". Aufgrund der Erkenntnis, daß die Psyche in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen spontane Heilungsaktivität zu zeigen scheint, verwendet die holotrope Therapie Techniken, die die unbewußten Teile der Psyche aktivieren und aufdecken. Das Heilungspotential außergewöhnlicher Bewußtseinszustände war keine Neuentdeckung durch Grof, sondern die Wiederentdeckung jahrtausendealter Traditionen wie z.B. des Schamanismus oder der mystischen Schulen verschiedener Religionen. Die holotrope Therapie benutzt in der Praxis einen Teil dieser altbewährten Techniken. Sie besteht aus einer Kombination von intensivierter Atmung, unterstützender Musik, Körperarbeit, Gruppeneffekte und Mandala-Malen. Die Teilnahme an holotropen Sitzungen belasten den Organismus in emotionaler und physischer Hinsicht sehr stark. Aus diesem Grund gibt es wichtige Kontraindikationen. Menschen die an Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, fortgeschrittene Atherosklerose, Schwangerschaft im fortgeschrittenen Stadium, Epilepsie und schweren psychopathologischen Störungen leiden, Drogen oder Psychopharmaka einnehmen, oder sonst irgendwie geschwächt oder erschöpft sind sollten deshalb an solchen Sitzungen nicht teilnehmen. Von großer Bedeutung ist vor allem der Grad an Ich-Stärke. Menschen bei denen der Bezug zur Alltagswirklichkeit gestört ist oder die Schwierigkeiten haben die innen- von der Außenwelt klar zu unterscheiden und andere schwergestört Menschen sollten nur von besonders geschulten Therapeuten und möglichst in einem stationären (strukturbildenden) Rahmen behandelt werden. [Grof 87, 246ff] Da die holotrope Therapie in der Regel in einer Gruppe stattfindet und sehr konfrontativ ist, wird zunächst großen Wert auf ein vertrauensvolles Verhältnis zum Therapeuten und zu den anderen Gruppenmitgliedern gelegt. Am Anfang der Sitzung werden die wichtigsten Prinzipien der holotropen Therapie erklärt und das Spektrum der möglichen Erfahrungen erleutert. Dann werden Paare gebildet, wobei die arbeitende Person während der ganzen Sitzung mit geschlossenen Augen in einer offenen und entspannten Rückenlage auf einer bequemen Unterlage liegt und die andere die Rolle des "Sitters" einnimmt. Der Sitter hat die Aufgabe den anderen bei seiner Regression zu begleiten, indem er beispielsweise ihm die Spucke abwischt, ihn in den Arm nimmt, die Tränen abwischt, so wie man es bei einem Baby tun würde. Häufig leitet der Therapeut die Sitzung mit einer

Entspannungsübung oder Meditation ein und gibt dem Klienten die Anweisung innerlich alle seine Erwartungen an seine Atemsitzung loszulassen. Wie bei einer buddhistischen Meditationsstechniken soll er seiner inneren Weisheit vertrauend alle aufkommenden Erfahrungen urteilslos beobachten und ihren Lauf lassen. [Grof 87, S.243f] Nun fordert er den Klienten auf tiefer und schneller als gewöhnlich zu atmen, bis er seinen persönlichen Atemrhythmus gefunden hat. Das Atmen wird unterstützt mit provokativer Musik d.h. einer Musik die am Anfang treibend ist, damit das Abschalten vom Alltagsbewußtsein gelingt und die Schwelle zum veränderten Bewußtseinszustand überschritten werden kann. Nach dieser Anfangsphase beginnt der Prozeß sich zu automatisieren. Der Therapeut spürt nun, daß eine andere Musik erforderlich ist. Er versucht mit der Auswahl an Musik die Erlebnisse der Klienten weniger zu initiieren als zu begleiten. Auch wenn er die konkreten Erfahrungsinhalte des Klienten nicht kennt, so kann er jedoch nach einiger Erfahrung die jeweilige charakteristische Stimmung intuitiv erfassen. Je nachdem ob nun eher depressive Stimmungen, Angststimmungen, Kampfeslust, liebevolle Verschmelzung usw. vorherrschend ist, legt er eine passende Musik auf, die diesen Gefühlszustand unterstreicht. Die holotrope Atemsitzungen wird von jedem individuell verschieden erlebt, je nach Art des auftauchenden unbewältigten psychischen Materials. Obwohl in einer Gruppensitzung jeder mit sich beschäftigt ist und sich in seinem individuellen Bewußtseinszustand befindet, entsteht so etwas wie eine Gruppendynamik. Jede Gruppensitzung hat ihren eigenen Charakter, mal kann sich eine heitere beschwingte Stimmung einstellen, ein anderes mal kann es sich bedrohlich anfühlen, oder gar eine Weltuntergangsstimmung herrschen, die zum befreienden Durchbruch führen kann. In der Atemsitzung gibt es meistens so etwas wie eine Erlebniskurve. Es gibt einen Anstieg, eine Phase des Höhepunktes und der größten Konflikte, der größten Katharsis, und dann eine Phase des friedlichen Ausgangs. In der Regel dauert eine Atemsitzung drei bis vier Stunden, kann aber auch noch länger dauern. Sie ist dann zu Ende, wenn der Atmende sich gänzlich wohlfühlt und das Gefühl hat, daß für ihn in dieser Sitzung ein inneres Thema halbwegs rund ist. Durch fast alle auftauchende Erlebnisse kann man mit Hilfe der intensivierten Atmung gehen, und auch die körperliche Nähe eines mitfühlenden Begleiters kann eine große Hilfe sein. Erst wenn die Sitzung einen emotional überwältigenden Charakter annimmt und der Prozeß allein durch verstärkte Atmung nicht mehr selbständig weiterfließen kann, greift der Therapeut mit gezielter Körperarbeit ein, um blockierte Energien zu befreien und den Fortgang des inneren Erlebens zu erleichtern. Z.B. kann es sein, daß der Therapeut bei jemanden der über Schmerzen in der Schulterpartie klagt, diesen Schmerz durch äußeren Druck noch verstärkt. Doch die therapeutische Kunst zeigt sich in größtmöglicher Zurückhaltung, die darin besteht, dem Klienten tiefen Respekt entgegenzubringen, an seinem Erfahrungsprozeß innerlich teilzunehmen und der Weisheit und dem spontanen Heilpotential der Psyche zu vertrauen. [Grof 87, S.250] Der Therapeut sorgt dafür, daß alle Klienten möglichst in eine Phase des friedlichen Ausklangs gelangen. Hier kann der Einsatz von ruhiger harmonischer Musik sehr förderlich sein. Um das Erlebte zu integrieren wird der Klient am anschließend dazu eingeladen ein Mandala zu malen.. Danach oder auch am Tag danach gibt es noch ausführliche "Scharing-Runden" bei denen die Erfahrungen ausgetauscht werden und eine Rückbeziehung auf aktuelle Lebensthemen und die Lebenssituation erfolgt.

## **Das heil- und entwicklungspotential von außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen**

Nach Grof sind außergewöhnliche Bewußtseinszustände Ursache für außergewöhnliche Erfahrungen. Allgemein kennzeichnen sie eine veränderte Sinneswahrnehmung, intensive und oft ungewöhnliche Emotionen, tiefgreifende Veränderungen in den Denkprozessen und eine Vielfalt psychosomatischer Manifestationen des Verhaltens [Grof 94, 159]

In diesen Zuständen wandelt sich das Bewußtsein qualitativ auf fundamentale Weise, ohne sich dabei erheblich zu beeinträchtigen. Damit unterscheiden sich holotrope Bewußtseinszustände eindeutig z.B. von Traumata, Vergiftungen oder Delirien, die von Desorientierung begleitet sind [Grof 94, 160]. Körperveränderungen, wie sie in der holotropen Therapie angestrebt werden setzen die Rückkehr in traumatische Ursprungssituation in Gang. (früher Hypnose) Bei Grof liegt der Hauptakzent auf dem Wiedererleben traumatischer Ereignisse und traumatisierender Situationen, wobei ein Ereignis jedoch auf verschiedenen Ebenen relevant sein kann. Schwierigkeiten mit dem Vorgesetzten lassen sich zurückführen auf Schwierigkeiten mit dem Vater (Projektion), Schwierigkeiten bei der frühen Ich-Entwicklung, beim Geburtsvorgang und so weiter. Je tiefer die Schicht ist, desto größer die Heilungschance. In verändernden Bewußtseinszuständen kommt es zu Deidentifikation. Ohne die Identifikation mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen gibt es auch die Erfahrung des Leidens nicht mehr. Das Ich, ohnehin ein Produkt der Identifikation wird nicht mehr als etwas getrennt Existierendes erfahren. Der Mensch fühlt sich eins mit allem. Dabei entsteht als natürliche Ausdrucksformen nichts geringeres als Liebe und Mitgefühl. [65]

### **Die Erlebnisbereiche von außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen**

In außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen verändern sich die subjektiven Empfindungen von Raumes, Zeit und die Ich-Grenzen lösen sich auf. Nach Grof lassen sich diese Erfahrungen den ästhetischen-, biographischen – perinatalen- (auf die Geburt bezogenen) und den transpersonalen Erlebnisbereichen zuordnen. [Platta 97, S. 107] Im ersten Erlebnisbereich taucht, wie in der konventionellen Psychotherapie die Psychodynamik des persönlichen Unbewußten auf. Auf der zweiten erscheint ungewöhnliches: Geburtserlebnisse, die Einheit mit der Mutter, der glückliche Zustand in der Gebärmutter, aber auch der Druck der Wehen, die Austreibung, Spannungen und Schmerzen bis zur Geburt. Es ist ein Vorgang nahe dem Tod und öffnet den Zugang zum eigentlichen transpersonalen Erleben, daß über die Grenzen des Ichs hinausgeht. In diesem Zustand sind Zeit- und Raumreisen möglich. Mit Fortschreiten der Atemerfahrung kommt man in Berührung mit Erfahrungen die weit über den Horizont der eigenen persönlichen Geschichte hinausgehen (=trans-personal). Solche Erfahrungen können kollektive und archetypische Inhalte z. B. Prozesse von Tod und Wiedergeburt, Christuserfahrungen... beinhalten. Es wird möglicherweise erfahrbar, daß in jeder Zelle des Körpers die gesamte Geschichte der Menschheit gespeichert ist. Durch solche tiefen Erfahrungen wird es möglich auch bei extremen Erfahrungen, die eigene Mitte nicht zu verlieren und das Leben zu nehmen, wie es ist.

Grof erkannte, daß außergewöhnliche Bewußtseinszustände mit der konventionellen Psychologie nicht hinreichend erklärt werden können und entwickelte daher ein erweitertes Modell der Psyche, das neben dem üblichen biographischen Bereich den sogen. *perinatalen Bereich* und den *transpersonalen Bereich* enthält.

### **Perinataler Bereich**

Dem perinatalen Bereich schreibt Grof Verbindungen zu Geburt und Tod zu. In ihm wurzeln Erfahrungen, die von vielen Menschen als Wiederbelebung ihres Geburtstraumas empfunden werden (daher auch der Name). Analog zu dem von Grof in vier Phasen unterteilten Geburtsvorgang nimmt er vier sogenannte *perinatale Grundmatrizen* an, die die Prozesse auf der perinatalen Ebene des Bewußtseins steuern und die er insbesondere zur Klassifizierung von psychopathologischen Symptomen nutzt [Grof 87, 29].

### **Erste Grundmatrix: Das amniotische Universum.**

Die Matrix kennzeichnet die vorgeburtliche Phase, die symbiotische Einheit des Fötus mit dem mütterlichen Organismus in der intrauterinen Existenz [Grof 87, 33]. Ihr ordnet Grof Erfahrungen zu, die das Fehlen von Grenzen und Hindernissen gemeinsam haben:

- Identifikation mit dem Ozean, mit Lebensformen im Wasser, mit dem Kosmos, mit Astronauten in der Schwerelosigkeit.
- die Natur von ihrer schönsten Seite erfahren, wunderbare Landschaften; als Mutter Natur, die bedingungslos nährt und Sicherheit gibt.
- archetypische Themen: das Paradies: Himmel, Sonne, prächtige Blumen und Exotische Früchte; Ströme und Quellen mit dem Wasser des Lebens.

Alle Erfahrungen haben stark numinosen Charakter, enthalten ekstatische Gefühle (ozeanische Ekstase), das Empfinden der Einheit alles Seienden, ohne Grenzen und eine tiefe Ehrfurcht und Liebe gegenüber der ganzen Schöpfung. [Grof 87, 33]

Bei gestörter symbiotischer Einheit schreibt Grof dieser Matrix folgende Erfahrungen zu:

- Erleben einer ungastlichen Natur
- apokalyptische Visionen vom Ende der Welt
- psychotische Verzerrung und Auflösung aller vertrauten und beständigen Strukturen, die von Furcht und paranoiden Gefühlen begleitet wird. [Grof 87, 34]

## **Zweite Grundmatrix: Ausweglosigkeit**

Die zweite Phase der Geburt beginnt mit chemischen Signalen und der mechanischen Kontraktion der Gebärmutter. Durch Gebärmutter spasmen wird der Fötus zusammengepreßt, während der Weg nach außen noch nicht frei ist. Eine eingeschränkte Blutzufuhr vermindert die Sauerstoff- und Nahrungsversorgung. Dieser Situation ordnet Grof folgende Bilder, Erfahrungen und Gefühle zu:

- Lebensgefahr, ohne die Ursache erkennen zu können
- Gefühl der Besessenheit von Dämonen
- Hineingezogenwerden in einen Strudel
- Verschlungenwerden, Angriff einer Krake oder Spinne
- Abstieg in die Unterwelt
- Beginn einer Heldenreise, Fall der Engel, Vertreibung aus dem Paradies
- Hölle, Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- ein einsam an Hunger sterbender Mensch

Den Erfahrungen, Gefühlen und Erinnerungen ist gemeinsam, daß sie mit Situationen verknüpft sind, in denen man hilflos und passiv von destruktiven Kräften überwältigt wurde, ohne fliehen zu können. [Grof 87, 37ff]

## **Dritte Grundmatrix: Kampf vor Tod und Wiedergeburt**

Andauernde Gebärmutterkontraktionen kennzeichnen auch die nächste Geburtsphase. Jedoch ermöglicht die geöffnete Cervix eine Fortbewegung durch den Geburtskanal. Grof beschreibt diese Phase als einen gewaltigen Kampf ums Überleben mit massivem mechanischen Druck, Sauerstoffmangel und drohendem Ersticken. Er sieht daher eine Verbindung zu folgenden Bildern:

- titanischer Kampf, gewalttätige Szenen aus Krieg und Revolution, Kampf mit gefährlichen Tieren, Gladiatorkampf
- sadomasochistische Erlebnisse, Bedrohung durch Dämonen
- heftige sexuelle Erregung; mächtige Energieströme, die sich auf explosive Weise entladen
- Begegnung mit Feuer; Identifikation mit entfesselnden Naturerlebnissen (Erdbeben, Vulkanausbruch); aufregende Expeditionen; vulkanische Ekstase.
- archetypische Bilder von Jüngstem Gericht; Fegefeuer; Taten von Superhelden; Kampf zwischen den Mächten des Lichtes und der Finsternis; Visionen von Gottheiten, die Tod oder Wiedergeburt symbolisieren; Fruchtbarkeitsriten; der Vogel Phönix [Grof 87, 47f]

Im Gegensatz zur zweiten Phase sind diese Situationen nicht hoffnungslos, und im Leiden ist ein Ziel erkennbar.

## **Vierte Grundmatrix: Tod und Wiedergeburt**

Nach einer extremen Steigerung von Angst, Schmerzen, Druck und sexueller Spannung folgen nach passieren des Geburtskanals Erleichterung, Entspannung und das erste Licht. Durch Trennung der Nabelschnur wird die physische Trennung

vollzogen und der Körper des Neugeborenen stellt sich um auf die Existenz als eigenständiges Individuum, das für seinen Stoffwechsel selbst verantwortlich ist. Mit dieser letzten Geburtsphase verbindet Grof etwas, das er als *Ich-Tod* bezeichnet. Er ist, beginnend mit dem Übergang von der dritten Phase, wie folgt gekennzeichnet:

- Gefühl, daß eine gewaltige Katastrophe bevorsteht
- einem Kampf, diesen Prozeß noch aufzuhalten;
- Gefühl von totaler Vernichtung, physischer Zerstörung, emotionaler Auflösung, intellektueller und philosophischer Niederlage, tiefster moralischer Verirrung und absoluter Verdammnis
- unmittelbare und schonungslose Zerstörung aller Bezugspunkte im früheren Leben des betreffenden Menschen
- als archetypische Symbole: zerstörerische Gottheiten, vollkommene Identifikation mit Christus oder mit mythischen Wesen, Begegnung mit Göttlichem als Lichtquelle oder als Person, Begegnung und Vereinigung mit Muttergöttinnen

Mit dem *Ich* stirbt die von Angst geprägte Einstellung zur Welt, in der die negativen Erfahrungen des betreffenden Menschen zur Ausdruck kommen. Es sterben Minderwertigkeitsgefühl, das Bedürfnis, auf alles vorbereitet sein zu müssen, das Verlangen, alles kontrollieren zu müssen, sich selbst und anderen etwas beweisen zu müssen. [Grof 87, 54ff] Als Resultat dieser Transformation können sich einstellen:

- Visionen von blendend weißem und goldenem Licht von übernatürlicher Schönheit
- Bilder von Regenbogenspektren, Pfauengefedern
- tiefe spirituelle Befreiung, Erlösung, Rettung, Läuterung
- unbelastet sein von Angst, Depression und Schuld
- eine größere Lebensfreude und größere Fähigkeit, im Leben zu bestehen
- das Gefühl, daß die Welt ein schöner, sicherer Ort ist. [Grof 87, 55]

Wie für die anderen perinatalen Grundmatrizen gilt auch hier, daß die geschilderten Erfahrungen für eine komplikationslose Geburt zutreffen. Während der Geburt notwendige Interventionen (Vollnarkose, Geburtszange, überlange Entbindungsphase, ...) können Verzerrungen und Abnormitäten in der Phänominologie bewirken [Grof 87, 55]. Eine ausführliche tabellarische Zusammenfassung, die auch die psychopathologischen Syndrome aufführt, sind in [Grof 85, 110f] und [Grof 87, 30f] abgebildet.

### **Transpersonaler Bereich**

Gerade die Erfahrungen aus dem perinatalen Bereich, also Erfahrungen mit Geburt und Tod, führen fast automatisch zu einer spirituellen Öffnung und zur Entdeckung der mystischen Dimension der Psyche und des Seins, die Grof dem transpersonalen Bereich zuordnet [Grof 94, 175]. Unter dem Begriff *transpersonal* faßt Grof daher all das zusammen, was jenseits des Personalen liegt, das Personale also transzendiert. Erfahrungen dieser Art sind gekennzeichnet durch eine Transzendenz der gewöhnlichen Grenzen des Individuums

(Körper, Ich), Transzendenz der Begrenzung des 3-dimensionalen Raums oder der linearen Zeit.

<b>Kennzeichen gewöhnlicher Erfahrung</b>	<b>Kennzeichen transpersonaler Erfahrung</b>
---	--

Wahrnehmung der Umwelt wird durch die Reichweite der Sinne eingeschränkt

Wahrnehmung bewegt sich innerhalb gewöhnlicher räumlicher und zeitlicher Grenzen

es ist nur die Gegenwart in unmittelbarer Umgebung erfahrbar

vergangene Ereignisse können nur erinnert werden

Vergangenheit und Zukunft sind nicht unmittelbar erfahrbar. [Grof 87, 63f]

Überschreitung der gewöhnlichen räumlichen Grenze:

Verschmelzung mit anderen Personen (duale Einheit), Annehmen der Identität einer anderen Person, Identifizierung mit dem Bewußtsein einer Menschengruppe, mit dem Bewußtsein von Pflanzen, Tieren und Gegenständen Erfahrung der Zweieinigkeit; Identifikation mit anderen Menschen, mit Tieren, Pflanzen, Gegenständen, mit dem gesamten Universum, außerkörperliche Erfahrung, Raumreisen u.a.

Überwindung der zeitlichen Grenze:

Erfahrungen aus dem Leben der Vorfahren, Erfahrungen aus dem rassischen / kollektiven Unbewußten Überschreiten der Grenzen der linearen Zeit: embryonale Erfahrungen, Erinnerungen aus früheren Inkarnationen, Zeitreisen, Präkognition u.a.

Visionen archetypischer Wesen und mythologischer Landschaften:

Begegnung / Identifizierung mit Gottheiten Hexen und Dämonen; Kommunikation mit körperlosen Wesen, Geistführern, Jesus; intuitives Verstehen universeller Symbole (Kreuz, Davidstern, Yin-Yang); Identifizierung mit kosmischem Bewußtsein / Universalem GEIST (Brahman, Buddha, Allah, ...); Identifikation mit LEERE. spiritistische Erfahrungen, Begegnungen mit körperlosen Wesen, mit universellen Archetypen, mit dem Weltschöpfer, Erfahrung kosmischen Bewußtseins, supra- und metakosmische Leere, Kundalini-Erfahrung u.a.

Synchronistische Verbindungen zwischen Bewußtsein und Materie [Grof 94, 180f]

Transpersonale Erfahrungen sind nicht nur intrapsychische Phänomene, sondern sie scheinen ohne die Vermittlung der Sinne unmittelbare Informationsquellen anzuzapfen, die eindeutig jenseits der konventionellen Reichweite des Individuums liegen [Grof 94, 182].

### Mögliche Erfahrungen in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen

<p><b>A. Erfahrungen mit mystischem Charakter</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einheitserfahrungen</li> <li>2. Symbolische Visionen</li> <li>3. Transzendenz von Zeit</li> <li>4. Transzendenz von Raum</li> <li>5. Gefühl von Heiligkeit</li> <li>6. Plötzliche Erkenntnis über das Sein</li> <li>7. tief empfundene, überwältigende positive Stimmung</li> </ol> <p>Freude, Glück, Gnade, Frieden, Liebe, andere</p>	<p><b>B. Angstvolle Erfahrungen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Innere Begegnungen mit negativen Erscheinungen</li> <li>2. Gefühl von Angst</li> <li>3. Todesängste</li> <li>4. Träume mit Angstgefühl</li> <li>5. Wiedererinnern von traumatischen Ereignissen</li> </ol>	<p><b>E. Andere außergewöhnliche Erfahrungen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einheitserfahrungen mit anderer Person, mit Gruppen, mit der Natur, allgemein</li> <li>2. Erfahrungen von Tod und Wiedergeburt</li> <li>3. Zeitliche Bewußtseinerweiterungen</li> <li>4. Energieerlebnisse</li> <li>5. Körpererfahrungen</li> <li>6. Besondere Erkenntnisse Selbsterkenntnis, andere Erkenntnisse</li> <li>7. Außergewöhnliche Empfindungen</li> </ol> <p>Selbstwahrnehmung; Heilung u. Erlösung; Schutz u. Geborgenheit; Liebe, Glück; Frieden, Ruhe; Öffnung; Gottnähe sonstige</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. erweiterte Fähigkeiten Sehen, Hören, Fühlen, außerkörperliche Erfahrungen, sonstige</li> <li>9. Déjà-vu</li> <li>10. Psychoide Erfahrungen</li> </ol>
<p><b>C. Visionäre Erfahrungen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begegnungen mit Personen</li> <li>2. Begegnungen mit positiven Wesen</li> <li>3. Lichterlebnisse</li> <li>4. andere Bilder und Visionen</li> <li>5. besondere Bedeutung von Dingen erkennen</li> <li>6. Träume ohne Angstgefühl</li> </ol> <p>Prophetische Träume, Begegnungen im Traum, andere</p>	<p><b>D. Biographische Erfahrungen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begegnungen mit besonderen Personen</li> <li>2. Erfahrungen mit Sterbenden</li> <li>3. Erfahrungen in Gruppen und Gemeinschaften</li> <li>4. Andere Erfahrungen</li> </ol>	

## **Möglichkeiten und Grenzen der Transpersonalen Psychotherapie**

Manchmal wird der transpersonalen Psychotherapie nachgesagt, sie vertrete eine Heilslehre mit einem "Schnelligkeitsversprechen" und "magischen Allmachtsfantasien". [17] Bei meiner Beschäftigung mit diesem Thema ist mir deutlich geworden, daß es sich dabei weitestgehend um Vorurteile handeln muß. Die Transpersonale Psychotherapie beansprucht keineswegs die letzte Wahrheit für sich gepachtet zu haben. Gerade weil sie aus den Mängeln der klassischen Therapien entstanden ist, versteht sie sich als Ergänzung. Vor allem bei Störungen im präpersonalen oder personalen Bereich bedient sie sich häufig der konventionellen Therapien. [4.S. 114]. In der holotropen Therapie wird deutlich, daß wie bei anderen Therapieformen auch hier die Therapeutische Beziehung "Übertragungsgeschehen" über der Technik steht. Aber auch die Therapeutische Beziehung ist nicht das letzte der Fahnenstange. Ein transpersonal arbeitender Therapeut steht nicht im Mittelpunkt. Er ist sich darüber bewußt, daß er nicht der (Wunder-) Heiler ist sondern ganz im Sinne von Therapia? lediglich ein Begleiter bestenfalls mit Katalysatorfunktion ist. Zum anderen wird der Transpersonalen Psychotherapie vorgeworfen, ihnen fehle ein Indikationen- und Kontraindikationen-Katalog fehlt völlig. Auch hier hat der Psychiater zahlreiche Bücher herausgegeben. Am häufigsten findet sich das Argument die Transpersonale Psychotherapie benutze ein gefährliches Instrumentarium, daß Menschen unverantwortlich in Psychotische Zusammenbrüche, Symptomverschiebungen, Suizidalität, psychosomatische Dekompensation treiben würde. Natürlich gibt es auch hier, wie in vielen anderen Psychotherapie unverantwortliche Quaksalber.

Die Einbettung der Psychotechniken in ein psychotherapeutisches Behandlungskonzept fehlt Gefahren:

Menschen mit Störungen der Ich-Entwicklung fühlen sich besonders zu meditativen Techniken hingezogen.=Gefahr der Verwechslung der Transpersonalen Ebene mit der Preapersonale Ebene. [Zundel 94, S.37]

## **Transpersonale Psychotherapie und seine Relevanz für die Musiktherapie**

Die Musik an sich stellt meines Erachtens schon ein transpersonales Phänomen dar. Zwar läßt sie sich in ihre Einzelteile, in musikalische Parameter zerlegen, doch ist die Summe weit mehr als die Einzelteile. Tatsächlich ergeben die Einzelteile erst durch ihre Funktion bzw. Beziehung ihren Sinn. In der Musik relativieren sich die Grenzen von Zeit und Raum und es wird uns deren Relativität bewußt. In der Musik offenbart sich uns eine Kraft, im positiven, wie im negativen, die unseren Verstand weit übersteigt (transzendiert). und die spirituelle Dimension eröffnet. Bei der Musik haben wir es schon von Natur aus mit einem unaussprechlichen tiefen unbeschreiblichen transpersonalen Phänomen zu tun. Wir benutzen Grofs Modell für eine erste Klassifizierung außergewöhnlicher Erfahrungen. Es geht in der Therapie um Neuordnung, Umbewertung, emotionale Differenzierung von biographischen Schockerfahrungen und Verletzungen durch die Erfahrung neuer zwischenmenschlicher Erfahrungen in Kontakt, Begegnung und Beziehung des therapeutischen Prozesses. Es versteht sich von selbst, daß hierzu der willkürliche Einsatz der transpersonalen Therapietechniken nicht ausreicht. Die Im Rahmen eines therapeutischen Konzeptes und einer genauen Indikationsstellung und Qualifikation des Therapeuten kann

die holotrope Therapie eine große Bereicherung darstellen. Dort wo diese Techniken nicht in ein therapeutisches Konzept eingebettet sind, sollte man auch nicht von Psychotherapie. Hier handelt es sich eher um eine wirksame Form der Selbsterfahrung. (4. S.216) Die transpersonale Psychotherapie gibt den Therapien in gewisser Weise wieder die in der Aufklärung verlorengangene spirituelle Dimension zurück. Gerade eine Therapie die sich des transpersonalen Mediums Musik bedient, könnte vom transpersonalen Modell profitieren.

## Literaturverzeichnis

[Galuska 94]

Joachim Galuska: Ganzheitliche stationäre Therapie. In: *Integrative Therapie* 1-2/94.

[Galuska 96]

Joachim Galuska: Transpersonale stationäre Therapie. In: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1/96. Petersberg, 1996.

[Grof 85]

Stanislav Grof: Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie. München, 1985. (OT: Beyond the Brain. 1985).

[Grof 87]

Stanislav Grof: Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Heilung durch veränderte Bewußtseinszustände. Ein Leitfaden. München, 1987. (OT: The Adventure of Selfdiscovery.

[Grof 90]

Stanislav und Christina Grof (Hrsg.): Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung. München, 1990. (OT: Spiritual Emergency. When Personal Transformation Becomes a Crisis. 1990)

[Grof 94]

Stanislav Grof: Das Heilungspotential außergewöhnlicher Bewußtseinszustände. Beobachtungen aus der psychedelischen und holotropen Therapie. In: [Zundel 94].

[Grof 95]

Grof Stanislav: Geburt, Tod und Transzendenz, Rowohlt TB, Reinbek bei Hamburg 1995

[Grof 97]

Grof Stanislav: Kosmos und Psyche, Krüger Verlag, Frankfurt 1997

[Heiligenfeld 96]

Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen (<http://www.transpersonal.com/heiligenfeld/>)

[Jahrsetz 95] Ingo Jahrsetz: Veränderte Zustände des Bewußtseins und Körpertherapie. In: [Zundel 95]. [Maslow 62]

Abraham A. Maslow: Lernerfahrungen aus den Gipfelerlebnissen. In: Die Begründung der transpersonalen Psychologie. Eckart Ruschmann (Hrsg.). Freiburg 1983 (OT: Lessons from the peak-experiences. In: Journal of Humanistic Psychology, 2, 1 (1962).)

[Maslow 85]

Abraham A. Maslow: Psychologie des Seins. Ein Entwurf. Frankfurt a.M., 1985. (OT: Towards a Psychology of Being. 1968).

[Murphy 94]

Michael Murphy: Der Quantenmensch. Ein Blick in die Entfaltung des menschlichen Potentials im 21. Jahrhundert. Wessobrunn, 1994. (OT: The Future of the Body. 1992).

[Platta 97]

Platta Holdger: New-Age-Therapien, Rowohlt TB, Reinbek bei Hamburg, 1997

[Walsh 87]

Roger N. Walsh, Frances Vaughan (Hrsg.): Psychologie in der Wende. Grundlagen, Methoden, Ziele der Transpersonalen Psychologie. Eine Einführung. Reinbek, 1987. (OT: Beyond Ego. 1980)

[Wilber 87]

Ken Wilber: Ein Entwicklungsmodell des Bewußtseins. In: [Walsh 87].

[Wilber 88a]

Ken Wilber: Die drei Augen der Erkenntnis. Auf dem Weg zu einem neuen Weltbild. München, 1989. (OT: Eye to Eye. The Quest for the New Paradigm. 1983)

[Wilber 88b]

Ken Wilber, Jack Engler, Daniel P. Brown: Psychologie der Befreiung. Perspektiven einer neuen Entwicklungspsychologie - die östliche und die westliche Sicht des menschlichen Reifungsprozesses. München, 1988. (OT: Transformation of Consciousness. 1986).

[Wilber 91]

Ken Wilber: Das Spektrum des Bewußtseins. Eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie. Reinbek, 1991, (OT: The Spectrum of Consciousness. 1977).

[Wilber 94]

Ken Wilber: Esoterische Religion, Bewußtseinsentwicklung und Psychotherapie. In: [Zundel 94].

[Zundel 94]

Edith Zundel, Pieter Loomans (Hrsg.): Psychotherapie und religiöse Erfahrung. Konzepte und Methoden transpersonaler Psychotherapie. Freiburg, 1994.

[Zundel 95]

Edith Zundel, Pieter Loomans (Hrsg.): Im Energiekreis des Lebendigen. Körperarbeit und spirituelle Erfahrung. Freiburg, 1995.

Ausführliche Literaturhinweise befinden sich auch im Internet unter der Adresse:

<http://www.transpersonal.com/saw/>