

# Qualität und Struktur in gewöhnlichen und außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen

Dr. Reinhard Lasser

Wir wissen, dass wir in den Atemsitzungen eine Transformation erleben können, wenn wir uns mit Achtsamkeit darauf einlassen, ganz gleich, ob als Erfahrende, Sitter oder Begleiter. Wir werden alle dadurch transformiert, jeder an seinem Platz.

Sylvester Walch

## Zusammenfassung:

Im ersten Abschnitt wird in einem Überblick das integrale Weltbild Ken Wilbers mit Schwergewicht auf die Bewusstseins Ebenen dargestellt. Es werden Verbindungen hergestellt zwischen den Bewusstseins Ebenen, und den Bewusstseinszuständen Wachen, Träumen und Schlafen, sowie zu einem vierten, darüber hinausgehenden, der im Hintergrund diese drei Bewusstseinszustände trägt (Turya).

Im Kontext der transpersonalen Atemerfahrung wird die These vertreten, dass diese Methode grundsätzlich Zugang zu allen Ebenen des Bewusstseins erschließen kann, jedoch per se nicht als dauerhaft verfügbare Bewusstseinsentwicklung, sondern als vorübergehende Bewusstseinszustände. Um diese vorübergehenden Bewusstseinszustände und auch therapeutischen Erfahrungen dauerhaft strukturell zu verankern, ist ein begleitender therapeutischer und auch spiritueller Übungsweg notwendig.

Im zweiten Abschnitt werden Erfahrungen aus transpersonalen Atemsitzungen in Beziehung zu dem erarbeiteten strukturellen Gerüst dargestellt. Um die Erfahrungen möglichst für sich sprechen zu lassen, wird die Form des wörtlichen Zitates aus den Mitschriften gewählt. Ich hoffe, dass dies die Lesbarkeit, besonders für Menschen, die noch nie an transpersonalen Atemsitzungen teilgenommen haben, nicht zu sehr erschwert. Es würde mich freuen, wenn durch die gewählte, ungefilterte Form auch etwas von der Atmosphäre und dem Umgang auch mit schwierigen Erfahrungen für den Leser sichtbar würde.

Während vier Jahren hatte ich die Gelegenheit, bei einem Weiterbildungscurriculum in transpersonalen Atemarbeit – Holotropes Atmen, als Assistent von Sylvester Walch teilzunehmen, und konnte dabei diese Arbeit nochmals von einem anderen Blickpunkt als dem des Erfahrenden und des Sitters kennen lernen, wie ich es zuvor während meiner eigenen Ausbildungs- und Selbsterfahrungszeit kennengelernt hatte. Bei der Durchsicht der von mir und Elisabeth Schwarzbauer angefertigten Protokolle sind wieder viele Erfahrungen und Schritte in Erinnerung gekommen, deren Zeuge und Begleiter ich sein durfte. Diese Erfahrungen stehen für sich, so, wie sie von den Seminarteilnehmern gemacht wurden, und wie sie sich in deren Leben ausbreiten. Die Mitschriften geben, obwohl sie meist annähernd wörtliche Wiedergaben der Aussagen der Teilnehmer darstellen, deren Erfahrungen wieder, wie sie sich mir als einem außen stehenden Betrachter ihrer inneren Vorgänge (Zone 2, siehe unten) gezeigt haben, und können deshalb gegenüber der Innenschau der Erfahrenden (Zone 1, siehe unten) Unterschiede aufweisen. Dies trifft umso mehr zu, als sich die Erfahrungen auch in der Rückschau anders darzustellen pflegen, als sie in statu nascendi waren, sie entwickeln sich im Inneren weiter.

Ich möchte nun im Rückblick die Frage stellen, ob es neben der phänomenologischen Beschreibung von möglichen Erfahrungsqualitäten auch eine strukturelle Betrachtungsmöglichkeit gibt, die vielleicht auch Hinweise dafür geben kann, in welcher Beziehung die transpersonale Atemarbeit zu spirituellen Entwicklungswegen steht. Da für mich das derzeit umfassendste und ausdifferenzierteste strukturelle Gerüst in der Arbeit von Ken Wilber zu finden ist, möchte ich dieses Gerüst vorstellen, um in einem weiteren Schritt mögliche Zuordnungen und Übereinstimmungen zu den Atemerfahrungen treffen zu können.

## 1: Vorstellung des Integralen Modells nach Ken Wilber

Im Wesentlichen besteht dieses Gerüst aus folgenden Elementen:

- Die Welt besteht aus Ganzen (Holons), die gleichzeitig Teile der nächst größeren Ganzen sind
- Es gibt acht Grundperspektiven, die in vier Quadranten dargestellt werden können
- Bewusstseinszuständen (wachen, schlafen, träumen, meditative, holotrope, drogeninduzierte....)
- Selbstsystem
- Entwicklungsstufen (Entwicklungswellen, Bewusstseinsstufen)
- Entwicklungslinien (relativ getrennte Bereiche der Entwicklung wie Erkenntnis, Moral, Spiritualität...)
- Modi: vorwiegend männliche oder weibliche Herangehensweise oder Erlebnisweise
- Die Welt besteht aus Ganzen (Holons), die Teil eines größeren Ganzen sind und aus acht natürlichen Perspektiven betrachtet werden können, die in Form von vier Quadranten dargestellt werden können.

Wilber geht davon aus, dass jedes Phänomen, das in Erscheinung tritt (jedes Ereignis, jede Person, jeder Augenblick....) für sich ein **Ganzes (Holon)** ist, das mindestens auf vier Arten betrachtet werden kann:

1. von innen, wie es sich selbst erlebt (Ich)
2. von innen, wie es in seinen inneren (kulturellen) Bezügen zu anderen gleichartigen Holons fühlt (Wir)
3. von außen, wie es als einzelnes gesehen werden kann (Es)
4. von außen, wie die übergreifenden (sozialen) Strukturen und materiellen Voraussetzungen sind

Wichtig ist, dass diese vier Bereiche (oder Quadranten) jedes Holons nicht als getrennt gesehen werden dürfen, sondern als gegenseitig voneinander abhängig und sich gegenseitig durchdringend. Es sind einfach nur vier der wichtigsten Perspektiven, von denen aus man auf das gleiche Ereignis oder Wesen blicken kann. Jeder dieser vier Quadranten kann nochmals von einer inneren (subjektivierenden) oder äußeren (objektivierenden) Perspektive beschrieben werden, was acht natürliche Perspektiven ergibt.

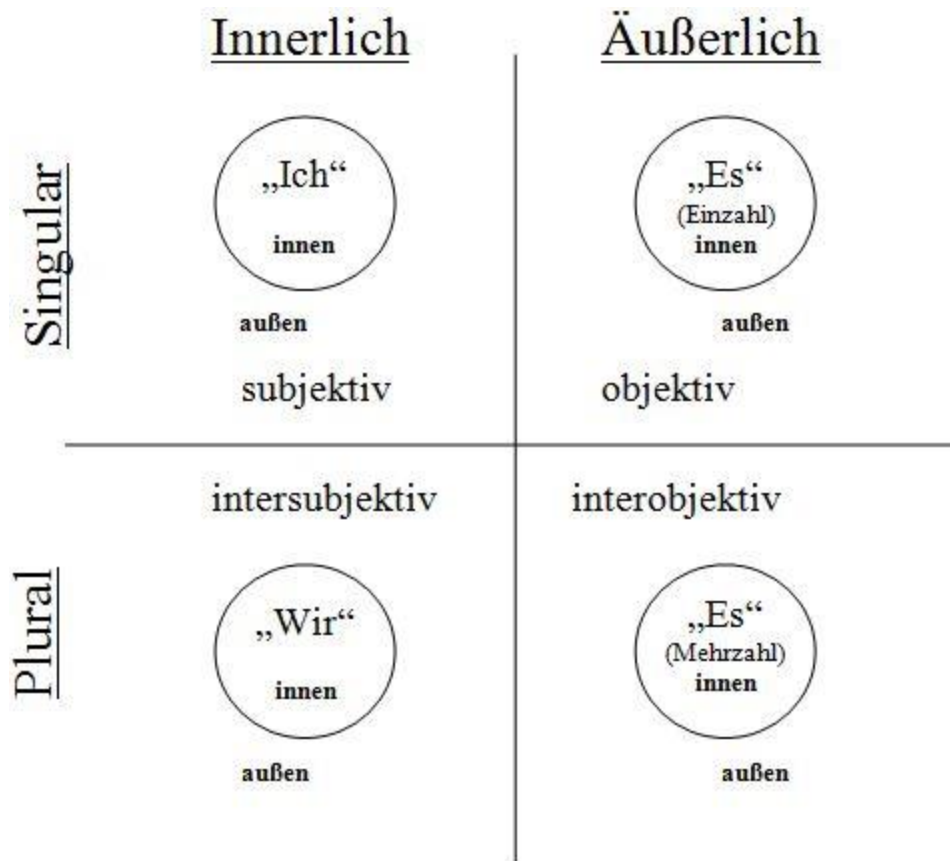


Abb.1: die vier Quadranten von innen und von außen gesehen

In den **linken oberen Quadranten (Ich)** gehören z. B. alle inneren Erlebnisse, die ich als Mensch und natürlich auch als Erfahrender in einer Atemgruppe haben kann, alle Gefühle, Gedanken und inneren Entwicklungsstufen. Alle Bewusstseinszustände, die ich im Alltag, in Atemsitzungen, in der Meditation oder sonst wo erleben kann. All das ist das **Innere des Individuums**, sofern es innerlich erlebt und erfahren werden kann.

Es geht um **Wahrhaftigkeit oder Authentizität**.

Die individuelle Psychotherapie, Introspektion, Meditation, etc. sind Methoden, die diesen Bereich erschließen, von den frühesten Körperwahrnehmungen bis zum Sahaja-Samadhi. Diesen Aspekt der Wirklichkeit wurde bereits in der Prämoderne erkannt und betont und innerhalb der Weisheitstraditionen gepflegt.

Dieser Bereich lässt sich weiter differenzieren in einen „subjektiven“ Bereich, den die **Phänomenologie** beschreibt (Zone 1), und einen „Objektiven“ Bereich, den der **Strukturalismus** bearbeitet (Zone 2).

*Die vorliegende Arbeit ist der Versuch, phänomenologische Erfahrungen des linken oberen Quadranten, wie sie von den Teilnehmern der Atemseminare und mir selbst gemacht wurden (Zone 1) strukturell zu betrachten (Zone 2).*

Der **linke untere Quadrant (Wir)** bezieht sich auf alle zwischenmenschlichen Gegebenheiten, ohne die ein Austausch zwischen Individuen gar nicht möglich wäre. Dazu gehört, dass wir bestimmte physikalische Veränderungen überall als Licht und Klang (innerlich) wahrnehmen können, dass wir

bestimmte Emotionen und Gefühle universell verstehen und nachempfinden können, dass bestimmte Gesten, Haltungen oder stimmliche Ausdrücke bei uns ähnliche Gefühle auslösen, dass jede Gruppe, jede Familie, jede kulturelle Einheit bestimmte innere Umgangsformen und gemeinsame innere Gefühle, eine gemeinsame Sprache hat, die man nur versteht, wenn man direkt daran teil hat, nicht von außen.

Es geht um **Zugehörigkeit, direkte Teilhabe und kulturelles, innerliches Passen.**

All das ist das **Innere der Gruppe**, sofern es sich durch direkte Teilhabe an ihr erschließt. Die Familientherapie, Kulturwissenschaften, Sprachwissenschaften, etc. erschließen die Zusammenhänge und Kontexte, in denen wir von Anfang an stehen, und die unsere Wahrnehmung und Erfahrung mehr prägen, als wir glauben. Es macht z. B. einen entscheidenden Unterschied, ob wir Hyperventilation im Kontext des holotropen Atmens oder im medizinisch-pathologischen Kontext betrachten und erfahren. Das Gleiche gilt für viele innere Erfahrungen, die einerseits hoch geschätzt, andererseits pathologisiert werden, je nach dem Kontext, in dem sie sich ereignen. Diesen Aspekt der Wirklichkeit erkannt und betont zu haben, ist das Verdienst der Postmoderne und der Konstruktivisten.

Wieder sind auch im linken unteren Quadranten zwei Perspektiven möglich: Einerseits die **Hermeneutik**, die die gemeinsame Interpretation und Deutung von Gegebenheiten zum Gegenstand hat, eine Interpretation „von innen“ (Zone 3) im intersubjektiven Dialog des gegenseitigen Verstehens, andererseits die Betrachtung von kulturellen Bedeutungszusammenhängen von einer „objektiven“, äußeren Warte aus, wie es die **Ethnomethodologie** (Zone 4) versucht.

In den **rechten oberen Quadranten** (**Es**, Einzahl) gehört alles, was an einem Holon (einem Ding, einer Person, etc.) äußerlich wahrnehmbar ist. In Bezug auf einen Erfahrenden in einer Atemsitzung wäre das seine körperliche Konstitution, eventuelle Veränderungen im Atemrhythmus, in der Sauerstoffsättigung, im Kohlendioxydgehalt des Blutes, in den EEG-Wellen, in der Körpertemperatur, etc. Aber nicht nur der physische Körper gehört hier her, sondern auch unsere feinstofflichen Körper, die von dementsprechend sensiblen und geschulten Personen ebenfalls von außen wahrgenommen werden können. Es geht um **objektive Wahrheit** und Reproduzierbarkeit.

All das ist das **Äußere des Individuums**, sofern es von außen bei einer äußerlichen Betrachtung wahrgenommen werden kann. Die Naturwissenschaften erschließen diesen Bereich durch die äußere Betrachtung vom subatomaren Teilchen bis zum Universum als Ganzem. Die Wahrnehmung der feineren „Körper“ und „Energien“ bedarf einer eigenen Schulung und Sensitivität, ist aber potentiell ebenso objektivierbar. Diesen Aspekt der Wirklichkeit erkannt und betont zu haben, ist das Verdienst der Moderne, soweit es den grobstofflichen Bereich betrifft.

Auch der rechte obere Quadrant kann aus einer „subjektiven“ Perspektive beschrieben werden, man spricht dann von **Autopoiese** (Zone 5), oder von einer „objektiven“ Warte, welche der **Empirismus** (Zone 6) vertritt.

Der **rechte untere Quadrant** (**Es**, Mehrzahl) ist ebenfalls der äußeren Betrachtung zugänglich, nur geht es hier nicht um die äußeren Voraussetzungen des Individuums, sondern der Gruppe oder Gesellschaft, in der sich das Individuum befindet. Am Beispiel des holotropen Atmens ist für das Zustandekommen einer Atemsitzung neben Telefon, Post, Email oder Fax für die Ausschreibung mindestens noch ein Verstärker, zwei CD-Spieler, Lautsprecherboxen, ein entsprechender Raum etc. notwendig. All dies muss im Bereich des technisch Möglichen und wirtschaftlich Machbaren sein, sonst gibt es eben keine Atemsitzung in dieser Form.

Es geht um **funktionelles, äußerliches Passen**.

All das können wir als das **Äußere der Gruppe oder Gesellschaft** bezeichnen.

Sozialwissenschaften, Archäologie, Ökologie, Systemwissenschaften und andere erschließen diesen Bereich, je nachdem, ob es sich um menschliche Systeme der Gegenwart oder Vergangenheit, um biologische oder andere äußerlich wahrnehmbare Systeme handelt. Dieser Bereich wurde ebenfalls in der Moderne und Postmoderne erstmals gewürdigt. Die Betrachtung und Beschreibung dieses Bereiches „von innen“ führt zu einer Darstellung dieses Bereiches als **soziale Autopoiese** (Zone 7), eine „objektive“ Betrachtung „von außen“ unternimmt die **Systemtheorie** (Zone 8).

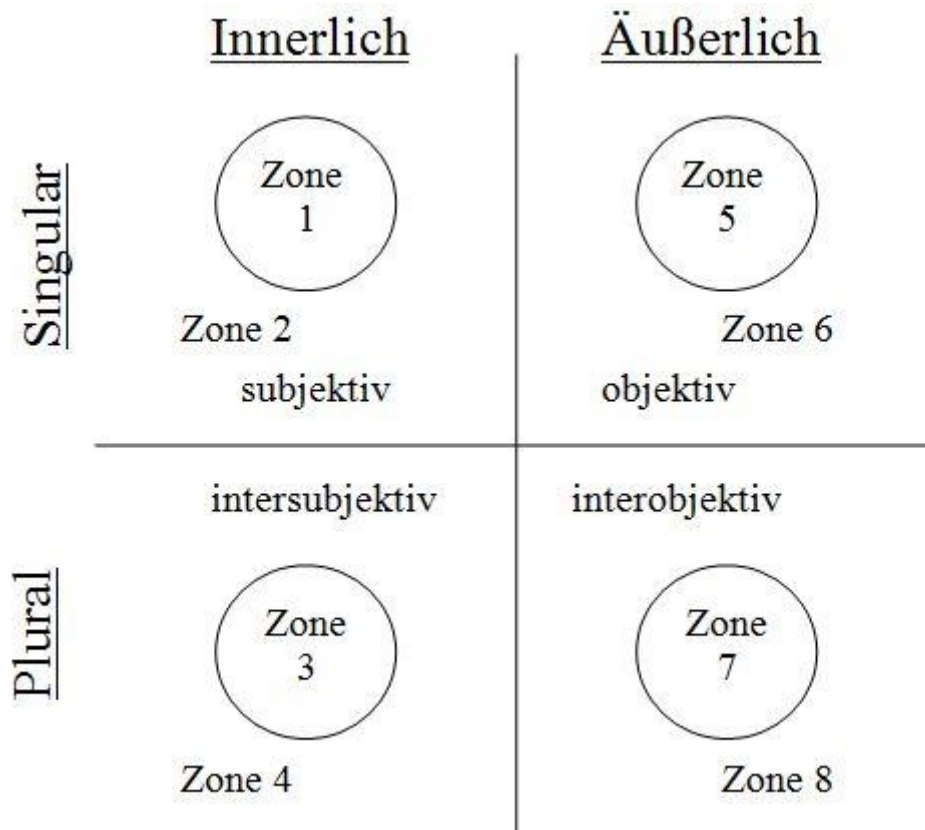


Abb.2: die 8 Zonen der Erfahrung

## Bewusstseinszustände

**Es gibt drei natürliche Bewusstseinszustände, die einen Bezug zu den traditionellen fünf meditativen Zuständen haben.**

Jeden Tag durchlaufen wir innerhalb von 24 Stunden einen Zyklus von wachen, träumen und schlafen. Wirklich bewusst erleben wir in der Regel nur den

- Wachzustand. In diesem erfahren wir die Objekte der äußeren, materiellen Welt und uns selbst als Subjekt, wie es unserem Alltagsbewusstsein vertraut ist.
- Im Traum erfahren wir eine oft ganz andere Welt, mit einer eigenen Erfahrungsqualität. Zusätzlich zu Elementen aus dem Wachbewusstsein können wir auch Objekte erfahren, die es in unserer empirischen Welt nicht gibt. In Träumen können Geister, Monster oder Engel erscheinen, die nicht

Teil unserer Alltagswahrnehmung sind. Wenn wir den Traumzustand bewusst erfahren, sprechen wir von lucidem Träumen.

- Im Tiefschlaf gibt es keine wie immer gearteten Objekte, wir sind in der Regel vollkommen unbewusst und versinken in einer großen, schwarzen Tiefe. Auch den Tiefschlaf können wir als luciden Tiefschlaf bewusst erfahren.

Traditioneller Weise werden diese drei natürlichen Bewusstseinszustände mit meditativen und transzendenten Zuständen in Verbindung gebracht. Wir finden diese Verbindung z. B. bei Muktananda (2000, S. 110ff), bei Ramana Maharshi (1984, S. 521) oder bei Rudolf Steiner (1981, S. 61ff). Auch buddhistische Traditionen weisen darauf hin. Ken Wilber hat seine Beschreibung der meditativen Stadien, die er auch als transpersonale Stadien bezeichnet, auf diese Traditionen und auf seine eigenen Meditationserfahrungen gegründet. (Wilber 1999, OT)

Zu beachten ist, dass die Erfahrung dieser **Zustände** zeitlich begrenzt jederzeit auftreten kann, wenn wir uns nach innen wenden, oder durch ein einschneidendes Ereignis oder spontan in einen solchen Zustand katapultiert werden. Als bleibend verfügbare **Entwicklungsstadien**, die wir willentlich und bewusst jederzeit herbeiführen können und aus deren Sicht wir schwerpunktmäßig handeln, stehen sie uns, wenn überhaupt, in der Regel jedoch erst nach einer längeren meditativen Praxis und Schulung zur Verfügung. Die folgende Beschreibung der transpersonalen Entwicklungsstadien folgt eng der Darstellung Ken Wilbers z. B. in Wilber 1999, OT, verwendet aber eigene Literaturzitate zur Illustration.

### **Transpersonale, transegoische, transrationale Stadien:**

Der **psychische/physische Bereich**: Weg des Schamanen, Naturmystik, der Heiler in uns. Dieser Zustand ist dadurch gekennzeichnet, dass wir auf unserem Weg nach innen die Natur, oder bestimmte Aspekte davon, wie Tiere, Pflanzen, Bäume, etc. von innen heraus erfahren. Wir lernen gleichsam ihr Wesen ganz intim kennen. Oft ist dieses Kennenlernen auch mit einem Aspekt der Heilung verbunden, mit einer heilenden Energie, die uns zufließt. In der Innenschau kann ein „physischer“ Körper geschaut werden, der ungefähr unsere Körpergröße hat und rot gefärbt erscheint. Potentiell ist dem Bewusstsein in diesem Bereich das gesamte manifeste Universum zugänglich. (Muktananda 2000, S. 112, 149)

Zur Nomenklatur: Ken Wilber nannte diesen Bereich den „Psychischen“, weil er damit ausdrücken wollte, dass wir hier das Innere, die „Psyche“ der Natur erfahren können. Ein zweiter Grund für diese Bezeichnung ist der, dass die Erfahrung dieses Bereiches oft mit paranormalen Phänomenen wie Hellseherie, Hellhörigkeit, Präkognition etc. einhergehen kann und im Englischen Übersinnliches mit dem Wort „psychic“ bezeichnet wird.

Dieser Bereich ist oft mit dem Erleben großer Kraft und Energie verbunden, auch mit dem Gefühl der Macht. Deshalb warnen verschiedene Traditionen auch vor dem Missbrauch dieser Energien (übernatürlicher Fähigkeiten). Das Charakteristische und Kennzeichnende dieses Bereiches ist aber, dass wir die Objekte des **physischen** Universums gleichsam von innen heraus, in ihrer **psychischen Qualität** erfahren. Entsprechend seiner Objektwelt ist dieser Bereich mit dem **Wachzustand** verbunden.

- Der **subtile Bereich**: Weg des Heiligen, Gottheitsmystik, der Heilige in uns.

In diesem Bereich, der mit dem **Traumleben** verwandt ist, erleben wir eine Welt, die über die physische Welt hinaus geht und deren Objekte keine Verankerung in der physischen Welt

haben. Hier können wir Erfahrungen göttlichen Lichts, von nicht verkörperten Wesen, Gottheiten und Engeln machen. Die wesentliche Erfahrung dieses Bereiches ist die des Lichtes. Entsprechend kann in der Innenschau ein „subtiler“ Körper geschaut werden, der aus weißem Licht besteht, daumengroß ist und dessen Sitz im Hals ist. (Muktananda 2000, S 112, 157) Die Stimmung während des Aufenthaltes in diesem Bereich ist „heilig“. Wir spüren, dass wir etwas Größerem gegenüber stehen, wie wir es sind.

- Der **kausale Bereich**: Weg des Weisen, Formlose Mystik, der Weise in uns.

Die phänomologische Qualität dieses Bereiches ist die Erfahrung der Schwärze, die Abwesenheit von Objekten. „Wie eine klare Neumondnacht im Herbst“. Diese Zustand ist mit dem **Tiefschlaf** vergleichbar, in dem kein Inhalt in unser Bewusstsein dringt.

In tiefer Meditation kann ein „kausaler“ Körper geschaut werden, der die Größe einer Mittelfingerspitze hat und die Farbe schwarz. Sein Sitz ist im Herzen. (Muktananda 2000, S 112, 158). Die Stimmung ist von tiefer Ruhe erfüllt, von tiefem Frieden.

- Der **suprakausale Bereich**, Turya.

Fortgeschrittene Meditierende können sowohl den Wachzustand, wie auch den Traumzustand und den Tiefschlafzustand bewusst erleben. Das wird traditionell als jagrat-sushupti, Wachschlaf oder Schlafwachen oder „Yogischlaf“ bezeichnet. Dass der Meditierende Wachzustand, Traum und Tiefschlaf mit dem gleichen Bewusstsein durchdringen kann, legt nahe, dass es eine noch tiefere Struktur gibt, die die anderen Strukturen trägt. „Das Selbst ist die Grundlage aller Erfahrungen. Es erhält alles und ist **der Zeuge** von alledem. Insofern unterscheidet sich die Wirklichkeit von den drei Zuständen, dem Wachen, dem Traum und dem Tiefschlaf“. (Ramana Maharshi 1981 S 523). Hier wird uns also bewusst, dass es sogar in einem Zustand, wo keine Bewusstseinsinhalte, keine Gedanken, Bilder oder Gefühle auftauchen, wie dem Tiefschlaf, eine Instanz gibt, die „ist“ und bewusst ist. Reines Seinsbewusstsein, das jenseits der drei natürlichen Bewusstseinszustände, jenseits von Zeit und Raum „ist“ und durch nichts getrübt oder verändert wird. Es dämmert auch die Erkenntnis, dass dieses individuelle Seinsbewusstsein identisch ist mit dem großen Sein, dem göttlichen Sein. „Ich und der Vater sind eins“, „Atman ist Brahman“, „Ich bin DAS“, ist der Ausdruck dieses Bewusstseins der Identität mit der Gottheit. Wird dieses Bewusstsein vollständig erreicht, ist das individuelle Ich auch endgültig gestorben.

In der Innenschau kann ein „suprakausaler“ Körper von der Größe einer Linse und blauer Farbe gesehen werden, dessen Sitz im Scheitelchakra ist. In weiterer Folge kann diese „Blaue Perle“ explodieren und zum gesamten Universum werden. Der fortgeschrittene Meditierende sieht dann in allem, was ihm begegnet und was er selbst ist eine Manifestation dieses einen göttlichen Lichtes (Muktananda 2000, S 112, 181)

- **Nonduales Bewusstsein**, Turyatita, Weg der Siddhas.

Wenn sich der Meditierende ganz mit diesem reinen Seinsbewusstsein des „ICH BIN“ identifiziert, mit diesem unendlichen, zeitlosen, offenen unqualifizierbaren Sein, **innerhalb dessen** nacheinander der inhaltslose Zustand des Tiefschlafes, die Bilder des Traumes und die manifeste Welt des materiellen Universums auftauchen, dehnt sich diese Identifikation auf alles aus, was **innerhalb** dieses Bewusstseins, nicht abgetrennt von ihm, als Bewusstsein erscheint.

„Dann, wenn er aus der Meditation herauskommt, geht er (der Meditierende) von turiyatita in den turiya-Zustand über. Danach wird er in turiya die Verwirklichung des transzendenten turiyatita-Zustandes beibehalten, ganz gleich, was geschieht. Wenn er von turiya in sushupti oder Tiefschlaf übergeht, wird er die Erfahrung des turiya-Zustandes mit sich nehmen. Im Tiefschlaf sieht er immer noch nichts, was sich von ihm unterscheidet. Wenn er den Tiefschlaf verlässt und in den Traumzustand eintritt, **wird er zu seiner eigenen Traumwelt** und zu allen Gegenständen dieses Zustandes, Fahrzeugen, Pferden, Elefanten usw. Er entdeckt, dass der Beobachter des Tiefschlafes auch der Beobachter der Träume ist. Und wenn er vom Traum zum Wachzustand übergeht, erkennt er, dass das gleiche transzendente Wesen auch dem zugrunde liegt. So bleibt von turiyatita zu turiya, von turiya zum Tiefschlaf, vom Tiefschlaf zum Träumen, vom Träumen zum Wachen und umgekehrt nur ein Beobachter. Die vier Zustände unterscheiden sich vielleicht in vieler Hinsicht voneinander, aber ihr Beobachter ist derselbe. Von Frieden erfüllt zu werden, weil man versteht, dass es **nur einen Beobachter aller vier Zustände** gibt, ist laut Muktananda sahaja vastha.“ (Muktananda 2000, S 342).

Das Wissen über den Wahrnehmenden und das Wahrgenommene ist allen Wesen gemeinsam, aber bei Yogis ist es anders. Sie sind sich bewusst, dass beides eins ist. (ebenda S 343).

Das, was in der vedantischen Tradition als Selbst bezeichnet wird, als reines Sein oder „eigenschaftsloses und gestaltloses sat-chit- ananda“, (Sein- Bewusstsein- Glückseligkeit, ebenda), wird in der buddhistischen Tradition als Leerheit bzw. reines Licht bezeichnet. Der Unterschied ist meines Erachtens rein semantisch. In den Beschreibungen der höchsten Zustände gleichen sich die beiden Traditionen in manchen ihrer Ausformungen sehr. Der Dalai Lama schreibt zum Beispiel: „Aus der Sicht der neuen Schulen des Tantra ist alles, was sich erhebt, die Entfaltung großer Glückseligkeit und das Spiel der Leerheit. Die treibende Kraft, die für all das verantwortlich ist – und allem Raum und Grund gewährt –, ist einfach und allein der Zustand klaren Lichts. Tatsächlich ist alles das Spiel und die Entfaltung des klaren Lichts. (Dalai Lama, 2001).

Aus dem Gesagten geht deutlich hervor, dass das Zeugenbewusstsein nicht ein vergängliches Stadium, ein Bewusstseinszustand oder eine Entwicklungsstufe unter anderen ist, sondern der immer anwesende Grund und Zeuge jeder Erfahrung, **der ICH selbst BIN**. Uranfängliche Leere, Klarheit, Offenheit, reines Licht.

Die traditionellen Schulen hätten hier geschlossen, denn man sagt, darüber hinaus gibt es nichts mehr zu erfahren. Halten wir uns aber vor Augen, dass wir wohl die Schilderung von sehr fortgeschrittenen inneren Erfahrungen (die höchsten Bewusstseinsstufen der Zone 1 und 2, linker oberer Quadrant), jedoch nichts über die anderen Quadranten erfahren haben. Forscher haben sich die Frage gestellt, ob diese inneren Veränderungen auch mit messbaren Veränderungen körperlicher Parameter einhergehen, und sind zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen. Etwas davon demonstriert Ken Wilber in einem Selbstversuch:

Das Hirnstrombild zeigt alpha, beta, theta und delta-Wellen. Normalerweise ist Alpha mit dem Wachzustand assoziiert, bei entspanntem Zustand. Beta – Wellen treten bei angestrengtem Denken auf, Theta – Wellen sind charakteristisch für die Traumphasen, und manchmal für Zustände intensiver kreativer Phasen. Delta – Wellen sieht man sonst nur im traumlosen Tiefschlaf.

Alpha und Beta sind mit dem Grobstofflichen verbunden, Theta mit dem Subtilen, und Delta mit dem Kausalen. Das Video beginnt mit alpha und beta – Wellen über beiden Gehirnhälften, Ken Wilber ist im normalen Wachzustand. Außerdem sieht man einen großen Anteil an Delta – Wellen. Ken Wilber bringt das mit dem konstant anwesenden Zeugenbewusstsein in Verbindung.

Anschließend versucht Ken in eine Art Nirvikalpa – Samadhi zu gehen, einen kompletten Gedankenstillstand, und innerhalb von vier oder fünf Sekunden sind alle Indikatoren auf Null. Es schaut aus wie bei einem Hirntoten. Es gibt keine Alpha – Wellen, keine Beta – und Theta – Wellen, aber noch immer ein Maximum an Delta – Wellen.

Nach einigen Minuten beginnt Ken eine Mantra – Visualisierungstechnik, yidam – Meditation, eine Subtile – Ebenen – Praxis. Es kommt sofort zum Auftreten von großen Mengen an Theta – Wellen, wieder mit einem Maximum an Delta – Wellen. Die Tatsache, dass Theta, die normalerweise nur im Traumzustand, und Delta, die normalerweise nur im Tiefschlaf auftreten, in einem wachen Individuum gleichzeitig erscheinen, zeigen an, dass grobstoffliches subtiles und kausales Bewusstsein gleichzeitig vorhanden sind, was einer Art Turyatita – Zustand entspricht. (Wilber 1999 OT)

Wer oder was erfährt überhaupt? Gibt es ein Selbst oder nur die Anhäufung von unzusammenhängenden Erfahrungen, wie es die frühen Formen des Buddhismus lehren? Oder gibt es ein Selbst, auf das sich Vedanta, Shaivismus und andere Traditionen beziehen? Die Verwirrung in diesem Bereich ist groß, da die Begriffe: Ich, Ego, Selbst, Leere, reines Licht, ursprüngliches Gewahrsein, etc. sehr unterschiedlich und oft geradezu gegensätzlich verwendet werden. Zu diesem semantischen Tohuwabohu kommen noch unterschiedliche Auffassungen in den einzelnen Traditionen selbst. Wenn wir noch die Forschungsergebnisse der Psychologie und der Psychopathologie hinzunehmen, wird die Verwirrung nicht geringer. Wir kennen die verheerenden Auswirkungen einer mangelnden Ichstruktur bei verschiedenen Erkrankungen wie Schizophrenie oder Borderlinestörung, und tun uns schwer, in einem Zustand, der kein Selbst kennt, ein Ideal zu erkennen.

Wilber, dessen erstes großes Verdienst es ist, die Ergebnisse der Forschung westlicher Psychologie und östlicher Weisheitstraditionen zu einem einheitlichen System verbunden zu haben, entscheidet sich für einen mittleren Weg, der für eine gesunde menschliche Entwicklung auch die Herausbildung einer stabilen, tragfähigen Ichstruktur als notwendig erachtet, die jedoch auf den ersten Blick nicht identisch ist mit dem Selbst (buddhistisch: ursprüngliches Gewahrsein, reines Licht) der höheren spirituellen Entwicklungsstufen. Bei genauerer Betrachtung ist dieses Ich aber auch nicht getrennt von dem höheren Selbst, sondern entsteht durch Identifikation (des „Selbst“, des reinen Gewahrseins) mit einem bestimmten Seinszustand (einer bestimmten Basisstruktur).

## Das Selbstsystem

**Es gibt ein organisierendes Prinzip in uns, ein Selbstsystem, das aus einem Kontinuum aus vergangenen und gegenwärtigen Identifikationen (distales und proximales Selbst) und einem „anterioren Selbst“ besteht.** (letzteres entspricht dem reinen transzendenten Selbst, der Leere, reinem, klaren Licht, sat-chit-ananda.....).

Wilber meint damit, dass das Selbst, das im Grunde das reine, transzendente Selbst ist, eine Entwicklung durchläuft bzw. kreierte, die einen absteigenden Schenkel, die **Involution**, hat, und hier vom ungeschaffenen Geist über die kausale und subtile Ebene bis zur materiellen Ebene und damit Verkörperung reicht. Dieser Vorgang verläuft vor der Zeugung und wird z. B. im tibetischen

Totenbuch oder bei Rudolf Steiner (Steiner 1981) genauer beschrieben. Mit der Zeugung beginnt die **Evolution**, der aufsteigende Schenkel der Entwicklung. Nun identifiziert sich das Selbst der Reihe nach mit den verschiedenen Basisstrukturen oder Entwicklungsebenen, entwickelt verschiedene Fähigkeiten, löst sich dann wieder, um sich mit der nächsten Ebene/Basisstruktur zu identifizieren, bis es schließlich sein eigenes Wesen wieder erkennt. Die Einheit aus Ebene/Basisstruktur und damit identifiziertem Selbst, die gerade aktuell besteht, nennt Wilber das **proximale Selbst**, es ist uns sehr nahe und wir sagen dazu „Ich“. (z. B. Ich bin Arzt, Vater, Österreicher...etc) Alles womit wir uns einmal identifiziert haben, womit die **ausschließliche Identifikation** wieder gelöst wurde, was wir aber als zu uns gehörig betrachten, bezeichnen wir mit „mein“ (z. B. Mein Körper tut mir weh). Dies ist das **distale Selbst**. Das **anteriore Selbst** ist für sich genommen leer, nicht dies - nicht das, neti-neti, jedoch tauchen in ihm, in diesem leeren, reinen Bewusstseinsraum, Bewusstseinsinhalte auf, mit denen sich das Selbst identifiziert. Damit ist es zum proximalen Selbst geworden und als reines, anteriores Selbst nicht mehr erkennbar. Der spirituelle Weg besteht darin, alle Identifikationen abzulegen und sich selbst als reines, anteriores Selbst wieder zu erkennen.

- **Das Selbst durchläuft eine Evolution, die einem regelhaften Ablauf folgt. Dabei identifiziert es sich nacheinander mit verschiedenen Basisstrukturen (Körper, Lebensenergie, Gefühle, Bilder, Symbole, Begriffe, konkretes Denken, regelhaftes Denken, vernetztes Denken, psychisches, subtiles, kausales, suprakausales und nonduales Erleben) legt aber auch alle Identifikationen wieder ab, bis es sich selbst in allem erkannt und sich selbst als leer erkannt hat.**

Ich werde nun der Vollständigkeit halber die von der Entwicklungspsychologie beschriebenen Entwicklungsstufen, die von der Zeugung an durchlaufen werden, kurz zusammenfassend beschreiben. Dabei werden immer auch besondere psychotherapeutische Methoden genannt, die sich zur Bearbeitung von Störungen dieser Ebenen besonders eignen. Im Kontext der transpersonalen Atemarbeit werden Elemente verschiedener Methoden verwendet, um das während der Atemsitzung auftauchende Material zu bearbeiten, von körpertherapeutischen Interventionen, kreativem Ausdruck, gestalttherapeutischen Methoden, verstehendem Dialog bis zu Elementen aus der Energiearbeit und spirituell-meditativen Elementen. Diese Methodenvielfalt ist notwendig, um den auftauchenden Inhalten, die aus jeder Ebene und jedem Bereich menschlicher Erfahrung kommen können, gerecht zu werden.

### **Präpersonale, präkonventielle, präegoische, prärationale Stadien:**

Diese Stadien liegen vor und auf dem Weg zu der Herausbildung eines stabilen Ichkernes, einer stabilen Persönlichkeit (prä-personal).

**Drehpunkt 0: Prä- und perinatal** (Zeugung bis nach der Geburt): Wilber hat die perinatale Ebene aufgrund der Arbeit von Stan Grof in sein Schema aufgenommen. Grof beschreibt beim Übergang vom intrauterinen zum Extrauterinen Leben einen regelhaften Ablauf, den er in Form von vier perinatalen Matritzen darstellt:

1. Perinatale Matritze (PM1): ozeanisches Stadium: Verschmolzenheit mit der Mutter
2. Perinatale Matritze (PM2): Stadium der Ausweglosigkeit: die Gebärmutter wird zu eng, der Druck steigt, es ist aber noch keine Bewegung und kein Ausweg in Sicht.
3. Perinatale Matritze (PM3): Austreibungsphase: Phase des Kampfes. Es geht um Tod und Widergeburt, Vernichtung oder Überleben.
4. Perinatale Matritze (PM4): Nach der Geburt: das neue Leben ist gewonnen, Befreiung, aber auch Ausgesetztheit in einer neuen und unbekanntem Umgebung.

Für Grof ist das Geburtstrauma, wie es sich in Atemsitzungen oder LSD-Erfahrungen darstellt, das prägende Ereignis, das viele spätere Fixierungen und Erkrankungen erklärt und die Geburtserfahrung ist der Prototyp für eine existentielle Erfahrung auf Leben und Tod und das Tor zur spirituellen Welt.

Wilber lehnt diese Überbetonung einer bestimmten Ebene ab, stimmt Grof aber insofern zu, als er die perinatale Ebene als einen wichtigen Übergang (Drehpunkt 0) anerkennt. Weiters folgt das Schema von Grofs perinatalen Matrizen einem **allgemeinen Schema**, das Wilber für alle Übergänge von einem Drehpunkt zum anderen gefunden hat:

- Verschmelzung mit dem Ausgangszustand (PM 1 entspricht diesem Stadium, die Verschmelzung beginnt sich bei PM 2 zu lösen)
- Differenzierung, Ablösung, Desidentifikation, „Tod“ der ausschließlichen Identifikation mit dieser Ebene (PM 3 entspricht diesem Stadium)
- Identifikation mit der neuen Ebene (PM 4 entspricht diesem Stadium)

Infolge des Loslassens einer Ebene und der Identifikation mit der nächsthöheren Ebene kann nach Wilber die losgelassene Ebene als Objekt gesehen werden. In ähnlicher Weise kann das Kind dann nach einer gewissen Zeit die Mutter, mit der es zuvor verschmolzen war, als Objekt wahrnehmen. Eine genauere Darstellung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Wilber und Grof findet man in Wilber 1999, „Das Wahre, Schöne, Gute“. Die perinatale Ebene ist durch holotropes Atmen therapeutisch erreichbar, wenn es dabei zu tiefer Regression kommt.

**Drehpunkt 1: materiell, sensomotorisch, Pleroma, Uroboros** (bis zum 5.-9. Monat): Hier findet der Übergang von der pleromatischen Verschmolzenheit mit der Materie zu einem physischen Selbst (physiosphärisches Selbst) mit Sinneswahrnehmungen statt, das sich von seiner materiellen Umwelt abzugrenzen beginnt. (Uroboros). „Das Kind beißt in den Daumen, und es tut weh, das Kind beißt in den Polster, und es tut nicht weh“ (orale Phase). Es beginnt den eigenen materiellen Körper von seiner materiellen Umwelt zu unterscheiden (Objektpermanenz). Zwischen dem 5. und 9. Monat kommt es zum „Ausschlüpfen“ (M. Mahler), der eigentlichen Geburt eines selbständigen physischen Ich. Das Erleben ist autistisch und symbiotisch. Die Pathologien dieses Drehpunktes werden als Psychose bezeichnet, wenn sich kein stabiles physisches Selbst herausbildet und keine stabile Grenze zwischen dem eigenen Körper und der Umwelt besteht. Je nach Schwere der Pathologie und Vorhandensein eines stabilen Ich-Kerns ist entweder medikamentöse Therapie oder körperorientierte Psychotherapien, die eine intensive Nachnahrung ermöglichen, angezeigt, falls diese möglich sind und die Interventionen des Therapeuten nicht im Sinne einer Bedrohung gedeutet werden (Paranoia).

**Drehpunkt 2: pranisch – emotional, präkonzeptionell, magisch, Typhon** (9 Mo bis 3 Jahre): Die Gefühlswelt beginnt sich vom Körper zu differenzieren. Impulse, Emotionen, bildhaftes Erleben und frühe Symbole tauchen auf. Es ist die Ebene des Elan vital und der Lebensenergie. Das Erleben ist magisch und impulsiv. Bilder (bildhafte Repräsentationen) und Symbole (nichtbildhafte Repräsentationen) werden jedoch noch nicht stellvertretend für Gegenstände, sondern als Teil der Gegenstände angesehen. Die Kinder glauben, durch Worte die Gegenstände magisch beeinflussen zu können. Es kommt zu Verschiebungen, Verdichtungen, wie sie auch im Traumleben später noch auftreten und von Freud als „Primärprozess“ bezeichnet wurden. Mit ungefähr 18 Monaten kommt es zur Herausbildung eines emotionalen Selbst (Physiosphärisches Selbst). (Typhon), und das Kind lernt zwischen den eigenen Gefühlen und den Gefühlen der anderen zu unterscheiden. Wenn diese „psychische Geburt“ (Mahler) misslingt, kann es zu narzisstischen und Borderline – Pathologien kommen. (Dyadische Konfliktstruktur, nur gut – nur böse). Die Therapie ist strukturbildend, desillusionierend, aber auch nachnährend und emotional korrigierend.

**Drehpunkt 3: präoperational (präop), repräsentatorisch (Rep-Geist), konzeptuell** (3. bis 6. Lebensjahr): Mit dem Erlernen der Sprache taucht die Noosphäre auf, die Gedankenwelt, und es entwickelt sich ein „Selbstbild“ (noosphärische Identität, ist noch gänzlich egozentrisch). Die Kinder können nun Begriffe bilden und nicht nur Gegenstände, sondern auch noch Klassen von Gegenständen bezeichnen (konzeptueller Geist, 3-6 Jahre), aber noch keine geistigen Operationen nach bestimmten Regeln damit vornehmen (repräsentatorisch, präoperational). Sie beherrschen den Umgang mit Bildern. Es geht um Sicherheit und Macht. Die Sprache ist bereits so stark, dass sie dazu verwendet werden kann, den direkten emotionalen Ausdruck und die direkte Impulsbefriedigung zu unterdrücken. Dadurch kann es nicht zu einer Transzendierung und Integration sondern zu einer Unterdrückung, Verdrängung und Dissoziation des Emotionalen und Körperlichen kommen, womit der Boden für die pathologische Struktur der Neurose bereitet ist. (Triadische Konfliktstruktur: Überich – Ich – Es (Impulse, Triebe, Körperlichkeit, Emotionalität, Sexualität, Aggressivität). Die therapeutischen Verfahren sind aufdeckende Psychotherapien, Schattenarbeit, um die Anteile des Selbst, die nicht zum Selbstbild passen wieder zu integrieren. (Psychoanalyse, Gestalttherapie)

#### **Personale, egoische, rationale Stadien:**

Diese Stadien sind durch das Vorhandensein eines stabilen, eigenständigen Ich, einer stabilen Persönlichkeit gekennzeichnet (personal)

**Drehpunkt 4: konkret operational (konop), Regel/Rolle, mythische Gruppenzugehörigkeit** (ca. 7.-11. Lebensjahr): Das Kind entwickelt die wachsende Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, was Piaget durch die „3 Berge-Aufgabe“ oder einen Ball mit zwei Farben überprüft hat. Ab diesem Stadium können die Kinder richtig angeben, was eine Person aus einer anderen Perspektive sieht, vorher meinen sie, jede Person sieht dasselbe wie sie. (Ich halte mir die Augen zu, dann kannst du mich nicht sehen). Dadurch wechselt das Kind seine egozentrische Perspektive gegen eine soziozentrische, ein soziozentrisches Selbst, mit einer konventionellen Moral (Kohlberg), mit Zugehörigkeitsbedürfnissen (Maslow), Stufe des Konformismus. Kinder entwickeln die Fähigkeit, mit konkreten Klassen zu operieren (Multiplikation, Hierarchisierung...) Charakteristisch für diese Stufe ist die geistigen Fähigkeit, mit Regeln und Rollen zu operieren (Regel/Rollen Geist). Das Ich identifiziert sich mit der Gruppe, der es angehört, es ist soziozentrisch und folglich ethnozentrisch. Die Gruppenzugehörigkeit wird durch die herrschende Mythologie gefestigt und definiert, deshalb wird hier auch von der Ebene der mythischen Gruppenzugehörigkeit gesprochen. Der eigene Mythos, die eigene Gruppe wird als überlegen angesehen und gegebenenfalls auch anderen aufgezwungen (Mythischer Imperialismus). Das soziale Urteil über die eigene Rolle (Persona) ist der entscheidende Maßstab für den eigenen Wert oder Unwert. Man spricht bei solchen Rollenmustern auch von Skript, und dementsprechend auch von Skriptpathologie, wenn sie der Persönlichkeit Gewalt antun und zu Leidenszuständen führen. Therapeutisch ist dementsprechend die Skriptanalyse und Transaktionsanalyse angezeigt.

**Drehpunkt 5: formal operational (formop), Ich-Identität** (ca.12.-19.Lebensjahr): Mit dem Auftauchen des formal-operationalen Denkens ist erstmals eine Struktur da, die es dem Ich gestattet, sich von den Körperimpulsen, Emotionen und sozialen Rollen zu differenzieren, einen weltzentrischen Standpunkt einzunehmen und sich klar zu machen, was für alle Menschen (Völker) gerecht wäre und nicht nur für sich selbst oder das eigene Volk. Damit ist diese Stufe viel weniger egozentrisch wie die früheren Stufen. Das Ich dieser Ebene ist ein empirisches Ich, das Gegenstand der Reflexion, des Bewusstseins und der Introspektion sein kann. Damit unterscheidet sich dieses Ich vom reinen oder transzendentalen Ich oder Selbst, das unter keinen Umständen als Gegenstand gesehen werden kann. Letzteres ist identisch mit dem reinen Zeugen oder Atman=Brahman. Das Ich

der formal operationalen Stufe ist das Organisationsprinzip der Psyche, das dem Geist Einheit verleiht. Das formal operationale Denken hat sich so weit von der physischen Realität emanzipiert, dass es sich erstmals auch noch nicht reale Möglichkeiten ausdenken kann, und verschiedene mögliche Lösungen für ein Problem durchspielen kann. So werden universelle Prinzipien der Gerechtigkeit, Gegenseitigkeit und Gleichheit über die Gruppenzugehörigkeit gestellt. Kohlberg spricht von postkonventioneller Moral, an die Stelle der Gruppenzugehörigkeitsbedürfnisse tritt das Bedürfnis nach Selbstachtung (Maslow), Loewinger spricht von einem „Gewissenhaften Ich“, das seine Wertmaßstäbe aus den eigenen Überlegungen und Einsichten bezieht, nicht von der Gruppe, der es angehört. Das Denken ist auf Problemlösung gerichtet und analytisch. Falls der Schritt zur Identitätsbildung misslingt und auf die Frage „Wer bin ich“ keine befriedigende Antwort gefunden werden kann, kommt es zur Identitätskrise oder Identitätsneurose, der charakteristischen Pathologie dieser Stufe. Therapeutisch ist der sokratische Dialog, der das eigene reflexive Denken unterstützt und fördert, angezeigt.

**Drehpunkt 6: integral-aperspektivisch, existentiell, zentaurisch** (ab 21. Lebensjahr): Während das formal-operationale Denken analytisch und auf Problemlösung ausgerichtet ist, ist die sogenannte „Schau-Logik“, „Netzwerklogik“ oder das integral-aperspektivische Denken dieser Stufe synthetisch, integrativ und schöpferisch. Die Schau-Logik kann das Denken selbst bezeugen und zum Gegenstand der Betrachtung machen. Damit wird es erstmals möglich, Körper, Gefühle, und Denken oder Physiosphäre, Biosphäre und Noosphäre zu integrieren und in ihre eigene zusammengesetzte Individualität aufzunehmen. Das integral-aperspektivische Denken kann alle möglichen verschiedenen Perspektiven einnehmen und sie zu einem Ganzen zusammenführen und integrieren. Gleichzeitig wird sich der Mensch auf dieser Stufe seiner Endlichkeit und Vergänglichkeit bewusst und wird dadurch gezwungen, sein Leben auf eine neue Basis zu stellen, die dieser Realität gerecht wird. Es stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens und Handelns angesichts der Vergänglichkeit und des unvermeidlichen Todes. Alles, was dieser Prüfung nicht stand hält, wird als inauthentisch erlebt und es stellt sich die Frage nach einer tiefgreifenden Neuorientierung. Andererseits kann die Konfrontation mit dem Tod und der Endlichkeit auch zu einer existentiellen Depression und existentieller Angst führen. Therapeutisch sind existentielle Therapien wie Logotherapie und Existenzanalyse angezeigt, die die Sinnfindung angesichts der existentiellen Ausgesetztheit in den Mittelpunkt stellen und helfen, die Authentizität in allen Lebensbereichen wieder zu gewinnen. In der systemischen Familientherapie und Aufstellungsarbeit findet das integral-aperspektivische Denken einen besonderen Ausdruck. Hier werden die verschiedenen Perspektiven durch Rollenspieler verkörpert und neben dem inneren Empfinden (Zone 1 und 2, linker oberer Quadrant) auch die Beziehungstruktur (Zone 3 und 4, linker unterer Quadrant) mit einbezogen.

### **Transpersonale, transegoische, transrationale Stadien:**

Diese Stadien sind durch das Überschreiten der durch die räumlich/zeitlichen definierten Grenzen der Person und deren biographischen Bewusstseinsinhalte gekennzeichnet. (trans-personal)

### **Drehpunkt 7: Psychisches Stadium, Weg des Schamanen**

### **Drehpunkt 8: Subtiles Stadium, Weg des Heiligen**

### **Drehpunkt 9: Kausales Stadium, Weg des Weisen**

### **Drehpunkt 10: Turya**

## **Drehpunkt 11 (alle anderen Drehpunkte umfassend und einschließend): Nonduales Stadium, Turyatita, Weg des Siddha**

Diese Stadien wurden weiter oben bereits beschrieben. Um als **Entwicklungsstadien** bestehen zu können, muss sich durch einen langen Übungsweg der Schwerpunkt des Erlebens auf die jeweilige Ebene verlagern, ansonsten sprechen wir von **Bewusstseinszuständen**, die als Gipfelerlebnisse oder vorübergehende Zustände grundsätzlich jederzeit erfahren werden können, da sie mit den natürlichen Zuständen von Wachen, Träumen und Schlafen verwandt sind.

Um das SELBST oder die NATUR REINEN LICHTES in allen Erfahrungen, Stufen und Zuständen erkennen zu können, bedarf es nach vielen Traditionen einer Erweckung oder Einweihung, wie sie von authentischen Meistern z. B. im Siddha Yoga oder im Dzogchen gegeben wird. Der Dalai Lama schreibt:

„Aus der Sicht des Dzogchen ist die wesensfremde, flüchtige Ebene des Geistes, die in Gedanken und Konzepten verfangen ist, von Natur aus von reinem Gewahrsein durchdrungen. Ein authentischer Meister kann einem Schüler oder einer Schülerin die tatsächliche Natur seines oder ihres Geistes direkt, in Form einer Erfahrung, als reines Gewahrsein vorstellen. Ist der Meister in der Lage, diese Erfahrung herbeizuführen, erlebt der Schüler auch die wesensfremden Schichten konzeptueller Gedanken als von reinem Gewahrsein ihrer eigentlichen Natur durchdrungen, so dass diese Schichten nicht als gewöhnliche Gedanken und Konzepte weiter bestehen müssen. Stattdessen erlebt der Schüler die Natur, die sie durchzieht, als den grundlegenden, angeborenen Geist klaren Lichts, der sich völlig unverstellt ausdrückt. Das ist das Prinzip und die Vorgehensweise auf dem Pfad des Dzogchen.“ (Dalai Lama 2000, S38)

Die Entwicklungsstufen, die ein Mensch durchläuft, sind von verschiedenen Forschern sehr gut untersucht, und Wilber stützt sich hier auf eine breite Wissensbasis. Forscher wie Piaget, Lowinger, Kohlberg, Freud, Jung, und viele andere haben jeweils auf verschiedene **Ebenen** der Entwicklung, oder auf verschiedene **Entwicklungslinien** (Moral, Kognition, Spiritualität...) ein helles Licht geworfen. Näheres dazu findet man in den meisten seiner Bücher, eine Zusammenfassung in „Integrale Psychologie“, Wilber 1999

Da die Ebenen aufeinander aufbauen, können sie nicht übersprungen werden. Wir können nicht ein mathematisches Problem mittels formal operationalen Denkens lösen, wenn wir nicht gelernt haben, Begriffe und Symbole zu gebrauchen. Wir können aber Begriffe und Symbole gebrauchen, ohne jemals ein mathematisches Problem zu lösen. Niedrigere Ebenen sind deshalb grundlegender, weil höhere Ebenen auf ihnen aufbauen. Höhere Ebenen haben eine größere Tiefe, weil sie auf einer größeren Anzahl von Unterebenen (Subholons) aufbauen.

Demgegenüber stehen die **Bewusstseinszustände**, die wie gesagt potentiell jederzeit als Gipfelerlebnisse erfahren werden können. Dies beruht einerseits auf den traditionell beschriebenen Körpern, (grobstofflich, feinstofflich, kausal, suprakausal), die jeder Mensch besitzt, andererseits darauf, dass wir ohnehin einmal im Tag zumindest die drei natürlichen Bewusstseinszustände durchlaufen, die mit drei der meditativen Zustände korrespondieren.

Im Verlauf eines Entwicklungsweges scheinen auch die höheren Entwicklungsebenen in der angegebenen Reihenfolge aufzutauchen, wie unter anderem das Beispiel von Muktananda zeigt. Die Logik darin ist die, dass ein Stadium auf das andere aufbaut und sich der **Inhalt und das Mitgefühl** im Laufe der Entwicklung zunehmend erweitern. Im psychischen Stadium ist der Inhalt alles, was verkörpert ist, im subtilen sind es alle Wesen, verkörpert und nicht verkörpert, im Kausalen erweitert

sich das Bewusstsein auf den nicht manifesten Bereich, und im Nondualen umschließt es alles, was manifest oder nicht manifest existiert oder nicht existiert, einschließlich des uranfänglichen Zeugen selbst.

### **Begriffsklärungen:**

Wilber verwendet, ebenso wie er ursprünglich von Grof, Sutich und Maslow geprägt wurde, den Begriff „transpersonal“ zur Beschreibung von Erfahrungen, die über das Alltagserleben hinausgehen (Gipfelerfahrungen) und zur Kennzeichnung von Entwicklungen, die über die präpersonalen und personalen Stadien hinausgehen, also für den psychischen, subtilen, kausalen und nondualen Bereich.

Unter **horizontaler Transzendenz** wird die Erweiterung des Bewusstseins auf einer bestimmten Ebene verstanden: Das Bewusstsein kann sich z. B. im psychischen Stadium auf das gesamte manifeste Universum ausdehnen. In der transpersonalen Atemarbeit berichten z. B. Teilnehmer, dass sie Erfahrungen des Leides aller unschuldigen Kinder gemacht haben, dass sie sich mit Tieren oder Pflanzen identifiziert haben, etc. Unter vertikaler **Transzendenz** verstehen wir das Auftauchen einer neuen Ebene: Wenn sich bei einem Meditierenden nach einer längeren Zeit eher körpernaher Erfahrungen z. B. Erfahrungen von Lichtwesen einstellen, dann ist es zu einem Übergang auf die subtile Erfahrungsqualität gekommen. Damit hat sich ein gesamter neuer Erfahrungsraum erschlossen, der vorher nicht zur Verfügung stand, und wir können auch von dem Erreichen einer neuen Ebene sprechen. Dies gilt wie gesagt nicht so sehr im Kontext der transpersonalen Atemerfahrung, da hier die Erfahrungen bezogen auf eine einzelne Atemsitzung nicht in einer bestimmten Reihenfolge auftauchen. Im Längsschnitt ist jedoch auch hier eine Entwicklung und ein Fortschreiten zu immer subtileren Erfahrungen zu bemerken, besonders, wenn die Erfahrenden auch im Alltag Meditation oder andere spirituelle Disziplinen praktizieren und damit die Atemerfahrungen auf ein breiteres Fundament stellen.

Für Wilber sind alle Entwicklungsstufen grundsätzlich weder gesund noch krank. Pathologie, Leiden und Bedürfnis nach Therapie und Heilung kann auf jeder Stufe auftreten, auch auf den transpersonalen Entwicklungsstufen. In der praktischen Erfahrung ist es aber natürlich so, dass der durchschnittliche Seminarteilnehmer sich auf einer personalen Entwicklungsstufe befindet, wenn er zum Seminar kommt, und somit einen Rucksack an Leiden und auch mehr oder weniger schwerwiegenden Störungen der präpersonalen und personalen Ebenen mitbringt. Deshalb ist auf diesen Ebenen die größte Arbeit zu leisten, und die Therapie bezieht sich vorwiegend auf diese Ebenen. Im Gegensatz dazu stehen die Erfahrungen der transpersonalen Bereiche, die häufig die Qualität des „Spirituellen“ haben und oft noch nicht die Zeit hatten, auch problematische Aspekte zu manifestieren, die therapeutische Interventionen notwendig machen würden.

## **Abschnitt 2: Erfahrungen**

Klar scheint mir, wenn ich die Erfahrungen der Seminarteilnehmer und meine eigenen Erfahrungen betrachte, dass diese Erfahrungen nicht einem bestimmten Schema oder vorhersagbaren Muster in ihrem Auftreten folgen, was die einzelnen Erfahrungssequenzen als solche betrifft. Biografisches, perinatales und spirituelles Material kann von der ersten bis zur letzten Sitzung jederzeit auftauchen. Es ist also klar, dass es sich bei den auftauchenden Erfahrungen nicht um Stufen der Entwicklung, sondern um Bewusstseinszustände in verschiedenen individuellen Ausformungen handelt. Wie die Beispiele zeigen werden, können die Erfahrungen in der transpersonalen Atemarbeit aus allen Bewusstseinsbereichen stammen.

## **Perinatale Erfahrungssequenzen, 2. perinatale Matrix**

T: Ich hatte einen argen Traum: ich habe mich in einem Verließ liegen sehen auf einem Strohlager. Leute sind in den Keller gekommen und haben mich überwacht. Sie haben mich aufgehoben. Ich habe gesehen, wie mein ganzer Rücken total von Maden zerfressen war. Ich schleppe eine alte, kalte Leiche noch immer mit mir herum.

T: Heute um 4:00 bin ich erwacht mit Panik, ich kenne das nicht. In der Atemsitzung war ich schon so geladen. Es gibt eine Instanz, die will mich vernichten, die will mich weg haben. Ich hatte zuerst das Gefühl, mein rechter Arm ist tot. Ich weiß immer nicht, was mir die Panik macht.

GL: Was ist das Übermächtige, du schaust nach oben, hat es eine Form?

T: Es ist nur bedrohlich. Es ist nicht zufrieden, dass ich tot bin, ich muss total vernichtet werden.

T: Gestern habe ich mich eingerollt, wollte so flüchten davor. Im Kampf (lange und mühsame Körperarbeit und Widerstand von R.) war ich nicht imstande, die letzten Kräfte zu mobilisieren.

GL: Was würde passieren, wenn du in dem Moment aufgibst?

T: Ich habe eh aufgegeben, einmal.

T: Ich hatte Angst vor dem Sterben, wollte nicht, habe immer wieder angefangen zu werken, wollte R. überlisten.

GL: In der zweiten Phase der perinatalen Matritze ist es rundherum schwarz. Es hat sich noch nichts geöffnet. Ich bin übermächtigen Kräften ausgeliefert, es geht darum, dieses Erleben zuzulassen.

T: Ich habe mich nachher sehr befreit gefühlt, hatte sehr schöne Bilder.

GL: Wenn das stimmt, was ich sage, geht es genau darum das (die Machtlosigkeit) zu erleben, nicht um ein Resultat. Es geht nur um das Erleben der Situation, nichts weiter. Wenn das immer wieder auftritt, kann es sein, dass man es noch nicht voll zugelassen hat. Nicht den Kampf, aber die Kapitulation.

Entweder noch nicht vollständig erlebt, oder das Konzept, es müsste Befreiung folgen. Ich hatte nicht das Gefühl, dass da noch etwas hängt, vom ganzen Körper her.

Es würde heißen: zum schwarzen Bild „ja“ und nichts weiter. Ein schlichtes Ja sagen zu dieser Erlebnisqualität, die sich nochmals zeigen hat wollen. Es sein lassen, wie es ist.

T: In diesem schwarzen Bild fühle ich mich ganz gut, da finde ich Ruhe, wenn ich so hinschaue.

Es gibt einen Zustand, wenn wir durch einen Tunnel gehen. Wir möchten das Licht am Ende des Tunnels sehen, aber Erfahrungsintegration kann auch sein, die Dunkelheit zu erfahren.

Eine andere Erfahrung ist die Erfahrung des Lichtes am Ende des Tunnels.

T: Das befreit mich, weil ich mir keine Gedanken machen muss, woher das jetzt kommt.

GL: Es ist immer das Schwierigste, Erfahrungsqualitäten als solche zu schätzen, Eine Erfahrung so, wie sie ist, anzunehmen.

T: Eine gute Erfahrung anzunehmen ist leicht.

GL: Ich spreche aus blutiger eigener Erfahrung.

T: Ich hatte eine Geruchssensation wie bei einer Geburt, das hat mir Übelkeit verursacht, eine Mischung aus Harn und anderen Körpersäften wie bei einer Geburt. Aber jetzt geht es mir gut.

GL: Wenn er das durchlebt hat, kann er dunklen, bedrohlichen Situationen freier begegnen.

Spirituell kann es wie die dunkle Nacht der Seele sein. Ein Durchleben kann uns dabei helfen, Phasen der Trockenheit leichter zu ertragen.

T: Teilnehmerin: Warum deutest du das nicht biographisch sondern perinatal?

GL: Schwarz, dunkel, bedrohlich, das Gefühl, vollkommen zerstört zu werden, Bewegung bringt keine Lösung. Das sind alles Elemente, die wir in der perinatalen Phase finden, bevor die Austreibungsphase beginnt (2. perinatale Matrix)

T: Ein Traum: Ich habe mich gefesselt erlebt, das war wie nach der letzten Atemsitzung, ich war wie mit Eisenklammern umschlossen, der rechte Arm ist neben mir gelegen. Ich habe das gezeichnet, danach waren die Schulterschmerzen weg, die ich drei Jahre lang nach einer Schulterverletzung hatte.

### **Kapitulation**

Der Moment der Kapitulation kann wie ein Geschenk sein, in dem sich plötzlich von innen her eine andere Erfahrungsqualität öffnet. Eine Gruppenteilnehmerin beschreibt ihn wie folgt:

T: Es gibt noch einen zweiten Aspekt: Ich habe so viel geschrien. Am Ende gab es einen unveränderlichen, schwarzen Granitfelsen. In dem Moment, wo ich ihn als unveränderlich angenommen habe, hast du gesagt: „Du kriegst gerade den Segen“. In diesem Fels ist in der Mitte ein Diamant, der vielleicht durch den großen Druck entstanden ist.

T: Im Kontrast zu den schweren Wegen nach innen zu gehen und es da zu suchen.

GL: Der verzweifelte Zustand hat sich gelöst durch die Akzeptanz, dass das in deinem Leben als etwas, was es gibt, sein darf.

### **Psychische Erfahrungsqualität**

Identifikationen mit Wesen aus der Natur stellen das Charakteristische dieser Erfahrungsqualität dar

T: Ich hatte einen kleinen Erdklumpen gemalt, ein ungeformtes Tier, das sich seine Freiheit erkämpft. Jetzt sehe ich das Tier größer, hat nur eine angedeutete Gestalt. Ich fühlte so eine Art Scham, als ich hoch kam. Ich habe mich vollständig geöffnet, mich selbst erkannt und zu erkennen gegeben.

GL: Was könnte das für ein Tier sein?

T: Am Anfang habe ich sehr gebrüllt, aber von der Zeichnung her war ich ein kleines Tier. Mein Begleiter sagte, ich habe wie eine Löwin gewirkt.

GL: Welche Qualität könnte für dich wichtig sein?

T: Es wirkt wie ein Neubeginn, ein Anfang, dass etwas im Entstehen ist. Es ist schon Gestalt, aber noch formlos. Nach dem Brüllen hatte ich das Gefühl, mich aufzurichten, zum Menschen, zur Frau. Es zieht mich zum Anfang.

GL: In der Schamanenreise gibt es die Idee, dass wir das Krafttier finden können, wenn wir in die Erde hineingehen, das uns auf unserer Reise begleitet.

Eine Teilnehmerin zeigt ihr Bild, es ist ein Schwarzes Bild mit einem Einschnitt.

T: Ich war in angenehmer Wärme, habe mich wohl gefühlt. Die Assoziation war Hölle.

GL: Was passiert dort mit dir?

T: Es war überall warm, ich habe mich auch wohl dort gefühlt

GL: Wichtig ist ein gutes Körpergefühl. Das kann auch mit Sinnlichkeit verknüpft sein. Das sind die Gründe der unanständigen Töchter, die in die Hölle kommen.

Ihr 2. Bild zeigt ein Skelett, die ganze Wirbelsäule geht ein Licht entlang.

T: Der Tod des Vaters und der Mutter war präsent, der Bruder ist dem Tod nur knapp entgangen. Ich habe viel geweint, aber nicht so verzweifelt. Ich habe mir dann eine warme Hand geholt, und damit Licht. Später spürte ich viel Energie in den Händen. Ich habe mich als riesige Spinne in der Wüste gesehen. Ich war selber die Spinne. In der Wüste hat sich etwas Schwarzes aufgetan. Das Bild irritiert mich.

GL: Es gibt 2 intensive Qualitäten: 1. Wohlgefühl, Sinnlichkeit, 2. Traurigkeit. Du stehst in dem Spannungsfeld.

T: Ich konnte lachen und weinen gleichzeitig während der Atemsitzung.

GL: Schließ bitte für einen Moment die Augen. Schau dir von innen her die Spinne an, was kommt da dazu?

T: Es kommt etwas ganz Schwarzes.

GL: Welches Gefühl?

T: Nicht beklemmend

GL: Ist das neu?

T: Ja

GL: Es schaut so aus, als ob du durch die Verwandlung in die Spinne fähig wirst, das Schwarze zu erleben ohne die Beklommenheit. Da kann die Spinne helfen.

T: Ich bin sehr reich beschenkt worden. Die Atemsitzung war sehr schön. Ich war eins mit allem: ich war die Blume, der Trommler, die Trommel. Ich habe das **gesamte Universum** erlebt, war ein Stück darin. Mein Weg in der Spiritualität ist mir sehr wichtig. Ich meditiere viel, kämpfe darum, die Dinge hinter mir zu lassen, das ist eine Säule für mich. Früher ging ich auf Krücken. Das ist sehr schön. Ich fühle mich ganz, werde weitergehen.

T: Ich bin nicht ganz unbelastet in die 2. Sitzung gegangen. Das Bild von der 1. Atemsitzung bin ich nicht losgeworden. Spuren der Angst waren einfach da. Ich bin nicht reingegangen. Der **Panther** war wieder da, ich habe den Panther kreisen lassen auf Abstand, jetzt halte ich ihm meine Kehle hin, er hat auch reingebissen, ich hab gedacht, ich verblute, war aber nicht. Es dauerte eine Weile, dann hatte ich das Gefühl, ich lieg auf dem Panther drauf. Wirbelsäule auf Wirbelsäule, warm, freudig und lustvoll gings durch die Welt, erst wars gar nicht so zuzuordnen, dann war eine starke Öffnung im Becken, Kontakt mit sexueller Kraft. Ich fand es in Ordnung, dann hab ich gespürt, da war was mit dem Herzen passiert, es hat sich plötzlich was gelöst, wie ein Stein. Es ist wunderbar wenn das Herz frei ist. Ich war sehr mit dem 3. Auge in Kontakt, Leichtigkeit, Heiterkeit, tiefer Friede, Verbindung vom Herzen zu den unteren Chakren.

GL: das Geheimnis liegt darin, dass du dein Krafttier angenommen hast. Die Metapher: gebissen heißt, du hast die Kraft angenommen, Krafttier im Schamanismus, hat sich angekündigt bei der 1. AS mit immenser Kraft in Kontakt, in dem Moment, wo du dich hingeeben hast = identifiziert, konntest du auch draufliegen, Wirbelsäule an Wirbelsäule, geöffnetes Herz und Becken, d.h. Integration auf dieser Ebene. Spirituelle Wege, universelle Liebe und ganz erregende sexuelle Gefühle so zusammenzubringen, dass sie nicht abgespalten werden müssen. Nimm dir den Panther mit. Bei schamanischen Übungen begibt man sich auf die Suche nach dem Krafttier. Von der Natur und den Tieren kannst du viel bekommen. Integration von Aspekten.

### **Subtile Erfahrungsqualität**

Die Erfahrung subtiler Lichtwesen, haben häufig die Qualität des Heiligen und des Ehrfurchtgebietenden.

T: An einer bestimmten Stelle des Erlebens ist ein **Lichtwesen** aufgetaucht, das sie unterstützt.

T: Begleiter: Ich sah dann, wie sich die Arme von M. langsam wie in einer religiösen Geste hoben, wie um etwas zu empfangen oder die Arme jemandem entgegenzustrecken, aber auch in Ehrfurcht, und wie sie ruhig wurde. Ich hatte dabei das Gefühl, ein Engel sei anwesend.

T: Ich bin ruhig geworden, hatte das Gefühl, da links ist jemand, habe mich gesehen und gefühlt, hatte das Gefühl, es kommt von dort etwas. Ich habe mich mit dieser Energie verbunden, das war nur angenehm. Dann bist du (Begleiter) gekommen, hast meinen Kopf gehalten. Obwohl du weg warst, habe ich das Gefühl der Berührung erlebt, am Bauch und an den Händen.

T: Ich war unsicher, ob das real war oder nur eine bequeme Einbildung.

GL: Weshalb misstraust du dem, bist dir unsicher?

T: Weil es so angenehm war. „Ich mache es mir nur bequem, arbeite nicht genug“

GL: Wenn du auf dein Bild schaust, was löst es aus?

T: Es war schön so. Das einzige, was mich stört an dem Bild, ist, dass diese **gelbe Figur** keinen Hintergrund hat, sie hängt so im Raum.

GL: Du bist nicht ganz allein damit, die so etwas erlebt. Es gibt die Erfahrung, eine Wesenheit ist da und man fühlt sich genährt. Es gibt in spirituellen Erfahrungen die Erfahrung, dass ein Lichtwesen auftaucht. Die Beschreibungen gehen vom Diffusen, von Anmutungen, bis ins ganz Konkrete. Das habe ich immer wieder gehört in Beschreibungen, und auch gelesen. Du möchtest diese Erfahrung zurückholen ins Normale, weil sie so ungewöhnlich für dich war.

Die Teilnehmerin zweifelt an der Authentizität der Erfahrung.

GL: Wenn es im schlimmsten Fall auch so wäre, fände ich es auch heilsam und positiv, von dem, was du in den Atemsitzungen bisher durchmachen musstest. Das kann auch Kraft sammeln sein für nächste Schritte.

Von meinem Gefühl zweifle ich nicht an der Authentizität der Erfahrung, aber auch wenn wir das schlimmsten Falls als Einbildung sehen, war es eine sehr positive Erfahrung für dich.

### **Kausale Erfahrungsqualität**

Die Erfahrung des Kausalen ist so unspektakulär und eigentlich eine „Nicht- Erfahrung“, dass wir deren Tiefe und Wert oft gar nicht richtig erkennen und würdigen. Und doch stellt gerade diese Erfahrung, wenn sie bewusst erlebt wird, einen wichtigen Schritt und einen Schlüssel zur Erfahrung und dem Verständnis des Zeugenbewusstseins dar, wenn der Erfahrende in der Leere erwacht und sich seiner selbst (sich SELBST) bewusst wird.

T: Bei der 1. Atemsitzung ist mir 2 – 3 Mal der Film gerissen. Heute bin ich eine dreiviertel Stunde ruhig gelegen, habe es nicht gemerkt. Ich mache mir Sorgen, dass mir eine dreiviertel Stunde des Lebens ohne Wahrnehmung fehlen.

GL: Es gibt solche Zustände, wo die Selbstorganisation wirkt, die mit **Delta-Wellen** einhergehen.

T: Ich bin sehr überrascht, mir geht es sehr gut. Ich hatte das Gefühl in der Erfahrung, ich schlafe. Mir geht es total gut. Die Erfahrung war nicht dort, wo ich etwas mitbekommen habe. Das Bild zeigt eine Veränderung.

T: Es gab in der Sitzung einen Zustand, wo einfach nichts war. Ich kann dieses Nichts als am Rande der Bewusstlosigkeit erleben.

T: Wenn ich übe, merke ich, dass ich Aussetzer habe. Es gibt Dinge, wo ich gar nicht da bin.

GL: Was war vorher, vor diesem Zustand?

T: Dass ich ganz viel im Kopf war, und versucht habe, über meine Situation nachzudenken. Dann war es irgendwann weg.

GL: Und nachher?

T: Es war so wie erwachen.

GL: Wohin?

T: Es war das Erwachen, dass ich gemerkt habe, da ist nichts.

T: **Ist das meine Mitte**, ist das so stabil, dass man sich darauf verlassen kann?

GL: Es gibt mehrere Möglichkeiten für diesen Zustand. Du warst sehr voll mit Gedanken. Gewöhnlich ist es auch eine gute –losigkeit. Dass du auch auf eine andere Ebene kommst mit dem, womit du dich gerade beschäftigst.

T: Bin ich da bewusst oder weg?

GL: Bewusst und weg.

T: Im Alltag möchte ich wissen, was gerade los ist und wo ich bin.

GL: Ich habe den Eindruck, dass da ein Stückchen kreative Leere entstanden ist, dass mit dem, womit du gerade beschäftigt bist, etwas Neues entstehen kann. Was anderes ist die Unachtsamkeit und Fehlleistungen im Alltag. Wo kann ich die Achtsamkeit unterstützen. Das würde ich anders sehen als in der Atemsitzung. Einen Fortschritt, wo du dich leerer und loser gefühlt hast. Weil das die Basis ist für wirkliche Veränderung.

Wenn du draußen bist, nochmals die Achtsamkeit üben.

T: Ich schließe hier an. Am Schluss habe ich einen für mich undefinierbaren Zustand erlebt. Das hat mich verwirrt. Vorher hatte ich kalte Hände und Füße, nichts hat genützt, keine Körperarbeit, keine sonstige Arbeit. Es nützt alles nichts. Es hat mich erinnert an die Geburtsgeschichte, wo drinnen und draußen nichts war. Ich war in einem ganz tiefen Zustand, habe nicht geschlafen, sonst weiß ich nichts. Ich bin mit einem friedlichen Gefühl zurückgekommen, dann war mir warm. Ich wurde dann in den Arm genommen, das war sehr schön. Dann kam die Erstarrung wieder über mich, das alte Fahrwasser.

GL: Was wäre die Botschaft von diesem anderen Zustand?

T: **Ich vertraue meiner Tiefe**

GL: also die Lebendigkeit kommt aus deiner Tiefe, wenn du diese zulässt und deiner Erfahrung vertraust. Wenn du die Oberfläche erlebst, musst du wahnsinnig viel tun. Vielleicht wäre es für diesen Entwicklungsabschnitt wichtig, dieser Tiefe zu vertrauen.

T: Ich vertraue meiner Tiefe.

T: In der Atemsitzung hatte ich das Gefühl, es passiert so wenig wie noch nie. Beim Rausgehen hatte ich das Gefühl: Es ist alles da, ich muss es nur nehmen und tun. In der Kleingruppe ging es um **das dunkle Licht**. Das Dunkle hat auch das Licht. Es ist eine Sequenz, ein Teil von etwas Großem.

T: Es ist wie ein Rüstzeug: der Koffer ist ganz voll mit Ressourcen.

GL: Dass wir auch nicht entscheiden müssen, dunkel oder Licht.

### **Die nonduale Erfahrungsqualität**

Es gibt viele verschiedene Formen der Nondualität. Jene, die in dem oben beschriebenen Entwicklungsschema gemeint ist, ist die vollständige Aufhebung der Dualität zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Zeugen, Bezeugtem und dem Vorgang des Bezeugens. Absolute Einfachheit, Einfach „Das“, „One Taste“, wie Wilber sagt, die „ursprüngliche Szenerie“, wie es im Zen-Buddhismus heißt. Eine Ahnung davon, worum es hier gehen könnte, können wir auch in der Atemarbeit erfahren.

T: Es kommt mir noch etwas hoch. Diese Seite in mir, die wegen der Verletzung Hass und Wut empfindet, dass ihr mir das angetan habt. Dafür würde ich gerne einen Ausweg finden. Dafür bin ich in einem Opfererleben.

GL: Was wäre die andere Seite vom Opfer?

T: Täter, aber das löst es nicht, ich war Kind.

GL: Es ist ganz normal, dass die andere Rolle die Täterrolle ist. Was könnte in einer anderen Dimension aus der Erfahrung von Opfer und Täter, jenseits dieser Einlinigkeit spürbar sein?

Wir erleben diese Einlinigkeit, damit wir auf die Suche gehen.

T: Sylvester legt 2 Polster hin für den Platz des Opfers und des Täters und fordert den Teilnehmer auf, die Positionen einzunehmen. Er soll in der Ichform beschreiben, was er spürt.

T: In der Täterposition: Ich als Täter verletze, werde ab. Ich als Täter zerstöre.

GL: Was spürst du im Körper?

T: Härte, Kraft, eine dunkle Säule in mir.

GL: Geh auf die andere Seite.

Ich als Opfer...

T: Erlebe Verwundung, Verzweiflung, Ohnmacht, Traurigkeit und Schmerz. In das Herz wird wie mit Schwertern und Messern gestochen und zerfleischt.

Der Teilnehmer schaut von außen auf die zwei Positionen.

GL: Schau, was von den Aspekten möchtest du mitnehmen, was loslassen?

T: Die Kraft der Schwerter möchte ich mitnehmen.

GL: Ich möchte die Kraft des Schwertes und die Empfindsamkeit mitnehmen, was mit dem Schwert passieren kann, wenn es jemanden trifft.

Sonst noch etwas?

T: Es gibt eine Verbindung zwischen den Beiden. Die beiden brauchen sich, es gibt eine Sehnsucht, die sie verbindet.

GL: Es gibt zwischen den beiden eine Verbindung, die ich auf meinem weiteren Weg mitnehmen und immer wieder bewusst machen möchte.

T: Bei beiden die Sehnsucht.

GL: Die Sehnsucht nach...

T: Liebe

GL: Die Sehnsucht nach Liebe.

Der Gruppenleiter stellt den Teilnehmer in die Mitte der Polster.

GL: Versuche die Kraft, die Verletzlichkeit, die Verbindung und die Sehnsucht nach Liebe aus der Erfahrung beider Positionen auf deinen nächsten Schritt mitzunehmen. Wenn du das klar hast, mach einen Schritt nach vorne. Beschreibe, was du im Augenblick empfindest.

T: Es geht um das Gleiche. Ich fühle mich, als würden zwei Seiten wieder zusammenfinden.

GL: Hat sich innerlich etwas geändert?

T: Als würde etwas ganz werden und könnte weitergehen.

GL: Ich fühle mich ganzheitlicher und ich kann weitergehen, weil es im Kern um das Gleiche geht.

Deine Ausgangsfrage war, was ist der Ausweg. Die Antwort ist, nimm das mit, was du von beiden Positionen brauchen kannst und gehe weiter, halte dich nicht da hinten auf.

Beide Positionen sind bekannt und vertraut, sehr energiegeladen. Es entsteht eine große Kraft darin. Es ist klar, dass wir diese Positionen immer wieder aufsuchen, weil sie Lebendigkeit und Kraft vermitteln. Deshalb lohnt es sich, beide Positionen anzuschauen, zu schauen, was brauche ich, und weiterzugehen.

Die spirituelle Botschaft lautet: Geh weiter und folge der Sehnsucht des Herzens.

Psychotherapeutisch braucht es den vollen Ausdruck der Wut, Ohnmacht, Verletzung, auch in die Täterposition zu gehen.

Spirituell braucht es auch den Schritt nach vorne, die alten Muster hinter sich zu lassen.

Blick auf und schau freundlich, die Welt ist nicht so, wie sie war.

Übe das, was du erkannt hast, dann wird es dir als Frucht entgegenkommen.

Bei der Schlussrunde fasst der Teilnehmer seine Erfahrung für sich noch einmal zusammen:

**T: Was die beiden Pole verbindet, ist die Liebe.** Wenn ich die spüren kann, sind die beiden Pole die zwei Seiten einer Medaille. Das ist eigentlich der Schritt nach vorne, den ich in diesem Seminar gemacht habe.

### **Kollektive Erfahrungen**

In der Atemarbeit kommt es oft vor, dass Teilnehmer das Gefühl haben, nicht (nur) ihre eigenen Gefühle zu erleben, sondern dass sie direkt an das Erleben anderer, der Menschheit oder des Universums angeschlossen sind. Das bedeutet, dass die Grenzen, die wir sonst oft als sehr starr erleben, unter bestimmten Umständen sehr durchlässig sein können, und sich der Erfahrungsraum unvermutet erweitert. In der Sprache Ken Wilbers könnte das vielleicht so ausgedrückt werden, dass hier der linke untere Quadrant (Wir) dem individuellen Erleben (linker oberer Quadrant) direkt zugänglich wird und sich zu einem einheitlichen Erfahrungsraum erweitert.

Eine Teilnehmerin berichtet:

T: Ich erlebte ein kollektives Empfinden, unendliche Freude und unendlicher Schmerz. Ich konnte alle Tränen weinen von Müttern, die ihre Kinder im Krieg verlieren.

Eine andere Teilnehmerin berichtet aus der gleichen Atemsitzung:

T: Dieses tote Männergesicht in meinem Unterleib habe ich schon einmal bei einer Einführungsübung gesehen. Der Satz: „Ich vergesse dich nicht“ – Jetzt ist er wieder aufgetaucht.

T: (Anmerkung Begleiter: Am Ende der Atemsitzung habe ich mit ... über ihre Erfahrung gesprochen. Sie erzählte von dem toten Männergesicht, das sie gebar und von einer Kanonenkugel, die sie gesehen hatte. Ich fragte sie, ob in ihrer Familie jemand im Krieg gefallen sei, und sie sagte mir, dass der Bruder ihrer Mutter im Krieg geblieben sei. Dazu passt auch die resonante, synchronistische Erfahrung der anderen Teilnehmerin, die, als sie das tiefe Schluchzen und Weinen von ... während der Atemsitzung mitbekam „Unendlichen Schmerz, ich höre alle Frauen weinen, die ihre Kinder verlieren, die im Krieg sind“ empfand, wie sie nach ihrer Atemerfahrung berichtete)

### **Karmische Erfahrungen:**

Erfahrungen, die auf mögliche frühere Leben verweisen, stellen eine erhebliche Herausforderung für unser Weltbild dar, stellen sie doch die Frage nach einer vom materiellen Körper unabhängigen „Seele“, eines dauerhaften „Selbst“, etc. Diese Fragen werden in verschiedenen Weltbildern und Traditionen unterschiedlich beantwortet. Im Weltbild Ken Wilbers sind solche Erfahrungen durchaus möglich, da für ihn subtile Körper und Energien, die den physischen Tod überdauern können, durchaus reale Möglichkeiten darstellen. Karmische Erfahrungen können als reale Ereignisse, als psychodynamische Prozesse, oder als beides gedeutet werden, je nach Weltbild und philosophisch-religiöser Ausrichtung. Oft sind sie für den Erlebenden sehr realistisch und überzeugend, so dass sie neben der psychodynamischen Komponente auch als Realität wahrgenommen werden. Dies von außen zu entscheiden, ist im Zusammenhang des transpersonalen Atmens weder möglich noch notwendig, da diese Methode einen phänomenologisch – hermeneutischen Zugang zu den Erfahrungen hat und primär danach fragt, was eine bestimmte Erfahrung für die Entwicklung eines Erfahrenden bedeutet.

T: Bei der ersten Atemsitzung hatte ich das Erlebnis eines schwarzen Tores. Ich fasste den Entschluss, da durchzugehen, und auch eine Todeserfahrung zu machen. Nach längeren Gängen bin

ich Scharfrichtern begegnet. Sie können mich zerhacken, aber meine Energie nicht zerstören. Sie warten um mich, suchen meinen wunden Punkt, meine Tochter soll getötet werden. Dann kam ein früheres Leben. Ich war ein junger Mann. Ihre Mutter mochte ich sehr. Ich liebte das Mädchen, das sollte getötet werden. Das hat mich so erzürnt, dass ich den getötet habe, der sie töten wollte. Ich habe gemerkt, ich mache etwas falsch, ich verstoße gegen das Schicksal. Ich kam in einen tiefen Kerker, abgeschnitten von der Oberfläche und von der höheren Macht, ich war schuldig, in das Schicksal eingegriffen zu haben. Ich spürte, es war der Tod. Die Trennung vom Göttlichen und allem Menschlichen. Der einzige Ausweg ist, zu sterben.

T: Die Seele war dann in der Umgebung von Lichtwesen. Ich sah die Szene nochmals, habe das verstanden, die Schuld durch den Eingriff ins Schicksal.

T: Dann hatte ich ein anderes Leben, ich begegnete den beiden Mädchen, die Tochter und ihre Mutter waren da gleich alt. Die Tochter hatte viel lichte Energie. Ich fühlte mich zu beiden hingezogen, konnte mich nicht entscheiden, sah die Lösung, in den Krieg zu ziehen. Ich erlebte viele Kämpfe und hatte viele Liebeserfahrungen. Das Leben wurde immer flacher. Die Leben wurden immer brutaler und leerer, ich habe immer mehr vergewaltigt und gemordet, auch in einem Seeräuberleben. Die eine Frau ist jetzt meine Tochter, das Lichte. Die andere Frau ist jetzt wieder meine Frau. Ich habe noch nicht verstanden, wie ich die Chance dieses Lebens jetzt richtig nutzen kann. Ich habe im Kerker gerufen: verzeiht mir, gebt mir eine Chance. Vielleicht habe ich diese Chance jetzt. Eine Botschaft gibt eGL: Nicht ins Schicksal eingreifen. Die zweite Botschaft: Jetzt nicht sterben zu müssen für die Frauen.

GL: Was heißt das für den Alltag?

T: Ich erlebe mit meiner Frau viele Krisen. Sie will auch arbeiten, das führt zu Doppelbelastungen. Wir haben ähnliche Muster, machen in der Verwundung auch zu. Mit der Tochter ist sehr viel Nähe und Verbindung da, etwas Altes. Es gab im Sommer viele schwere Krisen. Ich würde am liebsten aussteigen. Das will ich aber nicht.

GL: Das heißt, in der Verantwortung zu bleiben, und nicht ins Schicksal einzugreifen und sie zu verlassen. Auch wenn du dich dabei manchmal wie im Kerker fühlst. Das wäre diese Schicht. Das andere ist die Begegnung in verschiedenen Leben, es könnte damit auch eine Aufgabe verbunden sein. Wir können das symbolisch und konkret verstehen. Wenn das so konkret ist, wie du das schilderst, kann es in..... Im Augenblick ist die Alltagsebene für dich wichtig, aber die tiefere Ebene kann auch sehr wichtig sein. Es kann die Erfahrung der Verknüpfung von Schuld und Verantwortung sein, wo der Weg des Todes bestimmte Spuren hinterlassen hat. Zuerst Befreiungsschlag, war es doch ein Eingriff ins Schicksal. Das haben wir auch mit Ungeborenen erlebt. Es gibt in einer Situation zuerst keine Wahl, und wenn wir später hinschauen, kann auch Verantwortung damit verbunden sein und Trauer.

T: Anderer Teilnehmer: Ich lese gerade die Einweihung von Elisabeth Haich. Sie beschreibt den tiefen Fall aus einem hohen Stadium, trifft nach einem erneuten Gang durch die Materie alle aus der Zeit vor 5000 Jahren wieder und kann die alten Verstrickungen lösen.

T: Erfahrender: Es wird erst kommen, was so die Botschaften sind, weil sie so viele Schichten haben.

T: In dem Einführungsseminar hatte ich ein Erlebnis von dem jüngsten Gericht, wo ich um Verzeihung gebeten habe. Ich habe die Aufgabe bekommen, in meinem jetzigen Beruf den

Menschen, die ich ermordet oder vergewaltigt habe, in meinem Beruf zu helfen und sie auf dem Weg zu begleiten, und damit wieder etwas gut zu machen.

GL: Der starke Ausdruck und das Erleben von Aggression ist der Wunsch, sich zu erleben und die innere Leere zu füllen.

T: Teilnehmerin: Ich habe dich als sehr liebevollen und intuitiven Begleiter erlebt.

T: Teilnehmerin: In diesem Leben ist es klarer, welche Position jede Frau hat. Das ist für mich das, was neu ist.

T: Teilnehmerin: Und die Tochter ist ein Teil von ihm, diese Reinheit, nach der er sich sehnt, ist in ihm.

T: Erfahrender: Unter anderem

GL: Wie spürst du dich im Augenblick?

T: Es bleibt eine Ernsthaftigkeit, es ist keine Spielerei. Die Aufgabe wird deutlich, da nicht wegzugehen, da zu bleiben.

GL: Wenn wir aus der Ernsthaftigkeit die Verbissenheit herausnehmen, wird es zur Achtsamkeit. Da kannst du dabei lachen und trotzdem die Verantwortung annehmen.

## **Biografische Erfahrungen**

In biografischen Erfahrungen werden oft traumatisierende und unverarbeitete Ereignisse des Lebens verarbeitet, die eine starke emotionale Ladung haben. Sie sind so vielfältig, wie das Leben selbst und spiegeln alle menschlichen Themen wider. Ein Bericht mag hierfür stellvertretend stehen. Diese Erfahrungen können mit allen präpersonalen und personalen Ebenen Ken Wilbers in Verbindung stehen, je nachdem, in welchem Lebensalter sie gemacht wurden, und welche Schichten der Persönlichkeit sie berühren.

Bericht von der Begleitung einer Teilnehmerin:

T: Ich gehe hin zu ihr, es ist ihr speiübel, als hätte sie eine Blähung in der Brust und schneidende Schmerzen. Ich arbeite mit Druck auf Brust und Magen, merke aber bald, dass sie nicht sehr tief in Trance ist. Ich ermuntere sie, zu atmen und lasse meine Hand auf ihrer Brust und ihrem Bauch liegen. Immer, wenn sich die Übelkeit wieder zeigt, übe ich festeren Druck aus, und allmählich löst sich vieles in heftigem Schreien, bis sie nach mehreren heftigen Durchgängen nachgibt und ein Zittern um den Mund die Entspannungsphase ankündigt. Ich liege noch eine Zeit bei ihr und übergebe an die Sitter. Als ich nach einer Zeit wieder zu ihr komme, hat sich wieder Übelkeit aufgebaut. Sie sagt, es riecht alles wie in der Schwangerschaft, und ihr ist so übel. Ich frage sie, ob sie Schwangerschaftserbrechen hatte, und sie sagt, beim ersten Kind nicht, aber beim zweiten, das sie wegen einer Rötelninfektion abgetrieben habe. Sie ist traurig und weint etwas. Dann rechnet sie nach, und findet heraus, dass danach auch die Bulimie begonnen habe. Ich sage ihr, sie habe vielleicht die Erinnerung an das Kind und den Weiterbestand der Schwangerschaft durch das Erbrechen aufrechtzuerhalten versucht, und sie solle auf eine andere Art dem Kind einen Platz in ihrem Herzen geben. Nach einer Zeit lacht sie ganz schelmisch und glücklich: „dann habe ich es ja doch nicht hergeben wollen. Ich bin schon ein Schlingel, ich habe es so gemacht, dass ich es nicht

einmal selbst gemerkt habe“. Sie ist ganz gelöst und sagt, sie möchte dem Kind einen Platz geben, indem sie es zeichnet, aber jetzt sei sie sehr müde und möchte ein wenig schlafen.

### **Erfahrungen mit der Gruppe:**

Auch wenn wir Einzelwesen sind, können wir uns nur in einer Gemeinschaft mit Menschen ähnlicher Tiefe weiterentwickeln, darauf weist auch Ken Wilber in seinem Werk häufig hin. Die Bedeutung des „Wir“ ist sogar so groß, dass wir es kaum überschätzen können. Wilber hat in seinem Gerüst deshalb auch einen Quadranten (links unten) eingeführt, der diesen Aspekt der Realität wiedergibt. Es gibt nicht die Realität da draußen und uns da drinnen, denn schon bevor es uns da drinnen gibt, gibt es ein Wir, das uns durch seine Sprache, durch seine Begriffe und Worte, ein bestimmtes Weltbild, eine bestimmte Art, die Welt zu sehen, eine bestimmte Realität zu „konstruieren“, gezeigt hat. Wenn wir also unsere Art der Wahrnehmung der Realität verändern und weiterentwickeln wollen, brauchen wir dazu auch die Gruppe, den Sangham, der uns darin unterstützt und uns hilft, durch einen **dialogischen Prozess** eine neue Realität zu erzeugen, zu „inszenieren“ (engl.: enact). Dadurch können Erfahrungen andere Bedeutungen bekommen, und letztlich kann sich dadurch auch unsere innere Struktur verwandeln. Verwandlung ist Verwandlung in Gemeinschaft (communion).

Einige Rückmeldungen aus der Gruppe und aus Kleingruppen mögen diese Aussagen unterstreichen.

T: Es war offen und vertrauensvoll, ehrlich, mutig.

T: Die anderen haben gesehen, was ich nicht gesehen habe und umgekehrt, ein Austausch war da.

T: Ich habe Anstöße durch die Interpretation bekommen, die meine Erlebnisse verbunden haben. Ich freue mich auf die Umsetzung zu Hause, bin dankbar.

T: Es war sehr vertrauensvoll und offen.

T: Ich habe durch behutsame Interpretationen mehr Klarheit bekommen, Ich habe noch immer viel Energie. Habe auch zusätzliche Erkenntnisse gewonnen.

Ich bedanke mich bei den Seminarteilnehmern und bei dem Gruppenleiter Sylvester Walch, dass ich diesen Reichtum an Erfahrungen begleiten durfte und sehen konnte, wie Entwicklung in Gemeinschaft möglich war.

Und ich möchte auch meiner Kollegin und langjährigen Weggefährtin Elisabeth Schwarzbauer für die gute Zusammenarbeit, für viele Gespräche und Rückmeldungen, sowie für die Überlassung von Teilen des Protokolles herzlich danken.

Literaturverzeichnis:

Seine Heiligkeit der Dalai Lama (SHD): Dzogchen, Berlin 2001

Maharshi, Ramana: Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala, Ansata Verlag 1993

Muktananda, Swami: Spiel des Bewusstseins. Eine spirituelle Autobiografie; Siddha Yoga Verlag 2000, München

Walch, Sylvester: Dimensionen der menschlichen Seele, Walter-Verlag, Düsseldorf und Zürich 2002

Wilber 1999: Ken Wilber, One Taste. The Journals of Ken Wilber. Verlag Shambala 1999 (Deutsche Übersetzung: Ken Wilber; Einfach Das, Tagebuch eines ereignisreichen Jahres; Fischer Verlag )

Wilber 1999: Das Wahre, Schöne, Gute. Geist und Kultur im 3. Jahrtausend, Krüger Verlag 1999

Wilber 2001: Integrale Psychologie, Geist, Bewusstsein, Psychologie, Therapie, Arbor-Verlag 2001

Wilber 2003: Zustände und Stufen, Ausführung G: Arbeitskreis Ken Wilber, [www.ak-kenwilber.org](http://www.ak-kenwilber.org)

Wilber 2003: Auszug G: Auf dem Weg zu einer umfassenden Theorie der subtilen Energien, [www.ak-kenwilber.org](http://www.ak-kenwilber.org)