

AUF ZUR GANZHEIT!

Stanislav Grof und das holotrope Bewusstsein

Auf dem Psychedelic World Forum Ostern 2008 in Basel gaben über 70 Forscher, Heiler und Künstler Einblicke in außergewöhnliche Erfahrungswelten und Heilungsmethoden. Christian Salvesen besuchte den Kongress und sprach mit Professor Grof

LSD

In der breiten Öffentlichkeit wird LSD meist mit ausgeflippten Hippies und Rauschpartys der späten 60er Jahre assoziiert. Nur wenige wissen, was diese chemische Substanz ist und welche heilende Wirkung sie in einem psychotherapeutischen Rahmen haben kann. Als Prof. Dr. Albert Hofmann 1943 das LSD (Lysergsäurediethylamid) entdeckte und an sich selbst ausprobierte, veränderte das sein Weltbild radikal. Und ähnlich erging es später Wissenschaftlern wie Timothy Leary, John Lilly, Richard Alpert (Ram Dass) und Stanislav Grof. Es handelt sich um die stärkste psychoaktive Droge überhaupt.

#Grof war einer der ersten, die LSD therapeutisch einsetzen, und das ausgerechnet hinter dem „Eisernen Vorhang“, **in der psychiatrischen Forschungsanstalt in Prag**. Bereits Mitte der 50er Jahre erhielt die Psychiatrische Abteilung **der medizinischen Fakultät**, wo Grof als Assistent

arbeitete, LSD 25 von Dr. Hofmann von der Schweizer Pharmafirma Sandoz zu Testzwecken. Im Beipackzettel zu den Proben wurde angeregt, dass Fachleute, die mit psychotischen Patienten arbeiteten, diese Substanz möglicherweise als revolutionäres Hilfsmittel für ihre Ausbildung benutzen konnten. Psychosen waren und sind rätselhaft. Sie gleichsam von innen her zu erforschen erschien Grof eine faszinierende Möglichkeit. Nachdem er viele LSD-Sitzungen als **Medizinstudent** begleitet hatte, durfte er schließlich selbst die Erfahrung machen.

#Es begann, wie er in seinem neuen Buch *Impossible – Wenn Unglaubliches geschieht* beschreibt, mit einer „phantastischen Show von abstrakten und geometrischen Bildern in unglaublichen Farben, die sich in raschen, kaleidoskopischen Sequenzen entfalteten.“ Bald folgten „Emotionen, Visionen und erhellende Einsichten in mein Leben und die Existenz überhaupt...Diese Erfahrung ging so tief und war so erschütternd, dass sie mein bisheriges Interesse an der freudschen Psychoanalyse sofort verblassen ließ.“ Nach drei Stunden, als die Wirkung des LSD ihren Höhepunkt erreicht hatte, wurde Grof den schneller und langsamer werdenden Blitzen eines riesigen stroboskopischen Lichtes ausgesetzt, während die Wirkung über Elektroden an seiner Kopfhaut mit dem EEG gemessen wurde. „Ich hatte das Gefühl, dass ein göttlicher Blitzstrahl mein bewusstes Selbst aus meinem Körper katapultierte. Mein Bewusstsein dehnte sich mit unvorstellbarer Geschwindigkeit aus bis in kosmische Dimensionen. Es gab zwischen mir und dem Universum keinerlei Grenzen oder

Unterschiede mehr.“ Seit dieser psychedelisch-mystischen Erfahrung widmet Stan Grof sein Leben dem Studium außergewöhnlicher Bewusstseinszustände. Er nannte sie später holotrop (Griechisch: zur Ganzheit hin fortschreitend).

Die Wurzeln von Gewalt und Gier erkennen

Vor gut 800 Teilnehmern stellten die Hauptreferenten des ersten Kongresstages zunächst ihre Themen vor. So machte der Bewusstseinsforscher Ralph Metzner deutlich, dass die Erforschung psychoaktiver Substanzen in den frühen 60er Jahren an der Harvard-Universität, speziell die von ihm selbst geleitete Studie mit Psilocybin, streng nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt wurden. Die späteren Ausuferungen des Konsums, die in den 70er Jahren zum strikten Verbot von Drogen jeder Art – auch im therapeutischen Rahmen – führten, seien davon klar zu trennen. Das war ein Anliegen des ganzen Kongresses: Psychedelische Substanzen und Methoden der Bewusstseinsweiterung sollen wieder und neu in therapeutische Einrichtungen und Programme in ihrem Wert anerkannt und sinnvoll integriert werden.

#Stanislav Grof, der zusammen mit seiner Frau Christina am Esalen-Institut in Kalifornien das holotrope Atmen entwickelte – nicht zuletzt als Alternative zum verbotenen LSD – war einer der prominentesten Referenten. Vor gut 500 Zuhörern hielt er nach dem Plenum einen 90-minütigen Vortrag über die Wurzeln von Gewalt und Gier. Sein

psychotherapeutischer Ansatz geht gezielt über Freud und auch C. G. Jung hinaus und greift die Erkenntnisse spiritueller Traditionen wie den Buddhismus oder den Kaschmir Shivaismus auf. Letztlich kommen Gewalt und Gier aus der Tatsache, dass wir unsere wahre göttliche Natur nicht kennen. Wir identifizieren uns mit einem sterblichen Körper und einer vom Ganzen getrennten Person. Daraus entstehen Angst und Unsicherheit und all die Formen von Gewalt, die sich in der menschlichen Geschichte in Kriegen entluden und nach wie vor austoben.

#Im schnellen und intensiven holotropen Atmen werden oft Erinnerungen an die Geburt bewusst. Die zweite der vier Geburtsphasen, die Grof unterscheidet, ist besonders kritisch. Das Kind, abgeschnitten von der Blutzufuhr des Uterus, will vorwärts, raus aus der Enge, aber der Weg ist noch verschlossen. Bei der Erinnerung an diese Phase tauchen meist Bilder von Gewalt und Kriegen auf. Und zugleich benutzen Kriegsführer und Demagogen häufig Metaphern, die dieser Phase entsprechen. Sie beschwören eine bedrohliche Situation der Enge, eine dunkle Höhle, einen dunklen Tunnel, durch den sie das Volk zum Licht führen. Osama Bin Laden sprach in einem seiner Videobotschaften davon, die USA in eine erstickende Hölle zu verwandeln. Die Führer und Verführer zur Gewalt verwenden solche Bilder nicht bewusst, sie sind eher besonders von dieser Geburtsphase traumatisiert. Doch jeden von uns sprechen diese Bilder an. Sie erwecken das Bedürfnis, loszuschlagen, sich zu befreien, und sei es um jeden Preis. Es liegt an jedem Einzelnen, sich der

belastenden Vergangenheit bewusst zu werden und sein Glück in sich zu finden. Die Evolution zu mehr Frieden und zur Harmonie mit der Erde geschieht im Bewusstsein, von innen, nicht von außen durch gewaltsame Revolutionen.

#Das folgende Gespräch mit Stanislav Grof fand einen Tag vor seinem Vortrag in der Nähe von Freiburg im Haus seines Freundes Dr. Ingo Jahrsetz statt, der u.a. holotropes Atmen anbietet.

Das Interview

Herr Professor Grof, die Grundfrage Ihrer Forschung ist wohl: Gibt es Bewusstsein unabhängig vom Gehirn, unabhängig von der Materie. Ist das richtig und können Sie das erläutern?

#Ja, das ist richtig. In meiner Ausbildung zum Mediziner wurde mir vermittelt, dass das Bewusstsein ein Produkt der neurophysiologischen Vorgänge im Gehirn ist. Meine über 50-jährige Erforschung holotroper Bewusstseinszustände **hat** mir aber gezeigt, dass das Bewusstsein unabhängig vom Gehirn ist und dass diese Zustände nicht durch Gehirnaktivitäten oder neurologische Vorgänge erklärt werden können.

Können Sie denn sagen, was das Bewusstsein ist?

#Für mich ist Bewusstsein eine **fundamentale** Dimension der Existenz, die man nicht **auf materielle Vorgänge** reduzieren kann. Meine Frau Christina und ich haben viel Zeit mit dem

indischen Weisheitslehrer Swami Muktananda verbracht. Der **lehrt** in der Tradition des Kashmir Shivaismus. Da benutzt man den Namen Shiva nicht **fuer einen der Goetter des Hindu Pantheon, sondern fur das schepferische Prinzip des Universums**: Die Tatsache, dass Bewusstsein existiert. Es geht da nicht um die Erfahrungsinhalte. Wir können unendlich viele Erfahrungen machen. Timothy Leary meinte nach über 1000 LSD-Sitzungen, die Archive der Psyche seien unausschöpflich. Ab einer bestimmten Stufe der Selbsterforschung ändert sich die Perspektive und man stellt andere Fragen. Wenn ich mich so überzeugend als ganz unterschiedliche Wesen erfahren kann – als Person aus früheren Leben, als Tier, als Pflanze oder gar als Stein - wer bin ich dann wirklich? Das ist die Frage, die Sri Ramana Maharshi jenen Suchern zur Selbsterforschung empfahl, die zu ihm kamen. Und dann muss man sich auf den gemeinsamen Nenner dieser Erfahrungen konzentrieren. In allen Erfahrungen ist Sein, und das ist etwas, was man nicht reduzieren kann: Warum ist überhaupt etwas? Eine phantastische Frage. Die Wissenschaftler fragen da nicht weiter, weil es keine Antwort gibt. Es ist ein Mysterium. #In all diesen Erfahrungen gibt es **auch** Bewusstsein, Wahrnehmung. Als was auch immer wir uns erfahren, wir existieren und wir sind bewusst. Und schließlich ist da die Fähigkeit, Welten von Erfahrungen zu schaffen. Der wichtige Punkt im Kaschmir Shivaismus ist: Wir alle sind - **in der letzten Analyse - identisch mit diesem schoepferischen kosmischen Prinzip**.

#In den Upanishaden findet man die Antwort auf die Frage: „Wer bist du?“ In Sanskrit lautet sie: „Tat tvam asi.“ („Du bist identisch mit dem goetlichen“). Oder wie Teilhard de Chardin, der franzoesische Priester und Paleontologe schrieb: „Wir sind nicht menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen haben, wir sind goettliche Wesen, die menschliche Erfahrungen haben.“ “Es gibt nur ein Bewusstsein, und die Grenzen, die wir erfahren, sind nur scheinbar. In den Zuständen, die ich holotrop nenne, überschreiten wir diese Grenzen. Ich habe diesen Begriff geprägt, um eine Abgrenzung zu dem herkömmlichen Verständnis in der Psychologie oder Psychoanalyse zu schaffen, wo alle nichtgewöhnlichen Erfahrungen als Krankheit, als pathologisch eingestuft werden. Hier aber haben wir es mit heilenden **und wandelnden Erfahrungen zu tun, die hoechstwahrscheinlich auch evolutionaere Bedeutung haben.**

Ist es wichtig, dafür zu kämpfen, dass sich die Wissenschaftler in ein neues Paradigma begeben?

#Ich glaube es ist sehr, sehr wichtig, das zu machen. Die herkömmliche Psychiatrie ist darauf fixiert, Symptome zu verdrängen und nennt das Therapie. Ich möchte nachweisen, dass das antitherapeutisch ist. Ich spreche hier nicht von organischen, sondern von psychogenen Symptomen. Wenn die hervorkommen, dann zeigt der Organismus damit, dass er sich von etwas befreien will. Traumatische Erlebnisse aus der frühen Kindheit oder der Zeit vor der Geburt, etwas Transpersonales, vielleicht sogar aus einem früheren Leben.

Ich finde es erstaunlich, dass die Erinnerung an ein früheres Leben Symptome wie chronische Schmerzen verschwinden lassen können. Ist das immer so? Wie lässt sich das erklären?

Wir tragen Erinnerungen in unserem Unbewussten – postnatal, pränatal oder auch transpersonal – die eine starke emotionale Ladung haben und unsere Wahrnehmung verzerren. Wenn wir sie in unser Bewusstsein holen, können wir die Emotionen ausdrücken, die abgetrennten Energien befreien und dann wird unser Leben viel authentischer, als wenn ein Teil von uns in der Vergangenheit festhängt.

#Zum Beispiel – und das war eine große Überraschung für mich – wir tragen in unserem Unbewussten als Prägung auch die Erinnerung an die **drei verschiedenen Phasen unserer Geburt und an die praeinatale Situation, die ihnen unmittelbar vorgeht**. Wir alle sind anatomisch geboren, wir sind da, aber es ist nicht eine geschlossene, vollendete Gestalt. Emotional ist da etwas **grundsätzliches** nicht gelöst. Es gab Stunden von traumatischen Erfahrungen im Geburtskanal, die man nicht durcharbeiten konnte. Man konnte nicht schreien, nicht kämpfen, nicht weglaufen. Da ist eine enorme Menge von intensiven Emotionen und **abgeklemmten** Energien. Das bisschen Schreien des Neugeborenen ist nicht genug, um sich damit auseinanderzusetzen.

#Nach einer halben Stunde beschleunigten holotropen Atmens **haben viele Menschen die Erfahrung, dass sie wieder im Geburtskanal sind**, die Vergangenheit wird zur

Gegenwart. Dann wird zugleich auch deutlich, wie sehr die unbewusste Erinnerung an die Geburt jede ganz alltägliche Erfahrung färbt. Wir erkennen, dass wir nicht wirklich frei sind, dass wir uns unsicher fühlen und die Kontrolle über alles haben wollen. Diese Vergangenheit hat starken Einfluss auf **unsere** Lebensführung. Das Kind im Geburtskanal will raus aus der Enge, und wenn diese Gestalt unser Leben bestimmt, zeigt sich das darin, dass wir nie zufrieden sind mit der gegenwärtigen Situation. Mehr Macht, mehr Geld, immer vorwärts auf einer Linie. Wir sehen nicht, dass **diese** Grundstrategie falsch ist. So verpassen wir eigentlich unser Leben. Wer seine Geburt im holotropen Atmen bewusst erlebt, kann jeden Moment des Lebens viel mehr genießen. **Glück und innerer Frieden** findet sich nicht im Außen.

Allerdings sagen spirituelle Meister, etwa im Zen, aber wohl auch Muktananda, dass selbst psychedelische Erfahrungen nicht zum wahren Glück führen.

#Nun, es geht bei diesem Ansatz immer darum, die holotropen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren. Sie dürfen nicht für sich als Ausnahmezustand stehen, sonst kommt es zu einer Spaltung. Deshalb praktizieren **wir am Ende der psychedelischen und holotropen Sitzungen** das bewusste Erleben **jedes Moments des Alltagslebens**: Einen Sonnenuntergang oder ein gemeinsames Essen oder eine bestimmte Musik ganz und gar genießen.

Der Tunnel und das Licht am Ende – das scheint bei der Geburt ebenso wie bei Nahtoderlebnissen vorzukommen. Welcher Zusammenhang besteht da?

#Die Erfahrung des Tunnels in den Nahtoderfahrungen könnte die Passage durch den Geburtskanal wiedergeben, also ein Teil des Lebensuebersicht (life review“) sein, die sehr oft in diesen Erfahrungen vorkommt. Der Eintritt in das Leben und der Exit daraus scheinen die Form einer Sanduhr zu haben mit dem engen Durchgang in der Mitte. Wichtig ist: Man muss nicht auf den physischen Tod warten, man kann den Tod des Koerper/Ich schon vorher erfahren: Sterben vor dem physischen Tod, wie es in spirituellen Traditionen heißt und in schamanischen Ritualen erlebt wird. Der oesterreichische Augustinermoench und Heilige aus dem siebzehnten Jahrhundert Abraham a Sancta Clara hat es sehr kurz und buendig ausgedrueckt: Der Mann der stirbt vor dem er stirbt, stirbt nicht wenn er stirbt.“ Man kann eine Art transpersonale Identität annehmen, die nicht an den Körper anhaftet. Man hat die Erfahrung des Todes und von etwas Größerem gemacht, was natürlich besonders wichtig für sterbende Patienten ist. Sie haben ihre Todesangst verloren.

#Allerdings, solange das Ego noch da ist, wird man immer für eine separate Identität kämpfen. Wir haben aber keine feste Identität. Ein Aspekt der Identität ist die Persönlichkeit – Name und Form – dann gibt es die kosmische Identität. Aber um das voll zu erfahren, muss das Ego sterben. Man kommt dann zwar zurück zur alten Identität für praktische Zwecke, doch man weiß immer um die Weite des

Bewusstseins und um die umfassendere Identität. Das Problem bei Menschen, die das kosmische Bewusstsein, die All-Einheit erfahren haben, ohne dass sich das Ego ganz aufgelöst hat, ist, dass sie diese Erfahrung an das Ego binden und dann sagen „Ich bin Gott“. Sie halten sich selbst für etwas Besonderes. So gibt es etliche Menschen in der Psychiatrie, die sich aufgrund außergewöhnlicher Erfahrungen für Jesus halten. Sie realisieren nicht, dass jeder diese Erfahrung machen kann. Wer die Einheitserfahrung integriert hat, weiß, dass jeder andere sie ebenso machen kann.

Stanislav Grof, Dr. med., Dr. phil, 1931 in Prag geboren, ist Psychiater mit mehr als 50-jähriger Erfahrung auf dem Forschungsgebiet außergewöhnlicher Bewusstseinszustände und gilt international als der maßgebliche Experte für Transpersonale Psychologie. Er ist Gründer und Präsident der *International Transpersonal Association (ITA)*, die weltweit Konferenzen veranstaltet, außerdem ist er Professor für Psychologie am *California Institute of Integral Studies (CIIS)*, San Francisco **und lehrt auch** an der *Pacifica Graduate Institute in Santa Barbara, CA*. Er hält weltweit Vorträge, leitet Seminare für Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie. Seine zahlreichen populärwissenschaftlichen Bücher und profunden Fachartikel wurden in viele Sprachen übersetzt. Er lebt in Mill Valley/Kalifornien.

Buchtipps

Stanislav Grof: *Impossible. Wenn Unglaubliches geschieht.*

Das Abenteuer außergewöhnlicher

Bewusstseinsverfahren. 431 S., geb. mit S.U., Kösel, €

22,95

Stanislav Grof: *Das Abenteuer der Selbstentdeckung*. 372 S.,

Rowohlt TB, €8,90

Sylvester Walch: *Dimensionen der menschlichen Seele.*

Transpersonale Psychologie und Holotropes Atmen. 452 S.,

broschiert, Patmos, Sonderausgabe €12,95

Websites

Stanislav Grof:

www.holotropic.com und <http://stanislavgrof.com/index.htm>

Transpersonale Psychologie Deutschland:

<http://www.transpersonal.com>

Dr. Ingo Jahrsetz: <http://holotropes-atmen.com/>

Psychedelic Forum: <http://www.psychedelic.info/>

Grafik

Zitate

Es gibt nur ein Bewusstsein, und die Grenzen, die wir erfahren, sind nur scheinbar

Stanislav Grof

Wer die Einheitserfahrung integriert hat, weiß, dass jeder andere sie ebenso machen kann.

Stanislav Grof

Bilder

Opener:

Visgrof.jpg, Quelle: <http://www.blogas.lt/uploads/a/anumgaudis/141941.jpg>

Visgrofmoscow.jpg

B.U. Stan und Christina Grof in Moskau

Visgrofhofmann

B.U.Grof mit Albert Hofmann in der Schweiz

Visgrofhavel (Quelle www.stanislavgrof.com)

**B.U. VISION 97 Preis der Foundation von Dagmar und
Vaclav Havel in Prag**

Visgroflsd.jpg (Quelle s.o.)

B.U. Stans LSD Painting - Amniotic Universe

Visgroflsd1

B.U. Stan's LSD Painting – Geburterlebnis in einem destruktiven Strom

Visgrofbuch (Buchcover)