



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Die Rückkehr zum Selbst: Erfahrungen ‚holotropen
Atmens‘ zwischen Leib und Körper“

Verfasser

Daniel Weigl

angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 307

Studienrichtung lt. Studienblatt: Kultur- und Sozialanthropologie

Betreuer: Mag. Dr. Wittigo Keller

DANKSAGUNGEN

Diese Diplomarbeit möchte ich meinen Eltern widmen,
ohne deren Unterstützung all dies unmöglich gewesen wäre.

Julia Kober stand mir beim Schreiben der
Diplomarbeit mit Rat und Tat unermüdlich zur Seite.

Auch möchte ich mich bei Michael Penkler
und Martin Stippel für ihre Hilfe, Anmerkungen
und Korrekturvorschläge bedanken.

Dank gebührt ebenfalls Mag. Dr. Wittigo Keller für
die engagierte und aufgeschlossene Betreuung.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung und Fragestellung	3
2. Theoretischer Teil	6
2.1 Einführung in Geschichte, Theorie und Praxis des ‚holotropen Atmens‘	6
2.1.1 Die Geschichte des ‚holotropen Atmens‘	6
2.1.2 Ablauf einer prototypischen ‚Atem‘-Sitzung	8
2.1.3 Die ‚Kartographie der menschlichen Psyche‘ nach Grof	9
2.2 Rituale	19
2.2.1 Charakteristika von Ritualen	20
2.2.2 Navigieren im Ritual: Frames und Framing	25
2.2.3 Der Körper im Ritual	28
2.2.4 Die Struktur von Ritualen	30
2.2.5 Transformation im Ritual	33
2.3 Musik im Ritual	39
2.3.1 Musik und Mensch	39
2.3.2 Musik und Transformation	42
2.4 Überlegungen zur Körperlichkeit	45
2.4.1 Das Konzept von Leib und Körper	45
2.4.2 Identität und Transformation	48
2.4.3 Der Körper und andere	51
2.4.4 Der wahrnehmende und sich bewegende Körper	54
3. Empirischer Teil	58
3.1 Methode	58
3.1.1 Erhebungsmethode: Beobachtende Teilnahme	59
3.1.2 Erhebungsmethode: Leitfadeninterview	61
3.1.3 Auswertungsmethode: ‚Kritische Diskursanalyse‘	62
3.2 Beobachtende Teilnahme	64
3.2.1 Leiterin und TeilnehmerInnen	64
3.2.2 Die Struktur des Seminars	65
3.2.3 Werthaltungen	67
3.2.4 Die ‚Atem‘-Sitzungen	70
3.3 Interviews	75
3.3.1 Informanten und Interviewsituationen	75
3.3.2 Ergebnisse der Interviews	76

4. Conclusio	98
4.1 Die soziale Ebene.....	98
4.2 Die ‚Atem‘-Erfahrung.....	100
4.3 Die konzeptionelle Ebene.....	101
4.4 Forschungsausblick.....	102
5.Quellen	103
6. Anhang.....	107
6.1 Interviewleitfaden	107
6.2 Abstract	110
6.2.1 Deutsch.....	110
6.2.2 English.....	110
6.3 Lebenslauf	112

1. EINLEITUNG UND FRAGESTELLUNG

Mein erstes Buch von Stanislav Grof – „Realms of the Unconscious: Observations from LSD Research“ (1996) – las ich vor etwa elf oder zwölf Jahren. Ich kann mich nicht mehr entsinnen, wie ich zu ihm (oder es zu mir) kam. Die Art und Weise, wie Grof wissenschaftliche Methoden zur Erkundung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände einsetzte, vermag mich jedoch noch heute zu faszinieren. Nach einer kurzen Phase der Begeisterung hatte ich den Autor relativ schnell wieder vergessen, bis er mir 2008 durch die Vorlesung „Ritual Healing“ von Manfred Kremser wieder in Erinnerung gerufen wurde. Darauf beschloss ich, meine schriftliche Arbeit zu dieser Vorlesung über Grofs Ansatz zur LSD-Psychotherapie und deren theoretischen Hintergrund zu verfassen.

Dabei stach mir ein Kontrast zwischen Publikationen, die Grof in Hinblick auf wissenschaftliche oder aber diversere RezipientInnen verfasst hatte, ins Auge, der mich auch in weiterer Folge nicht losließ. Die wissenschaftlichen Werke wiesen einen stark positivistischen Grundtenor auf, indem die Darstellung insgesamt den Eindruck erweckte, dass von den ForscherInnen unabhängiges objektives Wissen geschaffen werden konnte. Die anderen Werke Grofs wiederum unterscheiden sich stark davon, indem sie von einer spirituellen Weltsicht ausgingen, die den meisten Menschen abgehe und indem sie die Notwendigkeit einer globalen Transformation postulierten. Dieses Spannungsverhältnis zwischen positivistischer Wissenschaft und *New Age*-Perspektiven und die kontroverielle Richtung seiner früheren Forschungen zur therapeutischen Wirkung von psychoaktiven Substanzen, weckten mein Interesse daran, wie wohl die aus diesem Fundus abgeleiteten praktischen Methoden beschaffen seien. Damit hatte ich das Thema für diese Diplomarbeit gefunden.

Nachdem die LSD-Psychotherapie¹ durch die weitreichenden Verbote von Psychedelika nicht mehr praktiziert wird, wandte ich mich dem ‚holotropen Atmen‘ zu, welches Grof als Reaktion darauf entworfen hatte. Mein erster Zugang bestand darin, aus einer ethnomedizinischen Perspektive heraus die im Rahmen eines derartigen Seminars aktualisierten Erklärungssysteme für Krankheit und Heilung zu rekonstruieren. Ich stieß jedoch relativ schnell an die Grenzen eines solchen Ansatzes, da das Ausarbeiten eines dermaßen spezifischen Aspektes, ohne über ein allgemeines Konzept des ‚holotropen Atmens‘ zu verfügen, sich rasch als sehr fordernd herausstellte. So wandelte sich mein Fokus

¹ Mit wenigen Ausnahmen in der Schweiz.

recht schnell zu einer allgemeineren, ethnografischen Betrachtung des ‚*holotropen* Atmens‘ als kontemporäres Heilritual. Ursprünglich sollte dies hauptsächlich über meine beobachtende Teilnahme im Rahmen eines ‚Atem‘-Seminars geschehen. In Folge entschloss ich mich jedoch dazu, zusätzlich qualitative Interviews durchzuführen, um meine Beobachtungen und Erlebnisse zu ergänzen und die Perspektive zu erweitern. Zur Auswertung der Interviews zog ich die ‚kritische Diskursanalyse‘ Siegfried Jägers (2004) heran.

Mein theoretischer Teil besteht aus vier Themengebieten, die mir in Hinblick auf die Forschungsfragen (s. u.) als besonders ergiebig erschienen: Beim ersten versuchte ich möglichst vielfältige Aspekte von Ritualtheorien abzudecken, um diese als Hilfsmittel zum Verständnis des ‚*holotropen* Atmens‘ heranziehen zu können. Dabei berücksichtigte ich vor allem die Arbeiten Catherine Bells (1997), Burckhard Dückers (2007) und Victor Turners (1982).

Da die ‚Atem‘-Erfahrung ein sehr breites Spektrum an Bewegungen, Empfindungen und Wahrnehmungen beinhaltet, suchte ich nach einem Instrumentarium, mittels dessen ich ein Vokabular und ein Verständnis für die beim ‚Atmen‘ sehr ausgeprägte körperliche Ebene des Rituals entwickeln konnte. Die Phänomenologie und dabei genauer Robert Gugutzer (2002) und Bernhard Waldenfels (2000) wiesen für mich die ergiebigsten Anknüpfungspunkte an die *holotrope* Erfahrung auf.

Da Musik eine bedeutsame Rolle im beforschten Ritual innehat, versuchte ich Literatur zu ihrer Verwendung in einem transformativen Kontext zu finden. Die von mir gesichteten kultur- und sozialanthropologischen Werke abstrahierten jedoch nicht über spezifische Fälle hinaus, sodass ich schlussendlich vor allem Texte aus dem musiktherapeutischen Bereich heranzog.

Sowohl für mein Verständnis des Forschungsthemas als auch für die Nachvollziehbarkeit durch etwaige LeserInnen erschien es notwendig, eine Einführung in die Entwicklung, Theorie, Praxis und Strukturen des ‚*holotropen* Atmens‘ in diese Arbeit zu inkludieren. Dabei bezog ich mich hauptsächlich auf Stanislaw Grof (1998; 2000; 2002; 2003) selbst sowie auf Sylvester Walch (2007) für die praktischen Aspekte.

Ausgehend von der Theorie und meinen empirischen Erhebungen versuchte ich die folgenden Forschungsfragen zu beantworten:

- 1) Welche unterschiedlichen Ebenen ritueller Erfahrung wirken beim ‚*holotropen* Atmen‘ zusammen?
- 2) Wie interagieren diese Ebenen im Ritual miteinander, um eine transformatorische Wirkung zu erzielen?

2. THEORETISCHER TEIL

2.1 Einführung in Geschichte, Theorie und Praxis des ‚holotropen Atmens‘

Das ‚holotrope Atmen‘ ist eine therapeutische Methode, welche transpersonale Erfahrungen im Dienste der individuellen Transformation induzieren soll. Dabei handelt es sich um eine mit Musik unterstützte Atemtechnik mit dem Ziel der Bewusstseinsveränderung, die von Stanislaw Grof für die transpersonale Psychotherapie adaptiert wurde. Das Wort ‚holotrop‘ leitet sich aus den griechischen Wörtern *holos* (ganz, vollständig) und *trepein* (gerichtet sein) ab und dokumentiert damit eine auf ‚Ganzheit ausgerichtete‘ Absicht. In Folge möchte ich einen einführenden Abriss über die Entstehung des ‚holotropen Atmens‘ und der damit verbundenen Konzepte der transpersonalen Psychologie² nach Grof geben. Anschließend beschreibe ich den Ablauf einer prototypischen ‚Atem‘-Sitzung. Des Weiteren behandle ich Grofs Konzepte über die Natur der menschlichen Psyche und deren Störungen, um ein Verständnis für die dem Ritual zugrundeliegenden Annahmen und damit eine Ausgangsbasis für die Analyse der empirischen Daten zu schaffen.

2.1.1 Die Geschichte des ‚holotropen Atmens‘

Der Psychiater Stanislaw Grof arbeitete ursprünglich zur Wirkung psychoaktiver Drogen in der Tschechoslowakei und (später) in den USA. Im Zentrum standen dabei die Erforschung der Wirkung von LSD sowie dessen Anwendbarkeit im klinischen Bereich, z. B. bei AlkoholikerInnen und Schizophrenen (vgl. Grof 1975: 14-25).

Grof kam auf Basis systematischer Beobachtungen zu dem Schluss, dass die Effekte von LSD bemerkenswert unspezifisch und variabel waren und sich nicht als reine Vergiftungsreaktion des Körpers auf die Substanz erklären ließen. Die Veränderungen des autonomen Nervensystems, der Wahrnehmung sowie des Denkens und Affekts unterschieden sich zwischen den ProbandInnen und Sitzungen und ließen sich systematisch mit situativen und biographischen Faktoren in Verbindung bringen (vgl. Grof 1975: 17-20). Darauf aufbauend

² Die transpersonale Psychotherapie kann nach Fischer und Fischer (vgl. 2007: 17-18) als therapeutische Richtung verstanden werden, die sich mit der Induktion transpersonaler Bewusstseinszustände sowie deren Nutzung für Persönlichkeitswachstum und –heilung beschäftigt (siehe z. B. Tart 1991).

entwickelte Grof eine *psycholytische*³ Therapie, bei der PatientInnen in einer geschützten Umgebung wiederholt LSD verabreicht wurde. Das anfängliche Setting entsprach dabei jenem der klassischen Psychoanalyse, es wurde im Verlauf der Studien jedoch stark modifiziert, indem Berührungen zugelassen, Musik gespielt und den mystisch-religiösen Aspekten der Erfahrung mehr Aufmerksamkeit gewidmet wurde (vgl. Grof 1975: 22). Im Anschluss wurden jeweils die Erlebnisse mit den TherapeutInnen besprochen. Mit diesen Modifikationen des Ablaufs der Sitzungen wurden bereits wesentliche Elemente der kontemporären Form des ‚*holotropen* Atmens‘ vorweggenommen. Ausgehend von den Ergebnissen dieser Studien begann Grof ein umfangreiches Rahmenkonzept ‚*holotroper*‘ Bewusstseinszustände zu entwickeln, die ich im Unterkapitel 2.1.3 besprechen werde.

Die weitgehende Kriminalisierung psychoaktiver Substanzen in den 1970er Jahren verhinderte eine Fortführung der Forschung und Behandlung mit LSD. Da Psychedelika für Grof lediglich unspezifische Verstärker und Katalysatoren für psychische Prozesse darstellten, erschien eine Fortsetzung der *psycholytischen* Therapie mit anderen Techniken möglich. Das aus dieser Zwangslage heraus entwickelte ‚*holotrope* Atmen‘ ist als Gesamtkonzept zu verstehen, das neben Atemtechniken (von Grof 2004: 207, als „Pneumokatharsis“ bezeichnet) weitere wesentliche Elemente beinhaltet: Körperarbeit, *Mandala*-Malen, evokative Musik und das Besprechen der gemachten Erfahrungen in der Gruppe.

Mit der zunehmenden Bekanntheit und Popularität von Grofs Werk setzte die Institutionalisierung des ‚*holotropen* Atmens‘ ein. Im Jahre 1989 wurde die *Association for Holotropic Breathwork International* als gemeinnütziger Verein gegründet, um die Verbreitung, Ausübung und Erforschung der Methode zu fördern (vgl. www.grof-holotropic-breathwork.net, Abruf 10.10.2011). Auf der Homepage der Organisation sind 1785 Mitglieder angegeben, davon 159 als Workshop-LeiterInnen.

Parallel dazu existiert *Grof Transpersonal Training* als Anbieter einer zertifizierten Ausbildung für „*Holotropic Breathwork*™“ (vgl. <http://www.holotropic.com>, 10.10.2011). Angehende Workshop-LeiterInnen müssen dabei u. a. sieben sechstägige Module zu Themen wie ‚Praxis des *holotropen* Atmens‘, ‚Musik und Transzendenz‘ und ‚Psychopathologie‘ absolvieren und als Co-LeiterInnen bei von zertifizierten AbsolventInnen veranstalteten

³ Der Begriff *lysis* (Griechisch für Auflösung) soll die Auflösung von psychischen Spannungen und Konflikten suggerieren.

Seminaren Erfahrungen sammeln. Die minimale Dauer der Ausbildung beträgt zwei Jahre, einschlägige Vorerfahrungen oder Ausbildungen im medizinischen oder psycho-sozialen Bereich werden nicht vorausgesetzt. Die Module werden (mit einem Schwerpunkt auf Nordamerika) weltweit abgehalten.

Nach diesem Abriss der Entwicklung und des institutionellen Settings des ‚holotropen Atmens‘, befasst sich das folgende Unterkapitel mit der praktischen Durchführung von ‚holotropen Atem‘-Sitzungen.

2.1.2 Ablauf einer prototypischen ‚Atem‘-Sitzung

Die transpersonale Psychologie – zu deren MitbegründerInnen Grof zählt – geht davon aus, dass die Überschreitung der Grenzen des Alltagsbewusstseins bedeutsam für das existentielle Selbstverständnis eines Menschen sein kann und tiefgreifende Heilungs- und Transformationsprozesse in Gang zu setzen vermag (vgl. Walch 2007: 100-102). Das ‚holotrope Atmen‘ stellt einen in dieser Psychotherapierichtung häufig genutzten Zugang zur Induktion solcher Bewusstseinszustände dar. Es wird zumeist in der Gruppe praktiziert und stellt eine Kombination verschiedener Faktoren dar, die im Zusammenspiel heilsame Transformationen einleiten sollen. Im Zentrum steht eine intensivierte Atmung (Hyperventilation), die durch Musik und prozessorientierte Körperarbeit unterstützt wird (vgl. Walch 2007: 102) und dazu dienen soll, psychische Widerstände zu überwinden.

Das typische Setting ist dabei ein abgedunkelter, geräumiger und ungestörter Innenraum, in dem Matratzen, Pölster und Decken den Komfort und die Sicherheit der TeilnehmerInnen garantieren sollen. Diese teilen sich üblicherweise in Paare auf, die während der ‚Atem‘-Sitzungen für einander zuständig sind, wobei jeweils einer oder eine der beiden als sogenannter ‚Atmender‘ oder ‚Atmende‘ versucht, einen veränderten Bewusstseinszustand herbeizuführen, während der oder die andere über ihn oder sie wacht und hilfreich zur Seite steht. Zu Beginn einer Sitzung werden Entspannungsübungen durchgeführt, an deren Ende der oder die ‚Atmende‘ die Instruktion erhält, „schneller und dynamischer zu atmen und alles zuzulassen, was sich an Körpergefühlen, Bildern, Tönen und Bewegungen einstellt“ (Walch 2007: 103). Die darauf folgenden Erlebnisse der ‚Atmenden‘ sind inter- und intraindividuell sehr unterschiedlich und reichen von körperlich und emotional intensiven Zuständen zu ruhigen, meditativen Erfahrungen. Gemeinsam ist diesen Zuständen, dass das Wachbewusstsein mehr die Funktion eines Zeugen des Erlebnisstroms einnimmt und Zensur

und Kontrolle stark gelockert sind, sodass sich Material aus tieferen Schichten des Bewusstseins spontan manifestieren kann (vgl. Walch 2007: 104).

Typischerweise verändert sich das Zeit- und Raumverständnis der ‚Atmenden‘, Denkprozesse gestalten sich unmittelbarer und weniger analytisch und Emotionen werden direkter erfahren (vgl. Walch 2007: 105). Körperliche Empfindungen sind eng mit Bildern und Vorstellungen verknüpft. Die Inhalte korrespondieren mit den Ebenen des Unter- und Überbewussten bei Grof, die ich im Unterkapitel 2.1.3 beschreibe.

‚Atemsitzungen‘ dauern in der Praxis zwischen zwei und vier Stunden, wobei diese in beide Richtungen abweichen können und keine festgelegten Zeitlimits existieren. Im Anschluss verlässt der oder die ‚Atmende‘ den Raum, um sein oder ihr Erleben im nicht alltäglichen Bewusstseinszustand mithilfe „intuitiven Malens“ (Walch 2007: 106) bildhaft darzustellen. Die Erlebnisse werden später im Rahmen der Gruppe besprochen, sodass sie aufgearbeitet und in den Alltag integriert werden können.

Die Funktion des Gruppenleiters oder der Gruppenleiterin besteht vor allem darin, den durch das ‚holotrope Atmen‘ initiierten Heilungsprozess zu unterstützen, d. h. nach den Erfordernissen der Situation flexibel zu reagieren. Das bedeutet unter anderem, dort Unterstützung zu leisten, wo sie notwendig ist, z. B. indem versucht wird ‚Blockaden‘ durch Körperarbeit aufzulösen. Die zugrundeliegende Annahme ist, dass Transformation beim ‚holotropen Atmen‘ nicht vom Gruppenleiter oder der Gruppenleiterin ausgeht, sondern vom „spontanen Heilpotential der Psyche“ (Grof 2004: 254).

Da das ‚holotrope Atmen‘ auf bestimmten von Grof im Zuge seiner Forschungen mit LSD gewonnenen Ansichten über psychische Strukturen und Prozesse beruht, möchte ich diese Konzepte in Folge vorstellen.

2.1.3 Die ‚Kartographie der menschlichen Psyche‘ nach Grof

Ausgehend von der Vielfalt an Erlebnissen, die ProbandInnen unter dem Einfluss von LSD machten, verwarf Grof sowohl die etablierten Modelle der Wirkung von psychoaktiven Substanzen als auch der Psychoanalyse und entwickelte eine „Kartographie der menschlichen Psyche“ (Grof 2004: 17), die den in nicht alltäglichen Zuständen erfahrenen Dimensionen des Bewusstseins gerecht werden sollte.

Grof geht von vier unterscheidbaren Ebenen des veränderten Bewusstseinszustandes beim ‚holotropen Atmen‘ aus, die jeweils typische Themen und Erfahrungen aufweisen, anhand

derer sie identifiziert werden können. Da sie in der Praxis jedoch koexistieren oder ineinander übergehen können, weist die analytische Trennung vor allem konzeptuellen Wert auf. Diese Ebenen sind (vgl. Grof 1975)...

- ...die ‚sensorische Barriere‘,
- ...die ‚analytisch-biographische Ebene‘,
- ...die ‚perinatalen Matrizen⁴‘,
- ...und die ‚transpersonale Ebene‘.

In Folge werde ich die verschiedenen Ebenen ‚holotroper‘ Erfahrungen nach Grof näher beschreiben:

2.1.3.1 Die ‚sensorische Barriere‘

Die oben genannten Ebenen des Unter- und Überbewussten sind vom Wachbewusstsein durch die sogenannte ‚sensorische Barriere‘ getrennt (vgl. Grof 2004: 20-25). Diese Barriere wird vor allem zu Beginn und zum Ende nicht alltäglicher Bewusstseinszustände erfahren und manifestiert sich potentiell auf allen Sinneskanälen, wobei visuelle Wahrnehmungen am häufigsten sein sollen. Beispiele für die ‚sensorische Barriere‘ sind ein verändertes Farberleben, das Empfinden ungewöhnlicher Geschmäcker oder Gerüche, eine gesteigerte akustische Sensibilität oder ein gewandeltes Erfahren der Proportionen des eigenen Körpers. All diese Sinneserfahrungen sind jedoch typischerweise abstrakter Natur und weisen keine inhaltliche Bedeutsamkeit für die erlebende Person auf. Dadurch sind sie für transformative Prozesse der Selbsterforschung und der Heilung von geringer Bedeutung. So nimmt auch ihr Anteil an der gesamten Erfahrung nicht alltäglicher Bewusstseinszustände mit zunehmender Praxis zugunsten der sinnbehafteteren Inhalte ab.

2.1.3.2 Die ‚analytisch-biographische Ebene‘

Nach der Überwindung der ‚sensorischen Barriere‘ stellt die ‚analytisch-biographische Ebene‘ die erreichbarste Schicht des Unter- und Überbewussten dar. Grof versteht sie als Entsprechung der Idee des Unterbewussten in der klassischen Psychoanalyse. Die typischen Inhalte dieser Ebene besteht daher vor allem aus bedeutsamen Erinnerungen, emotionalen

⁴ Das Wort ist aus den griechischen Ausdrücken *natal* (auf die Geburt bezogen) und *peri* (nahe, betreffend) zusammengesetzt und bezeichnet die Zeit um die Geburt.

Schwierigkeiten, ungelösten Konflikten und unterdrücktem Material aus den verschiedenen Phasen des eigenen Lebens. Der direkte Zugang zu diesen Inhalten wird dabei oft durch defensive Verzerrungen, Metaphern und Symbole erschwert. Psychodynamische Konzepte ermöglichen eine Interpretation dieser Phänomene, besonders jene die Deutung von Traumsymboliken behandeln (vgl. Grof 1975: 44).

Grof übernimmt das psychodynamische Modell der Psychoanalyse mit drei Ausnahmen (vgl. Grof 2004: 21-24). Er nimmt an, dass...

- ...Erinnerungen in sogenannten ‚COEX-Systemen‘ organisiert sind (siehe Unterkapitel 2.1.3.5 und 2.1.3.6).
- ...Traumatisierung nicht nur auf der interpersonalen Ebene sondern auch körperlich etwa durch Verletzungen erfolgen kann.
- ...beim ‚holotropen Atmen‘ ein tatsächliches Wiedererleben von traumatischen Situationen stattfindet anstelle einer Rekonstruktion.

Gerade bei Menschen mit einer geringeren emotionalen Stabilität scheinen die Inhalte der ‚analytisch-biographischen Ebene‘ die nicht alltäglichen Erfahrungen zu bestimmen. Im Regelfall tritt Material dieser Ebene – wie auch der ‚sensorischen Barriere‘ – zu Beginn und am Ende von veränderten Bewusstseinszuständen vermehrt auf (vgl. Grof 2004: 21-24).

2.1.3.3 Die ‚perinatalen Matrizen‘

Grof postuliert eine über das Modell der Psychoanalyse hinausgehende Ebene des Unter- oder Überbewussten, die schwerer zugänglich ist, als die nach einer psychodynamischen Logik organisierte Schicht der biographischen Erinnerungen. Es ist dies die Ebene der ‚perinatalen Matrizen‘. Die verschiedenen Phasen der Geburt stellen bei Grof eine herausfordernde und bedrohliche Situation für das Neugeborene dar, die das entstehende Individuum in seinen Grundfesten prägt. Grofs ‚Karte der menschlichen Psyche‘ identifiziert vier verschiedene, unterscheidbare Klassen *perinataler* Erfahrungen und Traumata, die mit spezifischen Phasen der Geburt koinzidieren (vgl. Grof 1998: 92-98). Je nach Verlauf von Schwangerschaft und Geburt erfährt der Mensch eine positive oder negative Prägung der ‚perinatalen Matrizen‘, die durch das ‚holotrope Atmen‘ aufgebrochen und transformiert werden können. Die Matrizen weisen dabei jeweils zwei distinkte Bedeutungsebenen auf (vgl. Grof 1975: 101): Dem konkreten und realistischen Wiedererleben der bei der Geburt herrschenden Bedingungen steht jeweils eine spirituelle Entsprechung gegenüber. So

korrespondiert beispielsweise das individuelle Erfahren einer ungestörten, intrauterinen Existenz mit dem Empfinden kosmischer Einheit als metaphysischem Counterpart.

Grof bezeichnet den *perinatalen* Aspekt der ‚*holotropen*‘ Erfahrung als „die Begegnung mit Geburt und Tod“ (Grof 2004: 25), die für ihn eng miteinander verknüpft sind. Es ist die Begegnung mit Geburt und Tod, sowie das Verständnis ihrer grundlegenden Ähnlichkeit, die diese Ebene charakterisieren, sodass sich für den Menschen die existentielle Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens und des Daseins im Allgemeinen stellt. Zugleich fungiert die Beschäftigung mit Geburt und Tod als Pforte zu den transpersonalen Dimensionen des Bewusstseins. In Folge werde ich die verschiedenen Matrizen und ihre typischen Inhalte in der Reihenfolge der Geburtsstadien beschreiben, mit denen sie assoziiert werden:

2.1.3.3.1 Das ‚amniotische Universum‘

Die biologische Basis dieser Matrix stellt die Phase der symbiotischen Existenz des Fötus in der Gebärmutter dar. Diese ist bei einem Verlauf ohne Störungen eine ideale Umgebung für das Ungeborene, bis das Wachstum des Fötus und schlussendlich die Einleitung der Geburt den harmonischen Zustand beenden (vgl. Grof 2004: 32).

Positiven Prägungen auf dieser Ebene werden als Gefühle der Sicherheit, Unbegrenztheit, bedingungslosen Liebe und ozeanischen Ekstase beschrieben, während negative Erfahrungen als Bedrohung und Verschmutzung wiedererlebt werden. Metaphysische Korrespondenzen dazu stellen einerseits der Kosmos, Ozeane und das Paradies dar, andererseits Dämonen, apokalyptische Visionen oder Elemente kontemporärer Kriegsführung (vgl. Grof 2003: 195-197).

2.1.3.3.2 ‚Kosmisches Verschlungen Werden und Ausweglosigkeit‘

Mit der Vorbereitung des mütterlichen Organismus auf die Geburt, beginnt die bisher symbiotische Harmonie im Uterus gestört zu werden. Zunächst werden aktivierende chemische Signalstoffe freigesetzt, denen mechanische Kontraktionen der Gebärmutter folgen. In diesem Stadium ist der Fötus zunehmendem Druck ausgesetzt, während der Weg nach außen noch nicht ausreichend erweitert ist, gleichzeitig ist die Versorgung mit Sauerstoff, Nahrung und Wärme durch die Wehen eingeschränkt (vgl. Grof 2004: 37).

Negative Prägungen auf dieser Ebene manifestieren sich in Gefühlen der Ausweglosigkeit, Angst und der Bedrohung durch eine unbekannte Gefahr, die in Paranoia mündet. Personen,

deren Erleben stark durch diese Matrix strukturiert ist, erscheint das Leben häufig als sinnlose Farce, da sie unempfänglich für dessen positiven Elemente sind. Symbolisch kann dies als Angriff mythischer Ungeheuer wie Leviathan, Drache oder Kraken erfahren werden, als Fall der Engel oder als Vertreibung aus dem Paradies (vgl. Grof 2003: 197-199).

2.1.3.3.3 ,Der große Kampf vor Tod und Wiedergeburt‘

Dieses Stadium stellt eine Fortsetzung der vorhergehenden Phase (s. o.) dar. Die Krise intensiviert sich durch massiven mechanischen Druck und häufigen Sauerstoffmangel – zusätzliche Komplikationen können durch ein Verwickeln oder Reißen der Nabelschnur auftreten. Der Fötus kann bei diesem Abschnitt der Geburt mit Blut, Schleim, Urin oder Kot in Berührung kommen. Im Unterschied zum vorhergehenden Zustand ist jedoch der Gebärmutterhals ausreichend erweitert, um eine allmähliche Passage des Ungeborenen durch den Geburtskanal zu ermöglichen (vgl. Grof 2004: 43-44).

Das Wiedererleben von Erfahrungen dieser Ebene manifestiert sich dementsprechend häufig als ein heftiger Kampf, in dem ungeheure Energien im Angesicht von gigantischen Widersachern aktiviert werden. Auch Naturgewalten wie Vulkane, Erdbeben oder Stürme ebenso wie explosive Waffen symbolisieren die zugrundeliegenden Ereignisse. Der drohende Erstickungstod des Fötus manifestiert sich emotional in aggressiven oder masochistischen Tendenzen und entsprechenden zwischenmenschlichen Phantasien von Mord, Folter und Verstümmelung. Gleichsam kann das Leiden auch als ekstatische Verzückung erfahren werden. Metaphysische Entsprechungen beinhalten das Aufeinandertreffen elementarer Mächte wie Licht und Finsternis oder Götter und Titanen (vgl. Grof 2002: 67-70).

2.1.3.3.4 ,Tod und Wiedergeburt‘

In dieser Phase intensiviert sich die Geburtskrise um schlussendlich in einer plötzlichen Erleichterung zu kulminieren – das Kind ist geboren. Mit der Durchtrennung der Nabelschnur ist die physische Abtrennung von der Mutter abgeschlossen und das Neugeborene beginnt seine Existenz als vom mütterlichen Organismus unabhängiges Wesen. Damit verbunden ist eine weitgehende physiologische Umstellung des Stoffwechsels, der nunmehr autonom erfolgt (vgl. Grof 2004: 53-54).

Dieses Geburtsstadium wird beim ‚*holotropen* Atmen‘ häufig als Tod erlebt, der in eine Wiedergeburt übergeht. Die letzten Momente der Krise werden dabei als unmittelbar

bevorstehende Katastrophe wahrgenommen, die mit allen Mitteln aufgehalten werden muss. Wird dem Prozess jedoch freien Lauf gelassen, so tritt ein Zustand der totalen Vernichtung ein – physische Zerstörung, emotionale Auflösung, intellektuelle Verwirrung und transzendente Verdammnis. Gerade Menschen, deren Selbstkonzept mit der Vorstellung verknüpft ist, möglichst gut zu ‚funktionieren‘ und auf potentielle Gefahren stets vorbereitet zu sein, fällt es in diesem Stadium schwer, sich dieser ontologischen Transformation zu unterziehen. Die Wiedergeburt in eine neue Form der Existenz wird häufig als Offenbarung von göttlichen Wesen, als übernatürlich schöne Landschaft und als Gefühl von Rettung, Befreiung und Erlösung empfunden. Metaphysisch drückt sich der Tod in Verbindung mit zerstörerischen Gottheiten oder aber geopferten Göttern wie Osiris, Dionysos oder Christus aus, während die Wiedergeburt oft als gewahrt werden reinen Lichts oder der Begegnung mit Muttergottheiten wie Hera oder Maria erlebt wird (vgl. Grof 2003: 188-204).

2.1.3.4 Die ‚transpersonale Ebene‘

Transpersonale Erfahrungen nehmen mit der Häufigkeit von ‚Atem‘-Sitzungen zu, während die Anteile der ‚analytisch-biographischen‘ Ebene sowie der ‚*perinatalen* Matrizen‘ abnehmen.

Transpersonale Erfahrungen lassen sich am ehesten in Abgrenzung zum Alltagsbewusstsein definieren: In diesem ist sich das Individuum einer von seiner Umgebung getrennten Existenz bewusst. Der Mensch nimmt seinen oder ihren Körper und über diesen die Außenwelt innerhalb der Beschränkungen von Raum und Zeit wahr. Bei außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen entfallen eine oder mehrere dieser Grenzen. Grof definiert daher transpersonale Erfahrungen als „die erlebensmäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewusstseins über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkungen von Raum und Zeit“ (Grof 2004: 64). In diesem Zustand sind potentiell alle Aspekte der Existenz enthalten, von der *Ontogenese* über das kollektive Unterbewusste bis zur *Phylogenese* und der darüber hinausgehenden Erfahrung des Universums. Um den Rahmen der Arbeit nicht zu sprengen, führe ich lediglich die Kategorien erster und zweiter Ordnung von Grofs Modell der transpersonalen Erlebnisse an, um einen Überblick über die Vielfalt der Möglichkeiten zu bieten (Grof 2004: 69-70):

- 1) Erweiterung des Erlebens innerhalb der „objektiven Realität“ und der Raum-Zeit
 - a) Überschreiten der räumlichen Grenzen
 - b) Überschreiten der Grenzen der linearen Zeit
 - c) Physische Introversion und Verengung des Bewusstseins
- 2) Erweiterung des Erlebens über die Grenzen der „objektiven Realität“ und der Raum-Zeit hinaus
- 3) Transpersonale Erfahrungen psychoider⁵ Natur
 - a) Synchronistische Verbindungen zwischen Bewusstsein und Materie
 - b) Spontan auftretende psychoide Ereignisse
 - c) Intentionale Psychokinese

Dabei treten transpersonale Erlebnisse häufig gemeinsam mit ähnlich gelagerten Erfahrungen der ‚analytisch-biographischen‘ Ebene oder der ‚*perinatalen* Matrizen‘ auf. Grof erklärt dies als Konsequenz der Organisationsform von Erinnerungen und damit letztendlich auch der menschlichen Persönlichkeit in *Clustern*, die er als ‚*COEX-Systeme*‘ beschreibt.

2.1.3.5 ‚*COEX-Systeme*‘ – die Organisationsform des Unterbewusstseins

Das ‚*holotrope* Atmen‘, als Methode zur Heilung psychischer und physischer Beschwerden, verfolgt ein Konzept, dass dem ursprünglichsten Ansatz der Psychoanalyse sehr nahekommt: Das Abreagieren des mit einer traumatisierenden Situation verbundenen Affekts durch das Erinnern (im Falle der Psychoanalyse) oder Wiedererleben (im Falle des ‚*holotropen* Atmens‘) des Ereignisses (vgl. Grof 2004: 268-269). Grof erweitert dabei gegenüber Freud das Reich des Unterbewussten über die individuelle Biographie hinaus, indem auch die Konfrontation mit Geburt und Tod und das Transzendente in den persönlichen Transformationsprozess eingebunden werden. Die mit den abzuführenden Emotionen verbundenen Erfahrungen auf den verschiedenen Ebenen sind bei Grof in thematisch zusammenhängenden *Clustern* organisiert, die als ‚*COEX-Systeme*‘ bezeichnet werden – ‚*Systems of COndensed EXperience*‘. ‚*COEX-Systeme*‘ strukturieren als Verdichtung von Erinnerung und Emotion die menschlichen Wahrnehmungen und Gefühle, das Denken sowie somatische Prozesse. Die Persönlichkeit eines Menschen kann als Interaktion seiner dominanten ‚*COEX-Systeme*‘ verstanden werden, d. h. der vorherrschenden Erfahrungen und Emotionen durch die dieser seine Umwelt interpretiert (vgl. Grof 1975: 47).

Wie sind nun diese Einheiten der Persönlichkeit aufgebaut? Eine einzelne, intensive Erfahrung steht am Beginn eines ‚*COEX-Systems*‘ und fungiert als dessen Prototyp, um den

⁵ Von Carl G. Jung geprägter Ausdruck, der bei Grof intentionale oder spontane Interaktionen zwischen Psyche und Materie bezeichnet (vgl. Grof, 1975: 70).

herum sich im Verlauf des Lebens weitere Schichten ähnlicher Erfahrungsqualitäten ablagern (vgl. Grof 1975: 51). Das Entstehen neuer ‚COEX-Systeme‘ ist in Lebensabschnitten mit einer besonderen Empfänglichkeit für Prägungen⁶ begünstigt, ebenfalls einen Einfluss darauf haben das kollektive Unterbewusste und Reinkarnationserfahrungen (vgl. Grof 2003, 15-29). Ist ein ‚COEX-System‘ einmal etabliert, so wird es in Folge aus zwei Gründen zumeist kontinuierlich verstärkt: Die relativ konstante familiäre psychosoziale Umwelt in der Familie eines Kindes führt zu einer Akkumulation und damit Verstärkung typischer Erfahrungen. Dies wandelt sich mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter, mit dem Menschen zunehmend Verantwortung für die Gestaltung ihres Lebens und ihrer Beziehungen übernehmen: Die in der Vergangenheit ausgebildeten ‚COEX-Systeme‘ prägen die generalisierten Wahrnehmungen, Bedürfnisse und Erwartungen von Individuen, wodurch diese dazu neigen, Situationen aufzusuchen, die analog zu ihren dominanten ‚COEX-Systemen‘ strukturiert sind. Damit werden diese beständig verstärkt und verifiziert. Somit wird die Fähigkeit und Flexibilität beschränkt, sich auf die Anforderungen und Potentiale neuer Umgebungen und Menschen einzulassen (vgl. Grof 1975: 73-74).

Psychopathologie wird daher bei Grof durch die die Persönlichkeit prägenden Auswirkungen traumatischer Ereignisse erklärt, die im Rahmen einer Latenzzeit Material ähnlicher Qualität akkumulieren und mit einer zunehmenden, selbst-verstärkenden Dominanz die psychischen Prozesse der Betroffenen unter dem Aspekt der negativen Erfahrung strukturieren. Die daraus resultierenden Spannungen manifestieren sich auch körperlich, wobei speziell die Viszera, das Herz-Kreislaufsystem, die Genitalien und die Muskeln von Somatisierungen betroffen sind (vgl. Grof 1975: 71-75).

2.1.3.6 Das Abreagieren von ‚COEX-Systemen‘ beim ‚holotropen Atmen‘

(Ein) Ziel des ‚holotropen Atmens‘ ist die Abfuhr negativer ‚COEX-Systeme‘ sowie die Stärkung positiver Aspekte der Persönlichkeit. Dementsprechend bezeichnet Grof die ‚holotrope‘ Erfahrung als einen Prozess der kontinuierlichen Entfaltung, des Abreagierens und der Integration negativer ‚COEX-Systeme‘ auf verschiedenen Ebenen, sowie der Aktivierung positiver Systeme (vgl. Grof 1975: 92). Durch die energetisierende Wirkung des ‚holotropen Atmens‘ als unspezifischer Katalysator psychischer Prozesse sollen die Schichten eines negativen ‚COEX-Systems‘ in der umgekehrten Reihenfolge ihres Aufbaus offengelegt

⁶ *Imprint Vulnerability* im Original.

und aufgestaute Affekte freigesetzt werden. Dies vollzieht sich durch das wiederkehrende Erleben einander ähnelnder Erfahrungen, die von denselben Qualitäten von Emotionen, Widerständen und somatischen Symptomen begleitet werden, bis die konstitutive Primärerfahrung des ‚COEX-Systems‘ erreicht wurde. Dieser Prozess wird üblicherweise von einer Regression zum psychosozialen Entwicklungsstand des Zeitpunkts begleitet, an dem die aktivierte Erfahrung gemacht wurde (vgl. Grof 1975: 60), was sich sowohl in der Wahrnehmung von Selbst und Umwelt durch ‚Atmende‘ als auch in der Atmosphäre während der Sitzung manifestiert.

Die Aktivierung eines negativen ‚COEX-Systems‘ im Rahmen einer ‚Atem‘-Erfahrung kündigt sich nach Grof durch die dissoziative Trennung von Inhalt und Affekt sowie durch eine Unterbrechung der Konsistenz, Kontinuität und Kongruenz im Fluss der Ideen, Bilder, Emotionen und Körperwahrnehmungen der ‚Atmenden‘ an. Als weitere typische Anzeichen fungieren intensive körperliche Empfindungen, eine gesteigerte sensomotorische Aktivität, repetitive Laute und Äußerungen und ungewohnte Emotionen. Die im Rahmen der Aktivierung negativer ‚COEX-Systeme‘ gemachten Erfahrungen wirken anfänglich häufig verwirrend und absurd und können erst in der Retrospektive sinnvoll mit der eigenen Persönlichkeit und Biographie verknüpft werden (vgl. Grof 1975: 79).

War das erlittene Trauma sozialer Natur so werden die ‚Atmenden‘ die ursprüngliche Situation oft aus der Perspektive verschiedener Beteiligter wiedererleben. Mitunter kann der erlebte Affekt im Verhältnis zur reaktivierten Situation unverhältnismäßig erscheinen, dies ist das Resultat der Akkumulation und Verdichtung qualitativ ähnlicher Erfahrungen im weiteren Leben im ‚COEX-System‘ und der damit einhergehenden zunehmenden emotionalen Aufladung (vgl. Grof 1975: 88).

Wurden die Inhalte eines ‚COEX-Systems‘ vollständig abgeführt, so tritt es in den Hintergrund, wodurch alternative ‚COEX‘-Systeme‘ dominanter werden. Dadurch können drastische Veränderungen der Persönlichkeit und der Probleme des oder der ‚Atmenden‘ eintreten (vgl. Grof 2000: 276-297). Wurde ein System durch eine Sitzung lediglich aktiviert aber nicht vollständig freigesetzt, so kann es im Anschluss eine vermehrte Aktivität entfalten und durch selektive Wahrnehmung und rigides Verhalten eine Wiederholung der zugrundeliegenden traumatischen Erfahrungen provozieren (vgl. Grof 2000: 237-254). Auf ähnliche Weise können *Flashbacks* auftreten, indem in einem Zustand des Alltagsbewusstseins ‚COEX-Systeme‘ aktiviert werden, die dem ‚Atmenden‘ bis dato lediglich

während ‚*holotroper* Erfahrungen‘ bewusst waren. Ursachen dafür können situative Hinweisreize oder eine Schwächung der psychischen Abwehrmechanismen sein, etwa durch Stress, Drogen oder belastende Ereignisse (vgl. Grof 1975: 91-94).

Beim ‚*holotropen* Atmen‘ handelt es sich um ein Ritual, das auf einem ausformulierten Weltbild und einer Synthese psychodynamischer und transzendentaler Konzepte beruht. Eine derart umfassende Weltsicht vermag eine Vielzahl von Phänomenen in sich aufzunehmen und zu deuten. So vielfältig die Ursachen von Störungen damit gedacht werden können, die Antwort darauf ist stets dieselbe: Eine emotionale Abfuhr im Sinne eines Wiedererlebens vermag Linderung zu verschaffen. Das impliziert ein essentialistisches Modell des Menschen, indem ein positiver Naturzustand durch die Entfernung eines negativ konnotierten Fremdobjekts wiederhergestellt wird.

Auf jeden Fall gewiss ist jedoch die Bedeutung Stanislav Grofs für das ‚*holotrope* Atmen‘. So entwickelte er sowohl den konzeptuellen Hintergrund wie auch die praktische Durchführung und kann als ‚Kulturheroe‘ der Bewegung bezeichnet werden. Auch wenn im Zuge der Institutionalisierung eine breitere Basis entstand, so ist es angesichts dessen nicht verwunderlich, dass die Legitimation durch die Bezugnahme auf Grof noch immer von großer Bedeutung erscheint.

2.2 Rituale

„*Holotropes Atmen*“ stellt ein modernes Ritual dar, das in einem bestimmten Rahmen stattfindet, der teils durch die zugrundeliegende Theorie und die ausbildenden Institutionen (siehe Unterkapitel 2.1) vorgegeben ist, teils der Logik des Prozesses geschuldet ist und teils durch die Workshop-LeiterInnen geplant oder mit den TeilnehmerInnen improvisiert wird. Ich gehe davon aus, dass die Analyse dieses rituellen Rahmens für das Verständnis der Praxis des „*holotropen Atmens*“ von Bedeutung ist, da sich in ihm einerseits die expliziten und impliziten Annahmen des „*holotropen Atmens*“ dokumentieren und andererseits auch weil es vermutlich zum Erfolg (oder Scheitern) einer Sitzung beiträgt.

Um „*holotropes Atmen*“ als Ritual verstehen zu können, ist es zuerst vonnöten, den Begriff Ritual zu klären und für die Thematik nutzbar zu machen. Die ethnologische und allgemein sozialwissenschaftliche Literatur weist ein breites Spektrum an Arbeiten zu Ritualen auf. Bei der Sichtung der Texte konzentrierte ich mich auf Zugänge, die versuchten, die allgemeinen Charakteristika von Ritualen zu behandeln oder aber individuelle Transformation durch Rituale thematisierten. Als Hindernis erwies sich dabei der funktionalistische Fokus gerade älterer ethnologischer Literatur auf Ritual als Mittel zur Aufrechterhaltung der gesellschaftlichen Ordnung sowie die häufig fehlende Bereitschaft, vom ethnographischen Einzelfall zu abstrahieren und eine allgemeine Ritualtheorie zu synthetisieren.

Ich möchte mich in der Beschäftigung mit dem Ritualbegriff zuerst formellen Definitionen widmen, die Rituale vor allem anhand bestimmter Eigenschaften von anderen sozialen Manifestationen abgrenzen. Mindestens ebenso wichtig wie diese „Zutaten“ eines Rituals erscheint mir die „Zubereitung“ selbst, daher ist der nächste Abschnitt den AkteurInnen und – damit einhergehend – der Performanz im Ritual sowie der körperlichen und kognitiven Ebene gewidmet. Da mit Ritualen versucht wird, etwas zu erreichen, d. h. sie einen (nicht immer manifesten) Zweck haben, der für ihr Verständnis von Bedeutung ist, folgt eine Auseinandersetzung mit der Wirkungsweise von Ritualen, speziell zur individuellen und sozialen Transformation. Dabei scheint sowohl als Wirkmechanismus für Transformation als auch als Gestaltungselement von Ritualen der Widerspruch und Wechsel zwischen den von van Gennep identifizierten Polen „Struktur und Anti-Struktur“ von besonderer Bedeutung zu sein. Durch die Aufhebung der „alltäglichen“ Strukturen im Ritual tritt das Phänomen der *Communitas* auf, in dem die RitualteilnehmerInnen aufgehen und ihren herkömmlichen Status verlieren. Die Anti-Struktur des Rituals kann nicht verstanden werden ohne ihre

Verknüpfungen mit Gesellschaft und Kultur zu berücksichtigen, die im Ritual bestätigt, verhandelt und/oder transformiert werden. Aus diesen Bestandteilen hoffe ich ein Verständnis des Ritualbegriffs ableiten zu können, das sich für die praktische Auseinandersetzung mit dem ‚holotropen Atmen‘ als produktiv erweist.

2.2.1 Charakteristika von Ritualen

Es existieren eine Vielzahl von verschiedenen Definitionen von Ritualen. Einen gemeinsamen Nenner könnte der Versuch Bells (vgl. 1997: 81) darstellen, die Rituale sehr allgemein als eine spezifische Art zu Handeln beschreibt, die zu einem bestimmten Zweck vorgenommen wird. Die Frage danach, was nun das Spezifische an dieser Art zu Handeln ist, wird von Dücker und Bell (vgl. 1997: 138-161) genauer ausgeführt. Nach Dücker (vgl. 2007: 29-30) weisen Rituale folgende Charakteristika auf:

- Sequenzierung: Rituale sind aus relativ klar umrissenen Einheiten zusammengesetzt, die in einer festen Abfolge begangen werden.
- Stereotypie: Ein Ritual verweist in den meisten Fällen auf eine historische Tradition, dabei wird der Anspruch erhoben, dass das Ritual über einen längeren Zeitraum unverändert durchgeführt wurde.
- Formalität: Die Bewegungen und Sprechweisen der Teilnehmenden nehmen durch ihre Rigidität auf den besonderen Charakter des Geschehens Bezug.
- Reduktion von Komplexität/Verdichtung und Redundanz: Das Ritual kreist um eine bestimmte Wertkategorie, die in einem außeralltäglichen Kontext multiperspektivisch thematisiert wird.
- Feierlichkeit, rituelles Bewusstsein: Dies entspricht dem Kriterium der Formalität (s. o.), angewendet auf die situativen Bedingungen. Durch die Vorbereitungen, Dekoration, besondere Kleidung etc. wird eine Atmosphäre der Bedeutsamkeit geschaffen.
- Repetitivität: Rituale werden zu einem bestimmten Anlass durchgeführt, entweder innerhalb eines Kalender- oder Lebenszyklus (z. B. Ernterituale, Initiationsrituale) oder beim Zutreffen bestimmter Kriterien (z. B. Heilrituale, Wetterrituale).
- Öffentlichkeit: Rituale sind entweder der Allgemeinheit oder bestimmten qualifizierten Mitgliedern zugänglich.

- Dramatische Struktur: Rituelle Handlungen werden durch AkteurInnen inszeniert, die eine bestimmte Rolle übernommen haben.
- Selbstbezüglichkeit: Durch den Anspruch auf Traditionalität verweisen Rituale jeweils auf eine Uraufführung, deren Wiederholung zu sein sie beanspruchen. Zudem werden sie von den TeilnehmerInnen für diese inszeniert und gelten auch für sie.
- Ästhetische Dimension: Musik, Bild, Wort und Dekoration intensivieren zumeist die Atmosphäre.
- Schnittstelle von Kollektiv und Individuum: Innerhalb von Ritualen können kollektive Strukturen und Werthaltungen tradiert oder adaptiert werden.
- Herstellung von Gemeinschaft: Durch Rituale können kollektive Identitäten geschaffen und gefestigt werden.

Dücker betont dabei, dass Rituale jeweils unterschiedlich ausgeprägt sind und bestimmte Merkmale daher vermindert oder gar nicht auftreten können. Der Bogen zwischen den verschiedenen Varianten wird für ihn durch die Symbolhaftigkeit von Ritualen gezogen (vgl. Dücker 2007: 32). Darin stimmt er mit Bell (vgl. 1997: 73) überein, die den Verständnisgewinn durch die Anwendung von Metaphern auf individuelle oder kollektive Gegebenheiten und die dadurch bewirkten emotionalen Veränderungen als Kernelement von Ritualen beschreibt. Bell (vgl. 1997: 138-161) unterscheidet sechs verschiedene Kriterien des Rituellen, die sich – wie bereits bei Dücker – in unterschiedlichen Ausmaßen manifestieren können. Dabei betont sie, dass durch die spezifische Ausprägung dieser Aspekte bereits auf die Bedeutung und Auswirkungen eines Rituals geschlossen werden kann.

- Formalität: In Übereinstimmung mit Dücker betrachtet sie eine Veränderung der Bewegungen und Sprechweise, welche die Bedeutsamkeit und Außeralltäglichkeit der Situation betont und mitproduziert, als Kennzeichen des Rituellen. Bell (vgl. 1997: 140) beschreibt ‚Formalität‘ praktisch als Beschränkung auf ein reduziertes Register an Phrasen, Stimmlagen und Bewegungen, die nur einen geringen persönlichen Ausdruck erlauben. Durch die Regulation der Expressionsmöglichkeit wird die Möglichkeit, inhaltliche Aussagen zu treffen, eingeschränkt. Die erhöhte Formalität hat die Wirkung, die Aufmerksamkeit und das Handeln von persönlichen Belangen zu abstrahieren und damit vorhersehbarer zu machen, was die Durchführungssicherheit

erhöht. Ebenso können die eingeübten und aufeinander abgestimmten Gesten sehr ästhetisch wirken (vgl. Bell 1997: 140).

Bell stellt einen Zusammenhang zwischen dem Grad an Formalisierung und der Bestätigung von Autoritätsstrukturen her. Rituale mit einem hohen Grad an Formalisierung unterstützen dementsprechend zumeist die impliziten Annahmen, die den Machtverhältnissen zugrunde liegen (vgl. Bell 1997: 140).

- Traditionalismus: Rituale – selbst neu kreierte oder abgewandelte – beziehen ihre Legitimation durch die Verortung in einer bestimmten Tradition. Ohne einen derartigen Bezug werden sie häufig als artifiziell und unauthentisch empfunden (vgl. Bell 1997: 145).
- Invarianz: Diese zeichnet sich durch die Existenz eines klar umrissenen Sets von Handlungen aus, die durch Wiederholbarkeit und physische Kontrolle gekennzeichnet sind. Dies verleiht Ritualen einerseits ihre zeitlose Qualität (und unterstützt damit traditionalisierende Bestrebungen, s. o.) und minimiert wie die ‚Formalität‘ den persönlichen Ausdruck. Auf diese Weise wird eine Gruppenkohäsion unter den TeilnehmerInnen auf Basis überdauernder Richtlinien gefördert (vgl. Bell 1997: 150).
- Regel-Geleitetheit: Diese Strategie des Ritualisierens besteht ebenfalls in der Regulation menschlichen Verhaltens, wobei Unterschiede in der Ausprägtheit existieren können. So kann in einem Fall jeder einzelne Schritt eines Rituals vorgegeben sein, während in anderen Situationen normative Regeln die Grenzen des Akzeptablen definieren, innerhalb derer frei agiert werden kann. Wie im Fall der ‚Formalität‘ legitimiert die ‚Regel-Geleitetheit‘ soziale Autorität, sie vereinfacht aber auch die Interaktion zwischen TeilnehmerInnen, indem sie Unsicherheit reduziert (vgl. Bell 1997: 153).
- Symbolik des Heiligen: Durch das Ritual wird die Unterscheidung zwischen Heiligem und Profanem geschaffen und inszeniert. Heiligkeit wird von Bell (vgl. 1997: 157) als Präsenz des Einzigartigen oder Besonderen verstanden. Entsprechende Objekte verweisen dabei stets auf abstraktere, transzendente Ideen und Ideale, die bedeutsamer sind als sie selbst (vgl. Bell 1997: 157). Bell geht davon aus, dass die besonderen Qualitäten des Heiligen durch die Charakteristika des Rituals, die einen Bruch zum profanen Alltag herstellen, erst geschaffen werden und in einem Zirkelschluss wiederum das Sakrale rituelles Verhalten verlangt. Diese ‚Symboliken

des Heiligen‘ führen hin zur Erfahrung einer höheren, universelleren Realität – sei es nun die Gruppe, die Natur, Gott oder die Nation.

- Inszenierung: Die gezielte, intentionale Durchführung von symbolischen Akten vor Publikum stellt eines der Kernelemente von Ritualen dar. Zumeist wird versucht die Erfahrung auf mehreren Ebenen zu intensivieren indem möglichst viele Sinnesmodalitäten angesprochen werden. Damit wird versucht, die TeilnehmerInnen die Inhalte des Rituals möglichst unmittelbar erfahren zu lassen, wodurch die emotionalen und vorreflexiven Bestandteile des Menschen stärker angesprochen werden. Die Inszenierung dient gleichzeitig dazu, den Bruch zwischen dem Alltag und dem Außergewöhnlichen zu verstärken.

Auch wenn Dücker andere Akzentuierungen vornimmt als Bell, so lässt sich doch sagen, dass sie in ihrer Charakterisierung von Ritualen über weite Strecken übereinstimmen. Rituale gewinnen ihre Besonderheit durch die Abgrenzung vom Alltäglichen. Durch die Veränderung der menschlichen Ausdrucksmöglichkeiten, der Wahrnehmungsintensitäten und der Umgebung trennen sie den Menschen aus dem Gewohnten heraus. Durch das Herausnehmen aus den Strukturen – seien sie nun persönlicher oder sozialer Natur – wird eine Distanz zu diesen hergestellt und damit die Frage der Veränderung aufgeworfen. Es muss darauf jedoch keine Transformation folgen – viele Rituale zielen gerade auf die Festigung des *Status quo* ab. Im Rahmen von Ritualen wird jedoch das Fortbestehen bestimmter Strukturen problematisiert. Diese können je nach Zielsetzung und Agieren der TeilnehmerInnen entweder destabilisiert oder gestärkt daraus hervorgehen, sie werden auf jeden Fall jedoch greifbarer und damit auch angreifbarer.

Nachdem ich die allgemeinen Charakteristika von Ritualen beschrieben habe, möchte ich nun spezifischer werden: In der Kultur- und Sozialanthropologie wurde eine Vielfalt von Ritualen beschrieben. Bell (vgl. 1997: 91-135) unterscheidet sechs grundlegende Varianten. Dabei handelt es sich um Übergangsrituale, kalendarische Rituale, Rituale des Austauschs, Speise- und Fastenrituale, politische Rituale und Heilrituale⁷. Letztere möchte ich in Folge

⁷ Im Original „rites of affliction“ (Bell, 1997: 115); diese Übersetzung erscheint mir inhaltlich am sinnvollsten.

näher beschreiben, da diese Kategorie unmittelbare Relevanz für das Verständnis des ‚holotropen Atmens‘ aufweist.

2.2.1.1 Heilrituale

Generell stellen Heilrituale einen Versuch dar, einen Zustand zu korrigieren, der als mangelhaft oder gestört gesehen wird. Die Diagnose sowie die Intervention sind von den kulturellen Erklärungssystemen der Betroffenen abhängig. Gemeinsam ist allen Reaktionen jedoch der Versuch, die Entwicklung von Ungleichgewichten und Anomalien auszugleichen. Körper und Geist müssen von den auslösenden Verunreinigungen gereinigt werden, die den natürlichen und funktionalen Zustand des Menschen beeinträchtigen (vgl. Bell 1997: 115).

Während dieses skizzierte Bild noch grob auf die hegemonialen allopathischen Diskurse zutrifft, so unterscheiden sich diese in einem Aspekt stark von den meisten Erklärungssystemen für Störungen im biopsychosozialen Bereich: Diese gehen zumeist davon aus, dass Krankheiten und Unwohlbefinden die Folge eines sozialen Konflikts sind, während die ‚moderne Medizin‘ von Pathogenen und endogenen Fehlfunktionen als Auslöser ausgeht. Dementsprechend ist die Wiederherstellung der Integrität der sozialen Beziehungen ein wesentlicher Bestandteil der meisten Heilrituale (vgl. Bell 1997: 116). Die Grenzen zwischen dem Spirituellen und dem Profanen sowie der Gemeinschaft und dem Individuum sind daher durchlässiger und Interventionen müssen die verschiedenen Ebenen berücksichtigen.

Heilrituale nehmen innerhalb des Spektrums des Ritualen eine gewisse Sonderstellung ein, da sie versuchen, die Gesetzmäßigkeiten des Sakralen einzusetzen, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen (vgl. Bell 1997: 119). Ebenso sind sie im Vergleich zu anderen Ritualen stärker anlassgebunden und mehr auf das Individuum als auf das Kollektiv fokussiert. Gemeinsam ist allen Heilritualen, dass sie über das Transzendente versuchen, körperliche und geistige Ungleichgewichte auszugleichen, die als Ausdruck sozialer Konflikte verstanden werden. Ein solches Verständnis von Heilritualen bietet eine gute Anschlussmöglichkeit zum ‚holotropen Atmen‘.

Die sehr normenbasiert vorgenommene Charakterisierung von Ritualen mag den Eindruck erwecken, dass ich individueller *Agency* im Rahmen des Rituals keine Bedeutung zumesse. Das Gegenteil ist der Fall; daher möchte ich in Folge die AkteurInnen innerhalb von Ritualen

näher beleuchten, davon besonders deren kognitive Deutungen des Geschehens wie auch ihre Körperlichkeit.

2.2.2 Navigieren im Ritual: Frames und Framing

Bis jetzt behandelte ich Rituale als monolithische Ereignisse, die nach bestimmten Prinzipien ablaufen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass Rituale erst durch ihre TeilnehmerInnen geschaffen werden. Deren Begegnung mit dem Ritual findet jeweils vor individuellen Erfahrungshorizonten statt; sie verfolgen unterschiedliche Ziele und können den Anforderungen des Rituals mehr oder weniger gerecht werden oder aber sie überschreiten die Grenzen und verändern diese und damit das Ritual selbst. Mit anderen Worten: Wir müssen der Vielfalt gerecht werden, die die unterschiedlichen Perspektiven der TeilnehmerInnen einbringen wie auch den ordnenden Strukturen, die dieses ‚Gewimmel‘ organisieren, sowie dem Wechselspiel zwischen Individuum und Struktur im Ritual.

Menschen agieren in Ritualen auf eine Art und Weise, die von ihrem gewohnten Gebahren im Alltag abweicht. Interessanterweise erscheint ihnen dieses Verhalten als situationsadäquat und angebracht. Dies wird durch die ‚Naturalisierung‘ erreicht, d. h. verschiedene (nicht notwendigerweise bewusste) Strategien, das Geschehen als natürlich und sogar notwendig erscheinen zu lassen. Dabei spielen die in 2.2.1 genannten Charakteristika von Ritualen eine Schlüsselrolle, da sie Rituale als regelgeleitete und in sich sinnvolle Handlungen erschaffen, die eine legitime Antwort auf gegenwärtige Anforderung darstellen und eine Kontinuität mit der Vergangenheit aufweisen (vgl. Bell 1997: 168). Je mehr rituelle Charakteristika verwirklicht sind, umso notwendiger und verbindlicher sowie umso weniger willkürlich und künstlich erscheint das Geschehen.

Diese Charakteristika kommunizieren also Informationen über die rituelle Situation. Dies kann anhand von Batesons (z. B. 1981) Konzept der ‚Frames‘ verstanden werden. ‚Frames‘ werden von Weilholz, Rudolph und Ambos (2006: 21) wie folgt definiert: „Frames werden verstanden als individuelle oder kollektive, bewusste oder unbewusste Wissensstrukturen und Organisationsprinzipien, die physische und soziale (und damit auch rituelle) Realitäten strukturieren.“

Sie dienen gleichzeitig der Selektion und Interpretation von Reizen. Das heißt, Informationen, die einem aktivierten ‚Frame‘ zugeordnet werden können, werden in ihrer Bedeutsamkeit gegenüber anderen Daten aufgewertet, wodurch andere Elemente in den

Hintergrund treten. Gleichzeitig stellt der ‚Frame‘ den Hintergrund dar, vor dem die Informationen Sinn erhalten und in einen weiteren Kontext eingebettet werden. Er fungiert daher als Ordnungs- und Orientierungsmittel und ermöglicht Menschen die Umgebung zu deuten und sinnvoll mit ihr zu interagieren. Sie verdichten und formen daher Realität (vgl. Bell 1997: 161) und ermöglichen es so dem oder der Einzelnen, wichtige von irrelevanten Anforderungen zu unterscheiden und Handlungsspielräume einzuschätzen.

‚Frames‘ stellen einen Schnittpunkt zwischen Individuum und Kollektiv dar, da es sich einerseits um subjektive Schemata handelt, die auf einem individuellen Erfahrungshorizont beruhen, andererseits aber auch stets kommuniziert, übernommen und ausgehandelt werden (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 24). Sie besitzen daher eine Doppelsexistenz als soziale Kategorien und individuelle Konzepte, was als zwei Aspekte desselben Gegenstandsbereiches aufgefasst werden kann.

Die Aktivierung von ‚Frames‘ geschieht durch bestimmte Hinweisreize. Die Bandbreite reicht dabei von der Präsenz bestimmter Objekte über Blicke und Gesten bis hin zu expliziten Ankündigungen, um bei AkteurInnen ‚Frames‘ zu evozieren (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 21). Dabei sind sowohl die ‚Frames‘, mithilfe derer eine Situation interpretiert wird, als auch die Botschaften, die diese aktiviert haben, den TeilnehmerInnen häufig nicht bewusst. Die Möglichkeit den Handlungsraum zu strukturieren während sich andere dessen nicht bewusst sein mögen, ist aufs engste mit Macht verknüpft und kann zu gezielten Manipulationen genutzt werden. Erfahrene TeilnehmerInnen und rituelle SpezialistInnen unterscheiden sich von LaiInnen dadurch, dass sie ein hierarchisches Modell der ‚Frame‘-Struktur eines Rituals ausgebildet haben und dies verbalisieren können (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 21). Hierarchisch bedeutet in diesem Fall, dass eine Abstufung nach der Bedeutsamkeit der ‚Frames‘ besteht und Abweichungen von minder relevanten ‚Frames‘ toleriert werden können, solange sie die bedeutsameren Elemente nicht gefährden.

Rituale weisen einen komplexen Aufbau auf, sodass häufig Meta-‚Frames‘ weitere Binnen-‚Frames‘ beinhalten – etwa ein Ritual, dass aus unterscheidbaren Phasen zusammengesetzt ist. Verkompliziert wird dies weiters dadurch, dass zwischen den TeilnehmerInnen Interferenz auftreten kann, d. h. dass unterschiedliche Hinweisreize wahrgenommen werden oder auf dieselben Reize hin unterschiedliche ‚Frames‘ aktualisiert werden (vgl. Dücker 2007, 89). Um widersprüchliche Deutungen zu verhindern, versuchen rituelle ExpertInnen für möglichst eindeutige Zeichen zu sorgen. (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 26). Das

Verhältnis zwischen dem evozierenden Phänomen und dem ‚Frame‘ ist also nicht deterministisch und eindeutig, sondern weist einen dynamischen und sozialen Charakter auf. Aus forschungsmethodologischer Sicht ergeben sich daraus zwei Konsequenzen: Die als relevant identifizierten Stimuli und darauf evozierten ‚Frames‘ können sich zwischen Forschenden, AkteurInnen und rituellen ExpertInnen unterscheiden (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 23), daher muss versucht werden, möglichst alle relevanten Perspektiven zu berücksichtigen. Zweitens werden ‚Frames‘, da diese zumeist unbewusst vorliegen, besonders greifbar, wenn der geordnete ‚Fluss‘ des Geschehens unterbrochen wurde und das Ritual gefährdet ist und zu scheitern droht. Daher könnte eine Analyse der Fehler und Devianz bei Ritualen sich als besonders fruchtbar erweisen (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 29). Das gilt auch für den Umgang mit diesen – können sie in die Ritualstruktur integriert werden ohne diese zu destabilisieren?

Solche Grenzüberschreitungen können jedoch auch produktiv sein. So können sie die etablierten Rahmen überwinden und einen Transformationsprozess in Gang setzen, der in diesem Kontext als ‚Reframing‘ bezeichnet wird (vgl. Weilholz, Rudolph & Ambos 2006: 27). Zugleich können sie als Quelle symbolischen Kapitals dienen, indem bewusst die Anforderungen der aktuellen ‚Frames‘ nicht eingehalten werden und damit die eigene Position als ‚außerhalb der Regeln stehend‘ markiert wird. Selbst in einem solchen Fall sind Meta-‚Frames‘ aktiv, innerhalb derer akzeptable Verstöße von nicht hinnehmbaren Übertritten unterschieden werden (vgl. Dücker 2007: 81). ‚Frames‘ stellen somit letzten Endes Ordnungen dar, die statisch erscheinen, sich jedoch als dynamisch und durchlässig erweisen. Nach Turner (vgl. 1982: 79) transzendiert das Ritual die ‚Frames‘, da der Aktionsfluss und die Interaktionen stets etwas neues, unvorhergesehenes hervorbringen und so neue Symbole und Bedeutungen geschaffen werden können, die wiederum ins Ritual inkorporiert werden.

‚Frames‘ gehen – vor allem auch in Bezug auf Rituale – mit Erwartungen bezüglich ihrer Effektivität einher. Mit der Logik des Rituals sind stets Annahmen verbunden, warum bestimmte Handlungen wirksam sind und welchen Effekt sie haben (vgl. Moore & Myerhoff 1977: 12). Auch wenn Wirksamkeitserwartungen dazu neigen, sich selbst zu erfüllen, sind die Ergebnisse nicht immer eindeutig und werden zwischen TeilnehmerInnen und ExpertInnen ausgehandelt (vgl. Dücker 2007: 89). Die Annahme einer bestimmten Wirkung steht dabei im

Zentrum des Ritualkonzeptes und unterscheidet es von anderen performativen Handlungen wie z. B. der Theateraufführung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Rituale durch ‚Frames‘ und übergreifende Meta-‚Frames‘ strukturiert werden, die den AkteurInnen bestimmte Interpretations- und Handlungsräume eröffnen. Die anzuwendenden ‚Frames‘ werden durch Zeichen evoziert, wobei weder die Signale noch die ‚Frames‘ eindeutig und unumstritten sein müssen. Die Möglichkeit zur Definition der angebrachten ‚Frames‘ stellt eine Quelle von Macht dar, während das Infragestellen und Überschreiten ihrer Grenzen sowohl Distinktions- als auch Transformationspotential aufweist. Nach dieser Behandlung der kognitiven Ebene von Ritualen, möchte ich mich nun der zweiten Hälfte des Geist-Körper Dualismus zuwenden.

2.2.3 Der Körper im Ritual

Auch wenn ich dem Körper (und Leib) ein eigenes Unterkapitel widme, so erscheint es mir doch wichtig, die Bedeutung von Körperlichkeit im Ritualkontext hier gesondert zu behandeln. Körperlichkeit ist stets mit der Erfahrung von Raum verbunden, daher beginne ich mit den Überlegungen Dückers (vgl. 2007: 46-47) zum Ritualort, als jenem Ort, an dem sich Körper bewegen und interagieren. Die räumlichen Bewegungsmöglichkeiten wie auch die schwerer greifbaren Atmosphären ermöglichen es den Körpern der Partizipierenden, sich auf eine bestimmte Art und Weise zu bewegen und in Resonanz zu treten. Daher ist die Erfassung des Ortes, an dem ein Ritual stattfindet von besonderer Bedeutung, wobei sowohl Raumstruktur und Architektur, die Ausstattung des Raumes sowie dessen Nutzung im Rahmen des Rituals berücksichtigt werden müssen, da das Ritual durch diese geprägt wird und sie gleichzeitig viel über die zugrundeliegenden Ziele und Prinzipien aussagen können.

Jedoch nicht nur der Raum wird für das Ritual vorbereitet, auch die Körper werden es. So können die biologischen Rhythmen des Körpers unterbrochen (z. B. Fasten oder Schlafentzug), Körper selbst modifiziert (z. B. Tätowierungen oder Piercings) oder das Körpergefühl durch eine bestimmte Kleidung oder intensive Körperpflege verändert werden. Auf jeden Fall wird der Körper ebenso wie der Raum auf das Ritual vorbereitet und auch hier kann die Beschäftigung damit aufschlussreich sein (vgl. Dücker 2007: 160).

Im Rahmen des Rituals bewegen sich Körper. Wie im Unterkapitel 2.2.1 bereits ausgeführt, unterscheidet sich der Freiheitsgrad der körperlichen Ausdrucksweise deutlich vom Alltag, die Handlungsmöglichkeiten sind formalisiert und limitiert. Die TeilnehmerInnen haben

dabei den Eindruck, dass ihnen durch diese Schemata eine situative Beschränkung auferlegt wird. Ihnen entgeht dabei, dass sie es sind, die durch ihre Handlungen ihre Umwelt strukturieren. Es besteht also eine kollektive Selbstreflexivität, die häufig nur einseitig bewusst ist: Der Körper findet sich im Rahmen eines Rituals in einer Umgebung wieder, die ihm bestimmte Handlungen abzuverlangen scheint, gleichzeitig wirkt er dabei mit, diese Umgebung zu erschaffen und aufrechtzuerhalten (vgl. Bell 1997: 81 und 139).

Eine der Gründe für die Effektivität von Ritualen ist gewiss ihre Fähigkeit Wissen unmittelbar erfahrbar zu machen. Dieses vorreflexive Wissen wird dabei über den Körper und die Sinne vermittelt. Damit kann die Bedeutung verstanden werden, die Musik und Stimme, Licht und Inszenierung, Bewegung und Berührung, Gerüche sowie auf der sprachlichen Ebene der Einsatz von Metaphern und Redundanz aufweisen. Das Ritual zielt nicht auf den kognitiven Verstand ab, es versucht vielmehr bestimmte Werte und Auffassungen erfahrbar zu machen. Das kann sowohl intentional oder autopoietisch sein, der Effekt wird dadurch nicht beeinflusst: Die Transformation verkörperter Wissensbestände. Dücker (vgl. 2007: 160) bezeichnet dementsprechend die in Ritualen gewonnenen Wissensbestände als „eher körperlich als vernunftorientiert, eher aktiv als kontemplativ und eher transformativ als spekulativ“.

Wenn Dücker (2007: 161) schreibt „rituelles Wissen wird durch und im Körper gewonnen“, dann ist das nicht so zu verstehen, dass der Körper lediglich ein Instrument darstellt, über das etwas erfahren wird. Das ‚gewonnene Wissen‘ ist ein verkörpertes Wissen. Als solches ist es der analytischen Ratio häufig nicht oder nicht unmittelbar zugänglich. Es wird im Handeln gewonnen, nicht in der Reflektion und ebenso im direkten Engagement und nicht unter der Distanzierung vom Erkenntnisobjekt. Als solches ist es Ausdruck eines inkorporierten Verhältnisses zur Welt. Diese Wissensreservoirs werden durch Rituale angesprochen und können durch sie transformiert oder bestätigt werden (siehe Unterkapitel 2.2.5).

Rituale finden also immer bereits in einem bestimmten Setting statt – sowohl der Ort als auch die teilnehmenden Körper oder Körper der Teilnehmenden werden mit Hinblick auf die Erfordernisse des Rituals vorbereitet. Teilnehmende Körper werden auf verschiedenen Ebenen angesprochen und antworten im Rahmen der in ihnen manifesten Wissensbestände. So strukturieren Körper den rituellen Handlungsraum und werden im Gegenzug durch diesen strukturiert. Dabei entsteht das Potential, das verkörperte Wissen über das Verhältnis zur Welt zu transformieren – oder aber zu stabilisieren.

Dies schließt den Teil der Betrachtung von Ritualen aus der Perspektive der AkteurInnen, ihrer kognitiven Deutungen und körperlichen Empfindungen, ab. In Folge möchte ich mich der Ritualen innewohnenden Struktur und Logik widmen.

2.2.4 Die Struktur von Ritualen

Dücker (vgl. 2007: 39) geht davon aus, dass sich in Ritualen kulturelle Vorstellungen über die Relationalität von Ordnung und Unordnung manifestieren. Er interpretiert Ordnung und Unordnung als Vorstellung einer „räumlich dimensionierten Harmoniestruktur, in der jedes Element seinen Platz hat“ (Dücker 2007: 39). So könne beispielsweise Unsauberes als ‚Dreck am falschen Platz‘ verstanden werden, wodurch es stets bereits implizit auf Ordnungsstrukturen verweist, die durch seine Präsenz gestört werden. Unreinheit, Krankheit, Katastrophen stellen Störungen individueller und kollektiver Strukturen dar, die durch Rituale wieder in einen Zustand der Ordnung überführt werden können. Diese Transformation von Unordnung in Ordnung lässt sich als Grundprinzip von Ritualen begreifen (vgl. Dücker 2007: 39). Die basale Struktur dieses Prozesses, der die Ordnung wiederherstellen soll, wurde von van Gennep (2005) in Bezug auf Übergangsriten skizziert und von anderen ForscherInnen weiter ausgearbeitet und generalisiert.

Veränderungsrituale laufen gemeinhin in drei Phasen ab (vgl. Turner 2005): In einem ersten Schritt (der Trennung) werden die AkteurInnen symbolisch und/oder physisch aus ihrem sozialen Kontext herausgelöst. Damit geht ein (zumindest temporärer) Verlust von Status und Macht einher, der die Identität der Teilnehmenden destabilisiert und gleichzeitig eine wesentlich unmittelbarere Begegnung zwischen Ihnen ermöglicht. Bereits relativ einfache Mechanismen, wie die Veranstaltung des Rituals an einem abgeschiedenen Ort, der ausschließliche Gebrauch von Vornamen und die Suspendierung von Interaktionsregeln bezüglich Aufrichtigkeit, Berührungen oder Selbstausdruck, können eine solche Herauslösung des Menschen bewirken (vgl. Holloman 1974: 268).

Das Ausgliedern des Individuums aus seinen gesellschaftlichen Zusammenhängen lässt ihn als ‚unbeschriebenes Blatt‘ erscheinen. Der Trennung folgt eine Phase der Ambiguität, die als Schwellenzustand oder *Liminalität* bezeichnet wird, da sie einen Bereich darstellt, der nur wenige Merkmale mit dem Vergangenen und Zukünftigen teilt. In dieser Phase unterliegen die TeilnehmerInnen nicht den Klassifikationen, die im Alltag die Positionen im sozialen Raum fixieren (vgl. Turner 2005: 95). Dabei stellt die Desorientierung der AkteurInnen durch

die Auflösung der gewohnten Strukturen die Voraussetzung für die Entstehung eines transformativen Prozesses dar. Diese rituelle Zeit ist durch emotionale Anspannung und kollektive Erregung gekennzeichnet (vgl. Dücker 2007: 41). In diesem (Zeit-)Raum der Anti-Struktur sind die herkömmlichen Normen des Verhaltens und des Wahrnehmens aufgehoben, was auch Gefahren mit sich bringt: Der Zustand der Destabilisierung muss von einem Rekonstruktionsprozess gefolgt werden, d. h. die Aufhebung der Struktur darf nur temporär sein, um keine pathologischen Folgen zu haben (vgl. Canda 1988: 208). Diese Aufgabe wird von rituellen ExpertInnen wahrgenommen, die den Prozess kontrollieren, lenken und schützen. Es gibt daher stets zwei Rollen in transformativen Ritualen – die TeilnehmerInnen, die sich dem Prozess unterwerfen und sich einer Transformation unterziehen und die Personen, die als Vertreter der symbolischen Ordnung fungieren, auf die das Ritual hinführt.

Das Herauslösen der TeilnehmerInnen aus ihrer gewohnten Umgebung und die geteilte Verunsicherung führen zur Herausbildung einer Art von sozialer Anti-Struktur, die solchen Grenzerfahrungen vorbehalten ist und von Turner als *Communitas* bezeichnet wurde. Er charakterisiert dieses Gefüge außerhalb der weltlichen Sozialstruktur als „direkte unmittelbare und totale Konfrontation menschlicher Identitäten“ (Turner 2005: 128), deren Spontaneität und Direktheit sich jedoch nicht über lange Zeiträume aufrechterhalten lassen, da bald die Entstehung von Strukturen beginnt und die freien Beziehungen zwischen Individuen sich bald wieder in normenbasierte Muster einfügen. Aus diesem gemeinsamen Erleben eines kollektiven Ausnahmezustands in einer „Gemeinschaft Gleicher“ (Turner 2005: 96) heraus entwickelt sich häufig ein intensives Empfinden von Kameraderie und Egalitarismus. Diese Erfahrung, ein unmittelbarer Teil einer und gleichzeitig ‚der‘ menschlichen Gemeinschaft zu sein, ist einer der prägensten Aspekte der *Liminalität*.

Durch die Ausgliederung und Schwellenerfahrung vermag sich eine Transformation zu manifestieren, ihren erfolgreichen Abschluss findet sie aber erst in der gelungenen Re-Stabilisierung der Teilnehmenden. Mit der Wiedereingliederung des Subjekts in die alltäglichen Strukturen nehmen die Beziehungen anderen gegenüber wieder ihre gewohnte, von Pflichten und Rechten geprägte, Natur an. Turner (vgl. Canda 1988: 208) beschreibt diesen sozialen Tod und die darauf folgende Wiedergeburt als das Grundprinzip von Transformation.

Die folgende Grafik zeigt, dass auch andere TheoretikerInnen Modelle ritueller Prozesse vorschlugen, dabei jedoch das grundlegende drei Phasen Modell van Genneps weitgehend beibehielten, sodass von einem weitgehenden Konsensus ausgegangen werden kann.

Models of Ritual Process

MODELS OF RITES OF PASSAGE				
VAN GENNEP re: territorial transition re: status transition	pre-liminal separation	liminal transition	post-liminal aggregation	
LINCOLN re: women's puberty initiation enclosure		metamorphosis	emergence	
MODELS OF RITUAL IN GENERAL, INCLUDING HEALING RITUAL				
TURNER re: transformation of social structure	separation	limen	aggregation	
WALLACE re: transformation of mazeway structure pre-learning	separation	suggestion	execution	maintenance
KEIFER, COWAN re: transformation of learned patterns	disruption	destabilized transition	patterning	
PRE-RITUAL	PHASE ONE	PHASE TWO	PHASE THREE	POST-RITUAL

Grafik 1: Modelle ritueller Prozesse (Canda 1988: 210)

Die Prinzipien von Struktur und Anti-Struktur sind aufs engste mit den Bereichen des Profanen und Heiligen verknüpft. So markiert das transformative Ritual gleichzeitig einen Ort außerhalb der herrschenden Ordnung und des Profanen. Nach Dücker (vgl. 2007: 128) stellt das Heilige eine Erfahrungsform des ganz anderen dar, die sich vor allem durch Ambivalenz auszeichnet und zugleich den Bereich des Abscheulichen und Schrecklichen wie auch des Erhabenen und Wundersamen umfasst. So findet sich im Heiligen die Erfahrung der vollkommenen Struktur wieder, die sich durch Reinheit, Harmonie und Ordnung auszeichnet aber auch ebenso deren Korrumpierung und Verfall, die sie in ihr Gegenteil verkehrt. Dücker (vgl. 2007: 129) versteht das Heilige als das Geformte, auf das das Profane und damit Ungeformte zustrebt und dabei stets auf die Vergegenwärtigung des Heiligen angewiesen ist. Das Profane ist von Natur aus unvollständig und kann erst durch die Wiederholung der

Präsenz des anderen und dessen Grenzenlosigkeit legitimiert werden (vgl. Dücker 2007: 76). Die Begegnung mit dem Sakralen vermag Menschen durch die Intensität und Unmittelbarkeit des Erlebens zu verändern. Dabei ist das Heilige stets kulturell gebunden und beinhaltet die Erfahrung der kulturellen Fundamente und Mythen. Es stellt die Antithese des Alltags dar und ist auch stets auf diesen bezogen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Veränderungsrituale ein aus drei Phasen bestehendes Grundmuster aufweisen: Die TeilnehmerInnen werden aus den sozialen Strukturen herausgelöst und in einen ambivalenten Schwellenzustand übergeführt, in dem sich Transformationen vollziehen können, um zum Abschluss wieder in die Gesellschaft eingegliedert zu werden. Die Phase der *Liminalität* zeichnet sich durch unmittelbare und unmedierte soziale Beziehungen aus, aus denen ein tiefes Empfinden von Nähe und Gemeinschaft erwachsen kann, die Turner als *Communitas* bezeichnet. Das Ritual eröffnet die Sphäre des Heiligen, welches einerseits einen Gegensatz zum profanen Alltag und der weltlichen Gesellschaft darstellt, andererseits durch diese geprägt ist.

2.2.5 Transformation im Ritual

Ich versuchte bei den vorhergehenden Unterkapiteln bereits, jeweils speziell den Aspekt der Transformation herauszuarbeiten. Angesichts der Bedeutung dieser Thematik beim ‚holotropen Atmen‘ als eine Methode, welche die Veränderung der Teilnehmenden zum Ziel hat, erscheint es mir notwendig, die Mechanismen von Veränderung in Bezug auf Rituale näher zu betrachten. Als Ausgangspunkt und gleichzeitig Anknüpfungspunkt an das vorherige Unterkapitel möchte ich Candas Modell des therapeutischen Prozesses heranziehen, das auf van Genneps drei Phasen des Rituals basiert und sodann Konzepte zu *Katharsis* und Regression im Dienste der Heilung vorstellen, die einen engen Bezug dazu aufweisen.

Candas Modell liegt eine grundlegende Beobachtung Turners (1974: 274) über die menschliche Natur zugrunde: „Man is both a structural and an anti-structural entity, who [sic!] grows through anti-structure and conserves through structure.“ Wie im vorherigen Unterkapitel ausgeführt, liegen einem Heilritual stets Vorstellungen über Ordnungen zugrunde, die als gestört empfunden werden und die in einen reineren Zustand überführt werden sollen. Das Ziel ist es, das Individuum zu einer neuen Integration zu führen (vgl.

A Conceptual Model of Therapeutic Transformation

PRE-THERAPY	FORMAL THERAPY			POST-THERAPY
Spontaneous Disorder: a) degenerative = mere pathology; retrogressive change b) generative = progressive change, e.g., shaman's call <u>CHAOS</u> spontaneous <u>ORDER</u>	Order Emphasized: disciplined de-structuring; spontaneous disorder is channeled into directed process; formal analysis <u>ORDER</u> intentional <u>CHAOS</u>	Disorder Emphasized: disciplined antistructure for maximal growthful rearrangement and innovation; interpersonal & intrapersonal fluidity <u>CHAOS</u> intentional <u>ORDER</u>	Order Emphasized: disciplined re-structuring to solidify and protect enhanced person/environment arrangement; assisted reentry; formal synthesis <u>ORDER</u> intentional <u>CHAOS</u>	Spontaneous Order: a) degenerative = lack of fulfillment; pathological regression b) generative = self/other fulfilling; creative growth <u>ORDER</u> spontaneous <u>CHAOS</u>
PREPARATION	SEPARATION	FLUX	AGGREGATION	CONGREGATION
danger of illness by undercontrolled transformation: disintegration	danger of illness by incompletion of process, imbalance of chaos/order during therapy, or retrogressive change			danger of illness by overcontrolled transformation: stagnation

Grafik 2: Ein Modell der Transformation in Ritualen (Canda 1988: 212)

Vandermeersch 1998: 440). Ausgehend davon beschreibt Canda den transformativen Prozess unter den Aspekten Ordnung/Unordnung und intentional/spontan. Die spontane Unordnung des Ausgangszustandes soll zum Ziel der spontanen Ordnung hingeführt werden. Dazwischen liegen die Phasen der Separation, des Flusses und der Aggregation, in denen gezielt die alte Ordnung destabilisiert wird um Raum für Wachstum zu schaffen, das zur Herausbildung einer stabilen, neuen Struktur hingeführt werden kann. Die Phasen weisen dabei jeweils spezifische Gefahren auf. So kann die Disintegration oder Stagnation der Persönlichkeit drohen oder während des Rituals die Überführung in einen neuen Zustand unvollständig bleiben oder scheitern. Holloman (vgl. 1974: 266) skizziert die Bedingungen eines solchen Transformationsprozesses im Zusammenhang mit einer ‚Encounter‘-Gruppe, was im Bezug auf den konzeptuellen und subkulturellen Hintergrund einen engen Bezug zum ‚holotropen Atmen‘ aufweist:

1. Der Workshop stellt einen *liminalen* Kontext bereit, innerhalb dessen die TeilnehmerInnen interagieren.
2. Innerhalb dieses Rahmens evozieren Rituale eine starke emotionale Erregung der TeilnehmerInnen.
3. Diese spezifisch erhöhte Aktivierung kann in einen Zustand der ‚psychischen Offenheit‘ (vgl. Holloman 1974: 266) resultieren, der durch eine Reduktion mentaler Abwehrprozesse und eine erhöhte Aufnahmefähigkeit und Suggestibilität charakterisiert ist.

4. In einem solchen Zustand sind bedeutende Persönlichkeitsveränderungen innerhalb einer kurzen Zeit möglich, die längerfristig stabil sind.

Ich möchte auf dieser Basis argumentieren, dass im Ritual eine Homologie zwischen der individuellen und kollektiven Ebene besteht. Speziell der psychische Prozess der Regression weist eine große Ähnlichkeit zu van Genneps Drei-Phasen-Modell des Rituals auf und kann als Erklärungsansatz für Transformation dienen:

Regression kann als „Rückkehr zu oder Rückgriff auf frühere Formen des Erlebens und Verhaltens, des Denkens und der Beziehungen“ (Willms 1997: 431) verstanden werden und geht mit einer erhöhten Zugänglichkeit unterbewusster Materialien einher. Sie stellt einen Rückgriff auf frühere, primitivere Strukturen aus der Ontogenese dar, was im Schema der Ritualtheorie dem Herauslösen des Menschen aus seiner Umgebung gleichkommt. Die elaborierten aber problematischen Strukturen der Gegenwart werden zurückgelassen, was gleichzeitig die Möglichkeit ihrer heilsamen Veränderung mit sich bringt. Durch die Entdifferenzierung der psychischen Prozesse treten Konzentration und Rationalität in den Hintergrund. In diesem unstrukturierten Zustand kann nach einer Phase der Unsicherheit und Destabilisierung ein schöpferischer Prozess entstehen, in dem durch die verminderte Rigidität der Persönlichkeit und die höhere Durchlässigkeit zum Unterbewussten neue innerpsychische Organisationsmuster als kreative Lösungen auf Konflikte kreiert werden können. Im Rahmen eines solchen Prozesses zerfällt das Erleben in einen erlebenden und einen beobachtenden Zustand. Man könnte sagen, dass dem Menschen durch die Distanzierung von ihren alltäglichen Strukturen ebenso wie in der *Liminalität* einerseits eine Verunsicherung widerfährt, aber auch die Möglichkeit zur Veränderung erwächst.

Zum Abschluss der Transformation müssen die neuen Elemente geprüft und in die Persönlichkeitsstruktur integriert werden, was der Stufe der Wiedereingliederung in die Gesellschaft entspricht. Willms (1997: 432) fasst den Prozess der Regression treffend als „Einschmelzen, um einen neuen Zustand zu formen“ zusammen.

Neben der Regression bietet sich ein zweites Konzept an, in ein Modell ritueller Transformation aufgenommen zu werden: *Katharsis*. Ihr liegt die Annahme zugrunde, dass Emotionen eine doppelte Bedeutung aufweisen. Einerseits stellen sie als eine Art Anspannung eine körperlich erlebte und geistig repräsentierte Reaktion auf bestimmte Erfahrungen dar. Gleichzeitig bezeichnet der Begriff der Emotion zumeist auch die Kanäle,

die zur Abfuhr der durch ein Ereignis ausgelösten Anspannungen dienen. Unter idealen Umständen würden die Emotionen und der damit verbundene Stress durch „konvulsive, unwillkürliche Körperprozesse entladen werden“ (Scheff 1983: 55), deren äußerliche Erscheinung sich je nach Art der Aufladung unterscheidet (siehe Grafik 3) und so lange anhält, bis die Spannung abgebaut wurde. Wird die Abfuhr des Affekts jedoch regelmäßig verhindert – sei es durch biographische Eigenheiten oder soziale Maßstäbe – so wird die Blockade internalisiert und eine Entladung kann nicht mehr stattfinden, sodass der Stress körperlich bestehen bleibt und sich chronifiziert. Dieser Zustand kann durch die *Katharsis* aufgehoben werden.

Im Gegensatz zum Ritualmodell von Gennep und zur Regression findet bei der *Katharsis* keine transformative Bewegung zwischen den Polen von Struktur und Anti-Struktur statt, sondern es muss ein Gleichgewicht zwischen den Polen Identifikation und Distanz gefunden werden. Scheff (1983: 64) bezeichnet dies als „Balance der Aufmerksamkeit“. Ist das eigene Erleben zu sehr mit dem schmerzhaften, vergangenen Ereignis identifiziert, so handelt es sich um ein Wiedererleben, das die Psyche aufs Neue überwältigt. Bei einer zu großen Distanz hingegen findet keine Aktivierung der Gefühle statt, sodass auch keine Abfuhr erfolgen kann. Zwischen diesen beiden Polen hingegen eröffnet sich die Möglichkeit, den vergangenen Schmerz unter der Bedingung gegenwärtiger Sicherheit wiederzuerleben, sodass eine Verarbeitung und ein Loslassen erfolgen kann. So kann die Weiterführung des Verdrängungsmusters aufgehoben werden. Diese Balance zwischen Identifikation und Distanz wird von Scheff als „ästhetische Distanz“ (Scheff 1983: 64) bezeichnet. Interessanterweise wird diese von Scheff (vgl. 1983: 65) auch dynamisch als rasches Wechseln zwischen Partizipation und Beobachtung verstanden, eventuell ist daher nicht die Fähigkeit ausschlaggebend, eine Position zwischen den Polen einzunehmen, sondern sich fluide zwischen ihnen zu bewegen.

In Grafik 3 sind die mit den vier Grundemotionen assoziierten Reaktionen bei einer entsprechenden Identifikation oder Distanz beschrieben. Bei einer hohen Identifikation stehen vor allem negative Emotionen im Vordergrund, zusammen mit unangenehmen somatischen Empfindungen. Eine hohe Distanzierung ist durch eine emotionale Taubheit charakterisiert, d. h. das Empfinden wird vom Erleben oder Erinnern abgelöst. Damit einher geht eine erhöhte Ablenkbarkeit als ein Versuch, die emotional bedrohliche Situation zu verlassen. In der mittleren, „ästhetischen“ Distanz wiederum manifestieren sich körperliche

Abfuhrreaktionen, die je nach Auslöser die Form von Weinen, Schwitzen oder Lachen annehmen können.

EMOTIONAL STATES AND DISTANCE			
TYPE OF DISTRESS	UNDERDISTANCED	AT ESTHETIC DISTANCE	OVERDISTANCED
Grief	Sadness, with or without tears. Headaches, nasal congestion, swelling of eyes. Feelings of hopelessness.	Sobbing with tears.	Emotionlessness and/or distraction in situation of <i>loss</i> .
Fear	Facial pallor, coldness in hands and feet, rapid and shallow breathing. Rapid heart beat. Feelings of fright and immobility.	Shaking with cold sweat.	Emotionlessness and/or distraction in situation of <i>danger</i> .
Embarrassment	Blushing, immobilization, lowering or covering of eyes and face.	Spontaneous laughter.	Emotionlessness and/or distraction in situation of <i>losing face</i> .
Anger	Violence of movement or speech, repetitiveness.	Hot sweat or spontaneous laughter.	Emotionlessness and/or distraction in situation of <i>frustration</i> .
All of the above distresses During discharge or stress	Pain, feeling of loss of control, tension.	Not unpleasant feeling, feeling of control, relaxation.	No feeling, feeling of control, tension.
After discharge or stress .	Exhaustion, confusion of thought, withdrawal.	Exhilaration, clarity of thought, outgoingness.	Tension, clarity of thought, outgoingness.

NOTE: This chart is based, in part, on Jackins's (1966) theory of reevaluation. For a discussion of that theory, see Scheff (1972).

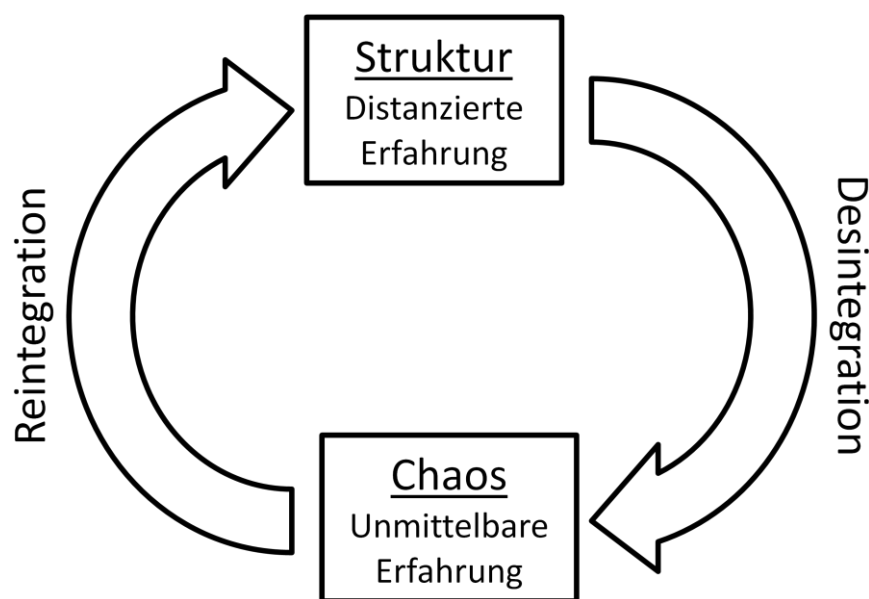
Grafik 3. Emotionale Zustände und ihre Erfahrung je nach Distanz (Scheff 1977: 487)

Durch die Abreaktion wird die Verdrängung aufgehoben und die zugrundeliegende Spannung beseitigt. Damit einher geht idealerweise eine erhöhte Klarheit des Denkens und der Wahrnehmung sowie eine größere Toleranz gegenüber den Entladungen anderer einher, was eine soziale Tradierung des Verdrängungsmusters verhindert (vgl. Scheff 1983: 57).

Inwiefern wird nun eine solche Abreaktion im Ritual gefördert? Scheff betont dabei vor allem Mittel, welche die Distanzierung und damit das Sicherheitsempfinden beim Erleben schmerzlicher Emotionen erhöhen. Dazu zählen Überzeugungen und Praktiken in Bezug auf übernatürliche Wesen als Möglichkeit innerpsychische Dynamiken zu externalisieren. Die Situation in einer Gruppe intensiviert einerseits Gefühlsempfindungen, bietet jedoch durch geteilte Erfahrungen gleichzeitig über das Individuum hinausgehende Identifikationsmöglichkeiten, die ebenfalls der Distanzierung dienen können. Dasselbe gilt für Musik, wie es im Unterkapitel 2.3.2 behandelt wurde. Als weitere Elemente, die Sicherheit schaffen können, nennt Scheff (vgl. 1983: 127-128) eine zeitliche und räumliche Distanz, Abstraktion, Stilisierung, den Einsatz von Symbolen und das Mischen positiver und negativer Gefühle.

Zusammenfassend und unter Rückgriff auf die Überlegungen zur Struktur von Ritualen in Unterkapitel 2.2.4 lässt sich ein Konzept zum Verständnis von Transformation in Heilritualen

entwickeln. Heilrituale gehen von kulturell basierten Vorstellungen von Ordnung aus, deren Gefährdung den Anlass darstellt, einen Versuch zur Transformation zu unternehmen. Die ideale Ordnung – wie auch ihre Umkehrung als Chaos – sind als das Heilige im Ritual präsent, und grenzen das Geschehen gegen das Profane des Alltags ab. Die TeilnehmerInnen werden aus ihrer gewohnten Umgebung ausgegliedert, während sie in der *Communitas* die Erfahrung unmittelbarer Begegnung machen. Intrapsychisch stellt die Regression einen analogen Prozess dar, in dem die reife Persönlichkeit zurückgelassen wird, um aus einem primitiveren Stadium heraus auf das Potential neuer, kreativer Lösungen zurückgreifen zu können. Auch hier steht eine Bewegung zwischen der Struktur und der Unmittelbarkeit im Vordergrund. Den zweiten, bedeutsamen Mechanismus stellt die *Katharsis* dar – die Bewegung zwischen dem Wiedererleben vergangener Erfahrung und deren distanzierter Beobachtung ermöglicht es, schmerzhaftes Emotionen und die einhergehenden Spannungen abzuführen und die damit verbundenen Erinnerungen in die Persönlichkeitsstruktur zu reintegrieren. Im Unterschied zu den Ausführungen zu Regression und Ritualstruktur geschieht die Bewegung zwischen den Polen häufiger. Ich denke, es ist lohnenswert zu untersuchen, ob nicht die praktische Entfaltung von Struktur und Anti-Struktur im Ritual und in der Regression dynamischer verläuft, als es die von mir rezipierten Modelle vorhersagen. Daher möchte ich im praktischen Teil dieser Arbeit einen Schwerpunkt auf den fluiden Wechsel zwischen unmittelbarer Erfahrung / Desintegration / Chaos und distanzierter Erfahrung / Reintegration / Ordnung legen, wie ich ihn in Grafik 4 skizziert habe.



Grafik 4. Die Dynamik von Struktur und Anti-Struktur im Ritual

2.3 Musik im Ritual

Musik wird seit Jahrtausenden zu verschiedenen Zwecken bei Ritualen eingesetzt – etwa um die Feierlichkeit einer Aufführung zu unterstreichen, um den emotionalen Charakter eines Ereignisses zu intensivieren oder um Trance-Erfahrungen zu induzieren. Auch bei ‚holotropen Atem‘-Sitzungen spielt Musik eine zentrale Rolle: Während der gesamten Einheit wird Musik mit einer hohen Lautstärke gespielt, die von dem Leiter oder der Leiterin gezielt ausgewählt wurde um die Reise und Erlebnisse der ‚Atmenden‘ zu intensivieren. Dementsprechend bildet die Auseinandersetzung mit Musik einen der vier Pflichtbestandteile der Ausbildung für Workshop-LeiterInnen (siehe Unterkapitel 2.1.1). Daher erscheint mir für diese Arbeit eine Auseinandersetzung mit Theorien zur Bedeutung von Musik vor einem transformativen Kontext lohnend. Da die von mir zu diesem Thema gesichtete kultur- und sozialanthropologische Literatur die Bedeutung von Musik im Ritual und für Heilung jeweils lediglich in Bezug auf bestimmte Rituale und Heilsysteme behandelt und daraus kaum verallgemeinernde Analysen vorliegen, zog ich dazu vor allem Texte aus dem reichhaltigen Fundus der Musiktherapie heran.

2.3.1 Musik und Mensch

Als ersten Schritt möchte ich mich mit den allgemeinen Eigenschaften von Musik auseinandersetzen. Einen Ausgangspunkt kann Smeijsters (1994: 15) Definition der Musik als „Konstruktion von auditiven Elementen, deren Kennzeichen ein bestimmter ‚logischer‘ Sinn ist“ dienen. Musik macht also Sinn für den Menschen. Der Frage, warum dies so ist und was das für die verschiedenen Facetten von Musik bedeutet, möchte ich weiter verfolgen. Auf einer basalen Ebene stellt Musik ein Zusammenwirken von zwei Aspekten dar: Ton und Rhythmus:

- Der Ton stellt nach Maler (vgl. 1999: 125) den Grundbaustein von Musik dar. In ihm begegnen sich zwei physikalische Eigenschaften: Spannung und Schwingung. Töne werden dann als harmonisch und damit als angenehm empfunden, wenn diese beiden Anteile in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen, d. h. eine „subjektiv erlebte Homöostase“ (Maler 1999: 125) besteht. Erregung und Aggression werden am ehesten mit dem Element der Spannung in Verbindung gebracht, während bei diesen entgegengerichteten, ‚ent-spannenden‘ Sequenzen der Fokus mehr auf dem Schwingungs-Aspekt liegt. Der Ton beinhaltet damit bereits in sich

eine bipolare Opposition von Aktivierung und Entspannung, die das Leben des Menschen als Wechsel zwischen Aktion und Regeneration, Spannung und Entspannung, Wachen und Schlafen grundlegend strukturiert und ist somit eng mit dem emotionalen Erleben des Menschen verbunden.

- Der Rhythmus ordnet Musik in der Zeit in „sinnlich fassbare Teile“ (Münzberg 1994: 72). Damit unterteilt er einerseits die Konstruktion in diskrete Einheiten, erschafft jedoch andererseits durch seine Wiederholung ein Kontinuum. Wie die Musik unterliegt das menschliche Leben vielfältigen Rhythmen (siehe z. B. Münzberg 1994: 68-72 oder Smeijsters 1994: 34). Das reicht von basalen körperlichen Funktionen wie Herzschlag und Atmung über Interaktionen zwischen Menschen (wie es z. B. Wörter wie ‚Taktgefühl‘ und ‚Taktlosigkeit‘ ausdrücken) bis zu den vielfältigen Zyklen des menschlichen Lebens.

Das zeigt bereits, wie sehr Musik mit bestimmten Aspekten der menschlichen Existenz korrespondiert. Ton und Rhythmus von Musik sind jedoch niemals unmittelbar, sondern immer erst innerhalb von zwei ‚Räumen‘ erfahrbare: Der erste ist der physische Raum, der den Klang prägt und immer auch andere Geräusche enthält, die zusammen eine Klangatmosphäre erzeugen. Der zweite ist der individuelle Vorstellungs- und Erinnerungsraum. Musik wird stets vor dem Hintergrund der subjektiven Erfahrungen und Empfindungen interpretiert, sodass eine wechselseitige Beziehung entsteht: Die Musik beeinflusst die Stimmung der Hörenden, was sich wiederum auf deren Interpretation des Wahrgenommenen auswirkt (vgl. Brüstle 2009: 113-115). Musik erreicht uns daher nie in ihrer ‚Reinform‘, sondern wird immer durch unsere Umgebung und unsere Verfassung verändert.

Neben ihrer Raumgebundenheit ist ein weiterer wesentlicher Aspekt von Musik ihre Ausbreitung in der Zeit. Damit gleicht sie dem menschlichen Bewusstseinsstrom, den Smeijsters (1994: 17) als Totalität aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beschreibt:

Wenn wir [...] zu umschreiben versuchen, was zum Wesen der Musik gehört, dann ist es die Tatsache, daß sie sich in der Zeit vollstreckt und in erster Instanz den Sinn ihrer eigenen Struktur entnimmt, ohne konkret nach außen zu verweisen. Weil der Mensch ein Wesen ist, das in der Zeit lebt und hier Momente der Spannung und Entspannung, der Antizipation, Hoffnung und Erinnerung erlebt, erfährt er sein Leben intuitiv in der Musik, denn sie umfaßt keine konkrete Verweisung, die dieses Erkennen verhindert.

Neben den genannten Parallelen zwischen der *conditio humana* und Musik wird die Bedeutung von Musik für den Menschen von verschiedenen TheoretikerInnen auch durch die fundamentalen Erfahrungen erklärt, die uns in den ersten Lebensjahren prägen. Die anfänglich unstrukturierten Außenreize werden durch das Kind als bedrohlich erfahren – erst mit der Zeit beginnt es sie zu unterscheiden. Zu vielen Geräuschen werden positive Assoziationen ausgebildet, während andere unangenehm bleiben. An diese grundlegende Erfahrung schließt Musik an (vgl. Bruhn & Frank-Bleckwedel 1997: 415): So ist ihre formale Struktur und die aus dieser resultierende Erwartbarkeit eine Hilfe, mit der Bedrohlichkeit der unbekannten Reize umzugehen; zugleich bietet sie durch ihre Wiederholbarkeit die Möglichkeit, das Fremde vertraut und damit sicher und angenehm zu machen. So genießen wir Musik, da sie ein „frühes Symbol für die Entwicklung von Sicherheit in einer unsicheren Geräuschwelt darstellt“ (Bruhn & Frank-Bleckwedel 1997: 415).

Zudem stellt Musik im Erleben des Kleinkindes eine Vorform der Sprache dar. Die Mutter wird auch als eine Vielzahl an gewohnten Rhythmen erlebt (Herzschlag, Gang, Verdauung etc.) und es ist der Klang, das Tempo und die Dynamik ihrer Stimme, die das Kind lange vor der Ausbildung eines Sprachverständnisses in Kommunikation mit der Mutter treten lässt.

Angesichts dieser Bedeutsamkeit für grundlegende menschliche Erfahrungen verwundert es nicht, dass Musik Menschen auf vielfältige Weise emotional berührt und für sie symbolisch bedeutsam ist (vgl. Wärja-Danielsson 1999: 146-147). Ihre Entsprechungen mit der menschlichen Natur und ihre Abstraktheit (mit einigen Ausnahmen) ermöglichen es dem Hörer und der Hörerin die eigenen Hoffnungen und Erlebnisse in ihr zu verorten und die damit verbundenen Bilder, Ideen und Gefühle zu erfahren. Hierzu befindet Langer (1979: 231; zit. nach Weymann 1999: 51): „Weil die Formen des menschlichen Fühlens den musikalischen Formen viel kongruenter sind als denen der Sprache, kann Musik die Natur der Gefühle in einer Weise detailliert und wahrhaftig offenbaren, der die Sprache nicht nahekommt.“

So fungiert Musik als Bedeutungsträger für persönliche Erfahrungen und ermöglicht es, sich an vergangene Ereignisse zu erinnern, die mit Gefühlen verbunden sind. Durch die Musik können diese erweckt werden und mit den damit verbundenen Erinnerungen an Menschen, Orten und Zeiten wiedererlebt werden (vgl. Nöcker-Ribaupierre 1998: 37-38). Dies ermöglicht es, positive Empfindungen zu aktualisieren oder aber verwirrte Emotionen zu entflechten und ungelöste Konflikte wahrzunehmen und zu verarbeiten. Gerade durch ihren

Verlauf in der Zeit ist die Musik gegenüber der darstellenden Kunst oder der freien Assoziation geeigneter, Prozesse und Geschichten zu evozieren, die für den Menschen Bedeutung aufweisen (vgl. Smeijsters 1994: 15), sei es für heilende Zwecke oder schlicht zum Träumen.

Dabei entfaltet die Musik an sich keine eigenständige Wirkung. Mit der Ausnahme einer unspezifischen, physiologischen Aktivierung durch Rhythmen lassen sich keine von Hörenden unabhängigen Effekte identifizieren (vgl. Bruhn & Rösing 1997: 22). So besteht der Wirkmechanismus von Musik in der Einstellung und in den Assoziationen zur Musik, Bruhn und Frank-Bleckwedel (1997: 415.) bezeichnen das Musikerleben daher als „Selbstverwirklichung und Erlebnis von Bedeutungen“.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Musik vielfältige Parallelen und Anknüpfungspunkte zum menschlichen Leben und Erleben aufweist und daher auf besondere Weise geeignet ist, Gefühle und Erinnerungen zu evozieren und mit diesen umzugehen. In Folge werde ich verschiedene Zugänge behandeln, die versuchen, diesen Umstand für Transformation und Heilung zu nützen.

2.3.2 Musik und Transformation

Der Einsatz von Musik zum Intensivieren oder Erreichen außergewöhnlicher Bewusstseinszustände hat eine lange Geschichte. Ich werde dazu einige Zugänge religiöser und säkularer Traditionen darstellen, die beim Verständnis der Vorgänge beim ‚holotropen Atmen‘ nützlich sein können.

Rouget (vgl. 1985: 7-11; zit. nach Brandl 1997: 600-601) unterscheidet zwei Arten von veränderten Bewusstseinszuständen: Trance und Ekstase. Während die Trance (ein typisches Beispiel ist die Meditation) durch eine zunehmende Entspannung und ein eingegengtes Bewusstsein gekennzeichnet ist, wird die Ekstase als „*hyperphrenetischer* Zustand“ (Brandl 1997: 600) beschrieben, der sich durch ein Übermaß an Aktivierung auszeichnet und durch Reizüberflutung hervorgerufen wird. Nach seinen Kriterien ist das ‚holotrope Atmen‘ eher als ekstatischer Bewusstseinszustand zu betrachten, der phasenweise in eine Trance umschlagen kann.⁸

⁸ Da im ‚holotropen Atmen‘ Elemente beider Pole zutage treten und der außergewöhnliche Bewusstseinszustand beim ‚Atmen‘ in anderen Werken als „Trance“ bezeichnet wird (siehe z. B. Mayer: 263), werde ich in Folge die Bezeichnung ‚Trance‘ für die *holotrope* Erfahrung beibehalten, wobei die exzitatorischen Bestandteile als ‚ekstatische Trance‘ verstanden werden können.

Trance	Ekstase
Unbeweglichkeit	Bewegung
Stille	Lärm
Einsamkeit	In Gemeinschaft
Ohne Krise	Krise
Sensorische Deprivation	Sensorische Überstimulierung
Erinnerung	Amnesie
Halluzination	Keine Halluzinationen

Tabelle 1: Typische Charakteristika von Ekstase und Trance nach Brandl (1997: 601)

Musik ist häufig bedeutsam für das Erreichen und Aufrechterhalten von Ekstase und Trance, wobei die Wirkung von ihren Eigenschaften abhängig ist: Eine fortschreitende Intensivierung von Tempo und Lautstärke induziert am ehesten ekstatische Zustände, während Trance durch ein kontinuierliches Tempo gefördert wird. Allgemein bewirken speziell Wiederholungen ein Verlassen des alltäglichen Bewusstseinszustandes während kleine Variationen die Konzentration aufrechterhalten und damit eine Bewusstseinstrübung verhindern (vgl. Bruhn & Rösing 1997: 21-42).

Solche durch Musik hervorgerufene außergewöhnliche Bewusstseinszustände können psychische Prozesse auslösen und unterstützen, die auf den Menschen eine heilsame und transformierende Wirkung ausüben. Smeijsters (vgl. 1994: 157) etwa betrachtet neben dem Fixieren der Konzentration der Zuhörer die Erzeugung von Visionen, Regression⁹ und anderen Trancephänomenen als die bedeutendste transformative Wirkung von Musik. Ein wichtiger psychischer Mechanismus, der durch Musik hervorgerufen und verstärkt wird ist die *Katharsis*, d. h. das intensive Erleben und Ausagieren unterbewusster Inhalte. Dadurch vermag Musik dazu beizutragen, dass durch Angst blockierte Gefühle reintegriert werden können. Dazu ist die Musik besonders geeignet, da sie einerseits (wie bereits in 2.3.1 beschrieben) sehr tiefe Empfindungen hervorruft und als Projektionsfläche für Erinnerungen dienen kann, andererseits aber selbst abstrakt, strukturiert und abgeschlossen ist. Dadurch bietet sie den Zuhörenden einen sicheren Rahmen, in dem sich *kathartische* Prozesse manifestieren können (vgl. Smeijsters 1994: 43-49). So aktiviert und energetisiert Musik die verdrängten Inhalte während sie gleichzeitig günstige Bedingungen schafft, in denen ZuhörerInnen der mit der Wiederkehr des Abgewehrten verbundenen Bedrohung begegnen können.

⁹ Siehe auch Kapitel 2.2.5 für eine ausführlichere Diskussion von Regression und *Katharsis*.

Es ist jedoch nicht lediglich konflikthafte, unbewusstes Material, das durch Musik transformiert und integriert werden kann. Sie bietet dem Menschen auch die Gelegenheit zu träumen und zu phantasieren, d. h. seine Hoffnungen und Ziele und damit auch sein Ich-Ideal und das Transzendente zu erleben (vgl. Smeijsters 1994: 44). Damit kommt der Mensch in Berührung mit den Sphären des Überbewussten und der Mystik und kann sich als Teil eines größeren Ganzen erfahren.

Musik vermag es, transformatorische Prozesse auf viele Weisen auszulösen oder zu fördern. Dabei kann sie als Projektionsfläche für die ZuhörerInnen dienen und diesen so erlauben, ihr Leben und damit ihre Hoffnungen und Ängste in der Musik wiederzufinden. In der Katharsis vermag sie die Abreaktion abgewehrter Emotionen zu fördern, indem sie diese einerseits weckt und andererseits den Hörenden die Distanz und Sicherheit vermittelt, um sie auszuhalten. Auch kann Musik den Menschen zu außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen hinführen, indem sie seine Aufmerksamkeit durch Reizüberflutung überfordert oder durch Repetitivität depriviert. Insgesamt handelt es sich um ein vielseitiges Instrument der menschlichen Veränderung.

2.4 Überlegungen zur Körperlichkeit

Die Sozialwissenschaften tun sich traditionell schwer damit, mit non-verbalen Informationen umzugehen. Die ethnographische Auseinandersetzung mit ‚holotropem Atmen‘ stellt sich mir als sehr herausfordernd dar, da die Höhepunkte des Rituals – die Atemsitzungen selbst – ohne Worte auskommen und auch die dabei gemachten Erfahrungen oftmals vor allem körperlicher Natur sind. Es erscheint mir daher aus zwei Gründen angebracht, mich im Rahmen dieser Arbeit näher mit Konzepten von Körperlichkeit auseinanderzusetzen: Einerseits kann dies zu einem besseren Verständnis der Berichte der InterviewpartnerInnen über ihre Erlebnisse um und während Atemsitzungen beitragen, andererseits können die Theorien zur Interpretation meiner Beobachtungen und Erfahrungen im Rahmen des Seminares beitragen.

Am ehesten hierzu geeignet erschienen mir vom theoretischen Zugang her phänomenologische Überlegungen zu Körper und Leib. Diese orientieren sich unmittelbar am Erleben des Menschen und bieten daher direkte Anschlussmöglichkeiten an die Berichte der Interviewten. Zudem sehen sie den Körper nicht als bloßes Instrument des Geistes sondern betonen dessen Eigenmächtigkeit – die Entfaltung eben dieser stellt häufig ein zentrales und – für mich – verblüffendes Element des ‚holotropen Atmens‘ dar. Das phänomenologische Konzept von ‚Körper und Leib‘ weist auch Verständnispotential für die sowohl in der Theorie (siehe Unterkapitel 2.1.3.6 und 2.2.5) als auch in der Praxis (siehe Unterkapitel 3.2.4 und 3.3.2.3.3) beschriebene Spaltung des Bewusstseins in einen erlebenden und einen wahrnehmenden Aspekt auf.

Ich werde in Folge versuchen auf für das Verständnis des ‚*holotropen* Atmens‘ wesentliche Fragen in Bezug auf Körperlichkeit einzugehen: Wie können wir gleichzeitig ein Körper sein und einen Körper haben? Auf welche Weise dient uns dieser als Quelle und Medium unserer Identität? Wie werden unsere Körper und damit auch unsere Identität von unseren Erfahrungen und damit von der Gesellschaft geprägt und wie sind darin Veränderungen denkbar? Wie sind Wahrnehmung und Bewegungen des Körpers zu verstehen und welche Eigenmächtigkeit kann dieser entfalten?

2.4.1 Das Konzept von Leib und Körper

Die physische menschliche Existenz ist durch verwirrende Paradoxa geprägt: Einerseits sind wir ein Körper und andererseits haben wir einen Körper. Wir handeln durch unsere Körper

aber manchmal entziehen sie sich uns und entfalten ihre Eigenmächtigkeit oder lassen in den Störungen an ihren Grenzen ihre Materialität erkennen. Der Körper offenbart sich uns durch unmittelbare Erfahrung, wodurch wir ihn aber nicht wie andere Objekte wahrnehmen können, sondern stets auf das Echo der Umwelt angewiesen sind, um uns selbst zu bestimmen.

Das Konzept von ‚Leib und Körper‘ vermag uns diese Eigenart der menschlichen Existenz besser begreifen zu lassen. Gugutzer (2002: 63) offeriert ein Verständnis von Körperlichkeit als „Doppelaspektivität“, die eine „Einheit in Zweiheit darstellt, nämlich die Einheit von Körper und Selbst“. Durch sein Leib-sein ist der Mensch an ein unmittelbares Hier und Jetzt gebunden, dass ihn in Kontakt mit der Welt bring und auf diese reagieren lässt, worin er dem Tier ähnelt¹⁰. Es ist dem Menschen möglich diese Gebundenheit zu suspendieren und in ein reflexives Verhältnis zu sich selbst zu treten. Dadurch ist es ihm möglich, Wissen und damit auch Bewusstsein seiner selbst zu erlangen. Gleichzeitig eröffnet sich damit eine Spaltung: In der Selbstreflexivität nimmt der Mensch gleichzeitig Subjekt- als auch Objektstellung ein, er distanziert sich und entfremdet sich so seiner selbst. Waldenfels (vgl. 2000: 26-36) beschreibt dasselbe Phänomen auf der physischen Ebene: Wenn wir etwas ertasten, so erschaffen wir damit ein Bild, eine Rekonstruktion des Getasteten. Was aber geschieht, wenn wir uns selbst befühlen? In dieser Selbstbezüglichkeit fallen Gedachtes und Denkendes, Ertastetes und Tastendes ineinander, wobei keine vollkommene Identität zwischen den beiden Polen entsteht. Dabei verhält es sich wie bei der Selbstbetrachtung im Spiegel, bei der man weiß, dass es sich bei dieser Person um einen selbst handelt, die einen dennoch zu überraschen oder zu irritieren vermag. Was stattfindet ist eine Art „gleitende Identifizierung“ (Waldenfels 2000: 26), bei der neben dem Selbst-Erkennen stets eine Differenz bestehen bleibt.

Die menschliche Aufmerksamkeit bewegt sich also zwischen zwei Polen, dem unreflektierten In-der-Welt-Sein und der Selbstbezüglichkeit, in der sich eine kritische Distanz zum eigenen Sein eröffnet. Dieses Wechselspiel zwischen „Selbst- und Gegenstandsstellung“ (Gugutzer 2002: 65) stellt die Grundlage des Ich-Empfindens und damit der menschlichen Identität dar. Somit erwächst dem Menschen erst aus dem Sich-Entfernen vom eigenen Wesen die Möglichkeit zur ‚Rückkehr‘, in der er sich als mit sich ident empfindet. Gugutzer (vgl. 2002:

¹⁰ Ich möchte damit nicht postulieren, dass manche Tiere nicht auch selbstreflexive Identitäten hervorbringen können.

66) macht als dritten Aspekt der menschlichen Erfahrung jenen der Einheit der beiden Gegenpole aus und bezeichnet ihn als ‚Selbst‘. Die Trias von Leib-Sein, Körper-Haben und Selbst machen die Person aus.

Struktur der exzentrischen Positionalität	Charakteristika	Welt-Bezug	Doppelaspektivität
Leibsein	- Sein innerhalb des Leibes - biologisch-organische Existenz (Gliedermaßen, Rumpf, Sinne etc.) - Hier-Jetzt-Sein - Zustandsstellung	Innenwelt	Seele und Erleben
Körperhaben	- Sein außerhalb des Leibes - Instrumenteller und expressiver Umgang mit dem Leibsein - Außersichsein - Gegenstandsstellung	Außenwelt	Leib und Körperding
Selbst (Ich)	- Einheit von Leibsein und Körperhaben - Selbststellung	Einheit von Innen- und Außenwelt, Balance von Leibsein und Körperhaben	Seele, Erleben, Leib, Körperding
Person			

Tabelle 2: Die drei Aspekte der Person nach Gugutzer (2002: 67)

Der Leib kennzeichnet als Begriff das Sich-Erleben des Menschen als Körper, der unmittelbar auf die Anforderungen seiner Umgebung antwortet. Er ist die Organe, die Muskeln, die Sinne und die Bewegung. Die reinste Form dessen mag der Flow-Effekt darstellen, wie er von Csikszentmihalyi (vgl. 1991: 67-69) beschrieben wurde: Als freudvolles Gefühl des zeitlosen Aufgehens im Hier-und-Jetzt, in dem der Mensch einer herausfordernden Tätigkeit gewachsen ist. In der Selbstreflexion hingegen wird sich der Mensch seiner selbst bewusst und darin auch der Objekthaftigkeit seines Körpers, die bedeutet sichtbar, tastbar und vor allem auch verletzbar zu sein (vgl. Waldenfels 2000: 122). Als Extrempol können wir psychiatrische (vor allem Dissoziation und Schizophrenie) und neurologische Störungen ausmachen, die als Entgleiten der eigenen unmittelbaren Körperlichkeit erfahren werden, sodass der Körper einem fremd erscheint, als ein beliebiges Objekt unter vielen.

Diese Ausnahmeerscheinungen sind im Alltag jedoch selten, vielmehr pendelt der Mensch graduell zwischen den Polen und versucht einen Ausgleich zwischen seinem Leib-Sein und Körper-Haben herzustellen. Das sollte nicht dergestalt verstanden werden, dass der Mensch bewusst zwischen diesen Positionen wählen könnte, da es sich dabei nicht um Alternativen handelt (vgl. Gugutzer 2002: 71). Ohne des Bewusstseins seiner selbst als Leib wäre es dem

Menschen unmöglich, sich in seine Umgebung einzufügen und auf diese abgestimmt zu reagieren. Ohne Möglichkeit in der Selbstreflektion hinter seine eigene Verfasstheit und sein Handeln zurückzutreten, würde er jedoch dem Spiel von Aktion und Reaktion verhaftet bleiben und wäre in seinem Sein dem Wirken anderer Körper ausgeliefert. Im alltäglichen Bewusstseinszustand sind daher beide Elemente vorhanden als bewusster und unbewusster, willkürlicher und unwillkürlicher Bezug zum Körper.

Waldenfels (vgl. 2000: 75-78) argumentiert, dass die Erfahrung des Leibes die unmittelbarere ist, da die Funktion des Leibes darin besteht, als Mediator zwischen Ich und Welt zu fungieren. Selbst der objektivierte Körper wird daher stets aus einer Position heraus wahrgenommen und das ist die Stelle des Leibes. Wenn also die Welt erst immer mit unserem und durch unseren Leib erfahren wird, so kann daraus geschlossen werden, dass unser Bezug zur Welt und unser Bezug zum Leib untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Tatsache ist uns im alltäglichen Agieren zumeist nicht bewusst, da wir mehr bei der Welt und weniger bei uns selbst sind. Erst wenn unsere Verbindung zu und unser Handeln in der Welt gestört ist, fallen wir in unser Leib-Sein zurück. Durch sie zerbricht der unmittelbare Bezug zur Welt und die Bedingtheit unserer Existenz tritt zu Tage.

Der Mensch weist also zwei Modi des Körperbezugs auf: Den als Leib, in der er sich in Identität mit seiner physischen Existenz erlebt und unmittelbar mit seiner Umwelt in Beziehung tritt und den als Körper, indem dieser als Objekt mit einer ihm eigenen Wirkmächtigkeit und Materialität erst dem Menschen als Wissen zugänglich wird. Alle Welt-Wahrnehmung wird durch Leib-Wahrnehmung vermittelt, womit unser Weltbild zutiefst von unserem Leib-Empfinden geprägt ist. Damit ist nachvollziehbar, wie sehr Identität und Körperlichkeit zusammenhängen. Diese Thematik möchte ich im Anschluß bearbeiten.

2.4.2 Identität und Transformation

In vielen wissenschaftlichen Traditionen wird die Bedeutung des Körpers als Träger von Erinnerung und damit Identität betont. Als Beispiel mögen hierfür Körpertherapien dienen, deren Ausgangspunkt in der Regel die Annahme darstellt, dass sich Erfahrungen in den Muskeln, der Haltung, der Bewegung, dem Gesichtsdruck usw., d. h. im Körper des Menschen dokumentieren und lediglich durch eine Reduktion der damit einhergehenden Spannungen transformiert werden können (vgl. Smeijsters 1994: 127). Damit wird die Möglichkeit zu Veränderung und Wachstum unausweichlich mit dem Körper verknüpft und

dieser damit zum Ausdruck der Person. Auch in der Humanbiologie existieren – wenn auch seltener – ähnliche Auffassungen, die davon ausgehen, dass Hirnstruktur und -funktion oder gar die Genexpression ein Produkt „unserer Bewegungen und Begegnungen und deren subjektiver Verarbeitung“ (Abraham 2006: 133-134) sind und somit Erlebnisse auf diese Weise als Erinnerungsspuren weiterbestehen und ihre strukturellen Entsprechungen im Körper finden. Auch im letzten Kapitel argumentierte ich, dass der Leib Bedeutung für die Identität aufweist. Wie aber lässt sich eine leiblich gebundene Identität verstehen?

Ausgehend von der Idee des ‚Leib/Körper‘-Dualismus kommt Gugutzer (vgl. 2002: 101-105) zu dem Schluss, dass die menschliche Identität dem Zusammenspiel zweier konträrer Prozesse entspringt: Wie im vorherigen Kapitel erwähnt ist die Selbst-Objektivierung die Voraussetzung dafür, überhaupt ein Konzept von sich selbst entwickeln zu können. Neben der Selbst-Distanzierung ist jedoch ein Selbst-Empfinden vonnöten, als eine leibliche Gewissheit, dass die in der Selbst-Objektivierung entwickelten Ideen über die eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten, sozialen Rollen, Einstellungen und Überzeugungen mit einem selbst deckungsgleich sind. An der Herausbildung einer stabilen Identität sind damit sowohl rationale Erkenntnisprozesse wie auch ein leiblich basiertes Fühlen beteiligt und damit eine Wechselbewegung zwischen Nähe und Distanz sowie Leib und Körper. Das leibliche Selbst-Empfinden ist dabei – von kurzfristigen Fluktuationen abgesehen – über einen längeren Zeitraum stabil und stellt den atmosphärischen Hintergrund unserer Existenz dar. Diese Grundstimmung einer Person ist zutiefst leiblich geprägt und beruht auf der individuellen Struktur des Lebens, dem „Hin und Her von Engung und Weitung, Spannung und Schwellung, Intensität und Rhythmus, kurz: der leiblichen Ökonomie“ (Gugutzer 2002: 96). Sie ist nicht mit den biologischen Voraussetzungen zu verwechseln aber auch nicht vollständig unabhängig von diesen und stellt das Resultat von Sozialisation, Gesellschaft und zwischenmenschlichen Interaktionen dar. Individuell betrachtet wird diese leibliche Disposition also durch die Erfahrungen geschaffen, die eine Person in ihrem Leben macht. Diese stellen die Grundlage für das Empfinden einer personalen Kontinuität und damit den Rohstoff von Identität dar, und manifestieren sich in der leiblichen Erinnerung und affektiven Betroffenheit (vgl. Gugutzer 2002: 105). Unter Rückgriff auf Bourdieus Konzept des ‚Habitus‘ werde ich versuchen, das Verhältnis von Körper und Erfahrung näher zu beleuchten.

Gebauer (vgl. 1984: 241; zit. nach Meuser 2006: 110) geht davon aus, dass vor allem jene Konstruktionen über die Welt Bestand haben, die in unseren körperlichen Routinen fundiert

sind und dass diese inkorporierten Gewissheiten wesentlich tiefer liegen und damit elementarer und schwieriger zu verändern sind als kognitive Einsichten. Dieses inkorporierte Wissen können wir mit Bourdieu (2009) als ‚Habitus‘ verstehen, aus dem heraus der Leib spontan auf eine Situation reagiert. Der ‚Habitus‘ stellt dabei eine Art sedimentierte Geschichte des Körpers dar, in der sich die relevanten gesellschaftlichen Strukturen abbilden. Der Körper kann daher bei Bourdieu (2009: 139-202) als eine Art Gedächtnis oder „Speicher“ verstanden werden, in dem sich sowohl die individuelle wie auch die kollektive Geschichte ablagern und auf die der Körper vorreflexiv anhand eines situativen Aufforderungscharakters zurückgreift und sie damit aktualisiert. Hat ein Körper die Relevanzen eines Handlungsfeldes inkorporiert, so wird die Interaktion mit der Umgebung zwar nicht notwendigerweise harmonisch aber flüssig und von großer Selbstverständlichkeit sein, denn diese Umwelt hat bereits den Körper geformt und die Antworten, die er zu geben hat, an sich angepasst. Der Bourdieusche ‚*Modus Operandi*‘ ist jedoch zugleich ein strukturierendes wie auch strukturiertes Prinzip, daher wirkt der ‚Habitus‘ auf die gesellschaftlichen Strukturen zurück, er stellt keine einseitige Sedimentationserfahrung dar sondern den Schnittpunkt zwischen Kollektiv und Individuum. Da die in ihm manifesten Erfahrungen sowohl die Wahrnehmung, als auch das Repertoire um auf diese zu antworten strukturieren, neigt er als ‚Produkt der Geschichte‘ zu einer gewissen Trägheit und dadurch zur „Homogamie“ (Gugutzer 2002: 114). Diese ist als eine Tendenz zu verstehen, die dem Habitus zugrundeliegenden Erlebnisse immer wieder aufzusuchen und zu wiederholen und damit die eigene Struktur zu verfestigen. Durch dieses Charakteristikum des ‚Habitus‘ wird einerseits eine identitäre Destabilisation verhindert, aber auch die Möglichkeit zur Veränderung eingeschränkt.

Waldenfels (vgl. 2000: 197-207) arbeitete aus, wie ein Konzept von Freiheit und Transformation ausgehend von solchen Prämissen verstanden werden könnte. Er geht dabei von zwei Polen aus, denen sich Individuen aus ihrer Haltung zur Welt heraus annähern können: Wirklichkeitssinn und Möglichkeitssinn (oder wie in Unterkapitel 2.2.5 konzipiert: Struktur und Chaos). Er geht dabei von einem Freiheitsbegriff aus, der Freiheit lediglich mit und innerhalb von Strukturen für realisierbar hält, indem Strukturen zwar auch Optionen verwehren aber zugleich erst welche erschaffen. So schreibt er von Freiheit als „Spontaneität innerhalb von Strukturen“ (Waldenfels 2000: 201), die Handeln zugleich einschränken als auch ermöglichen. Der Mensch ist ein Wesen, das bereits in Strukturen zur Welt kommt und

sich Zeit seines Lebens in diesen bewegt. Davon ausgehend betrachtet er „freiheitliches Verhalten“ (Waldenfels 2000: 197) als die Fähigkeit, die gegebenen Strukturen zu überwinden, das aber nicht um sie zurückzulassen, sondern um sie neu zu deuten oder zu wandeln. Dies spricht den oben genannten Möglichkeitssinn an, der darin besteht, neben der ‚manifesten Welt‘ auch stets zu erkennen, wie es auch anders sein könnte. Ihm gegenüber steht der Wirklichkeitssinn, der darauf beharrt, dass die Welt ist, wie sie ist und nicht anders. In dieser Haltung ist das in ihr angelegte Potential zur Verarmung leicht zu erkennen, denn sie beschneidet die Welt um die in ihr angelegten Alternativen und Entwicklungen. Ein übermäßiges Verweilen im Möglichkeitssinn bringt jedoch ebenso negative Konsequenzen mit sich: Ohne Verankerung erscheint jegliches Handeln als beliebig und ohne Sinn – während einem zwar alles offensteht wird die Entscheidung unmöglich. Die dynamische Bewegung zwischen den Polen eröffnet es dem Menschen, sich eine Welt körperlich anzueignen, die er versteht und in der er sich zuhause fühlt, während er zugleich für die Möglichkeiten offenbleibt, die über diese Welt hinausführen könnten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Leib den Urgrund menschlicher Identität darstellt. In ihm dokumentiert sich die Begegnung mit den Strukturen der Gesellschaft als inkorporierte Sozialisierungserfahrungen, die die Wahrnehmung und den Handlungsraum des Individuums erschaffen und zugleich einschränken. Diese Erfahrungen manifestieren sich dem oder der Einzelnen als ein Leibgefühl, das den atmosphärischen Hintergrund ihres Lebens ausmacht. Identität wird durch zwei gegenläufige Prozesse gebildet. Die Objektivierung seiner selbst und damit Selbst-Distanzierung ermöglicht den Aufbau eines Selbstbildes, das jedoch erst über den Leib als stimmig und damit mit einem selbst ident erfahren werden muss. Der Mensch ist in seinem gesamten Dasein von Strukturen geprägt und innerhalb dieser verankert. Freiheit und Transformation kann in der kreativen Neudeutung und Veränderung derselben erfahren werden, nicht aber in ihrer vollständigen Überwindung, da Strukturen den menschlichen Möglichkeitsraum zugleich eröffnen und einschränken.

2.4.3 Der Körper und andere

Schon im vorhergehenden Unterkapitel wurden die Zusammenhänge zwischen dem Körper und der Welt des Sozialen angeschnitten, da Identität ohne Rückbindung an Kollektive kaum zu konzipieren ist. Dieses Thema möchte ich nun weiterentwickeln: Wie ist der Körper im

Verhältnis zur Gesellschaft zu denken, welche Bedeutung haben andere für unser Selbstempfinden und wie interagieren wir mit ihnen?

Das Leben des Menschen ist von Beginn an von sozialen Beziehungen dominiert. Wir werden in Strukturen hineingeboren, in eine Familie, die wir nicht als Konzept begreifen, sondern als die Bezogenheit ihrer Mitglieder auf uns und untereinander, d. h. als struktureller Zusammenhang und nicht als Idee (vgl. Waldenfels 2000: 306). Ein Kind ist nichts von sich aus, es gewinnt vielmehr seine Individualität erst durch die Relationen, Identifikationen und Differenzsetzungen, die es im familiären Kontext erfährt. Erst durch seine Bezogenheit auf andere wird der Mensch zum Subjekt. Jacques Lacans Beschreibung der ‚Spiegelphase‘ (vgl. Pagel 2002: 21-36) im Leben eines Menschen ist dazu geeignet, diesen Sachverhalt in Bezug auf Körperlichkeit verständlich zu machen. Er geht davon aus, dass die ursprüngliche Erfahrung des eigenen Körpers von ungeordneten Wahrnehmungen und Impulsen geprägt ist. Das Kind hat die Konstruktionsleistung, sich als zusammenhängenden Körper mit einer bestimmten Form zu schaffen, noch nicht unternommen. Im Spiegelstadium greift es dieses Projekt auf oder wird von ihm ergriffen, indem es sich erstmals in der tatsächlichen Spiegelung (und der symbolischen durch andere) als körperliche Einheit erfährt und zu begreifen lernt. Daraus entwickelt der Mensch ein von seinen Leiberfahrungen, die durch ihre Situiertheit und Partialität gekennzeichnet sind, unabhängiges ‚Ich‘, dass durch die eigene Reflektion in den anderen geschaffen wird und damit auf die Bestätigung durch diese angewiesen bleibt. Die Analogie zum Spiegel wird direkt verständlich, wenn man bedenkt, dass das eigene Spiegelbild einen selbst im Auge des anderen abbildet. Der Mensch gelangt somit über den Blick der anderen zum Körper, wodurch er sich der eigenen unmittelbaren Leiberfahrungen entzieht. Der Körper weist damit schon immer einen Bezug zu anderen auf, auch wenn dieser in einzelnen Situationen nicht direkt hervortreten mag. Das Bild, das wir von unserem eigenen Körper haben, d. h. das Körperschema ist stets von anderen her gedacht, als Ausdruck davon, wie andere uns sehen und wie wir das erfahren (vgl. Waldenfels 2000: 121).

Auch für alltägliche Interaktionen mit anderen nimmt der Körper eine zentrale Rolle ein. So wie er allgemein hauptsächlich über seine Grenzen erfahren wird, so bildet er auch die Grenze zwischen dem ‚Ich‘ und den anderen. Er stellt das Medium dar, mittels dessen wir mit anderen in Kontakt treten und gleichzeitig nehmen wir über ihn deren Antwort wahr. Von besonderer Bedeutung ist dabei die Intuition, als direktes ‚Einfühlen‘ in den anderen. Es

ist unser Leib-Sein, das uns diesen Zugang zu den anderen gewährt, indem es uns unsere Subjektivität überwinden lässt, um ein „transzendentes Feld“ (Gugutzer 2002: 87) zu eröffnen, das wir mit den anderen teilen. Dieses Spüren wird dabei unmittelbar erlebt, insofern es als Leibempfinden ohne Rückbindung an die äußeren Sinne erfahren wird. Indem wir dieses Spüren wieder in unser Handeln einbringen, erschaffen wir eine Leibgebundenheit unserer Begegnungen mit anderen. Gugutzer (2002: 107) referiert auf diese leibliche Kommunikation als „wechselseitige Einleibung“, aus der heraus ein „übergreifender Leib“ entsteht, der die individuellen Subjektivitäten transzendiert. Diese ‚Einleibung‘ begleitet beinahe jede menschliche Interaktion und äußert sich in der aufeinander Abgestimmtheit des Gesprächs, der Blicke, Mimiken, Gesten und Berührungen. Es mag daher sinnvoll erscheinen, nicht in Körpersprachen sondern in Körpergesprächen zu denken. Der Körper hat immer schon eine öffentliche Seite und ist auf andere bezogen. Dieses gemeinsame ‚Einfühlen‘ ist den AkteurInnen dabei zumeist nicht bewusst, da es sich um eine habitualisierte Gegebenheit im Umgang mit anderen handelt. Wie so oft, wenn es sich um vorreflexive Wissensbestände handelt, ist es erst in der Störung des Gewohnten so, dass das Ubiquitäre uns in seiner Abwesenheit erfahrbar wird. Das Mißlingen unseres körperlichen Einstimmens entreißt uns unserer aufeinander bezogenen Leichtigkeit und lässt uns auf uns selbst zurückfallen. Doch welche Anknüpfungspunkte versagen an diesen Stellen, worin sind menschliche (In-)Kompatibilität und wechselseitige Verständlichkeit begründet?

Als Vorschlag einer Antwort möchte ich auf das bereits im vorherigen Unterkapitel bemühte Konzept des ‚Habitus‘ zurückgreifen. Bourdieu prägte in diesem Zusammenhang den Begriff des „praktischen Sinns“ (Bourdieu 1987: 127), anhand dessen er den Körper als Träger einer kreativen Handels- und Verständnissfähigkeit identifiziert. Diese beiden Modalitäten sind untrennbar miteinander verbunden, indem der Körper verstehend in die Welt eingreift und diese im Eingreifen versteht (vgl. Meuser 2006: 101-103). Der Körper stellt dabei kein Werkzeug dar, von dem bewusst Gebrauch gemacht wird, vielmehr ist er der Akteur, der auf Basis der in ihm manifestierten Erfahrungen in der Welt agiert. Diese Welt ist für den Körper insofern intelligibel, als er ihrem Einwirken über eine lange Zeit ausgesetzt war und sie ihn so geformt hat. Ausgehend von diesem praktischen Lernprozess bildet der Körper Dispositionen aus, deren Gesamtheit wir als ‚Habitus‘ verstehen können. Dieser inkorporierte Weltsinn ist stets kollektiv gelagert, wodurch in einem Feld eine habituelle Gleichgerichtetheit der Praktiken zustandekommt. Menschen erleben eine über ihre als Individuen geteilten

Erlebnisse hinausgehende Vertrautheit, indem sie gemeinsame Erfahrungsräume aufweisen und sich daher dieselben Habitus schemata in ihren Körpern abgelagert haben. Damit lässt sich der ‚Habitus‘ nicht nur als häufig zitiertes Mittel der Distinktion auffassen, sondern ebenso als Mittel der Konjunktion (vgl. Bohnsack 2007: 68), d. h. er bildet den leiblichen Erfahrungshintergrund, von dem der zwischenmenschliche Austausch Sinn bezieht. Ob etwas Sinn macht oder nicht wird daher nicht erst auf der Ebene der abstrakten kognitiven Verarbeitung entschieden, es ist der vorreflexive Austausch zwischen den durch die soziale Welt geprägten Körpern der Interagierenden, mit dem Sinn geschaffen wird. Damit unterliegt die Möglichkeit des wechselseitigen Einfühlens den Grenzen der inkorporierten Welt und damit der sozialen, historischen, ethnischen, generationalen, geschlechtlichen etc. Situierung.

Zusammenfassend möchte ich daher den Körper für diese Arbeit von mechanistischen Konzeptionen abgrenzen: Der Körper hat Sinn und macht Sinn. Er geht nicht der Begegnung mit den anderen voraus, sondern er wird durch diese erschaffen und nimmt von Geburt an die Strukturen seiner Umgebung in sich auf. Insofern wir diese Sozialisations- und damit Inkorporationserfahrungen mit anderen teilen, wird im gemeinsamen Austausch ein wechselseitiges Einfühlen und (Wieder-)Erkennen mit den anderen stattfinden, wodurch die anderen einem erst intelligibel werden. Der Körper, als eigenmächtiges Abbild unserer Lebenswelt, stellt damit die Voraussetzung und das Medium für die Begegnung mit und das Verstehen von Menschen dar.

2.4.4 Der wahrnehmende und sich bewegende Körper

Bisher setzte ich mich vor allem damit auseinander, in welchem Verhältnis der Mensch zu seinem eigenen Körper steht, wie er über ihn zu einer Identität gelangt und mit ihm in Kontakt zu anderen Menschen tritt. Damit vernachlässigte ich jedoch grundlegende körperliche Funktionen, die ebenso für das Verständnis der Rolle des Körpers beim ‚holotropen Atmen‘ bedeutsam sein könnten: Wahrnehmung und Bewegung und davon ausgehend Raum und Zeit.

So erleben TeilnehmerInnen bei Atemsitzungen häufig Unterbrechungen ihres gewohnten Raum- und Zeitempfindens oder ungewohnte Wahrnehmungen oder Bewegungen, die nicht von ihnen auszugehen scheinen, ihnen aber doch zu eigen sind. Um diese Phänomene

zugänglicher zu machen, möchte ich dazu passende phänomenologische Arbeiten – vor allem Waldenfels' (2000) – heranziehen.

Zunächst zur Wahrnehmung: Waldenfels (vgl. 2000: 45) betont die Kontextualität von Sinneseindrücken insofern, als dass ein ‚absolutes‘ Sehen, Hören etc., als ein Erfassen der ‚Welt an sich‘, unmöglich sei. Eine Erfahrung wird vor einem bestimmten Wahrnehmungskontext gemacht und stellt einen schöpferischen Akt aus einer Zirkularität von Empfindendem und Empfundem heraus dar. Denn Wahrnehmung geschieht bei Waldenfels (2000: 71-72) durch einen „Gestaltungs- und Strukturierungsvorgang“, bei dem ein Ding vor seinem durch unsere Aufmerksamkeit gebildeten Hintergrund hervortritt und durch unsere Erfahrungen strukturiert wird. Da dieses Ding nie vollkommen mit unseren Erfahrungen aus vergangenen Begegnungen übereinstimmen wird, ist im Erkennen ein kreativer, schöpferischer Akt enthalten, mittels dessen das Bekannte im Ungewissen entdeckt und somit vertraut gemacht wird. Wir nehmen Dinge jeweils als Gestalten wahr, d. h. als in ihrem Sinngehalt über ihre Bestandteile hinausgehende Ganzheit. Erkennbar werden die Dinge für uns dann, wenn sie vor ihrem Hintergrund – unserem Wahrnehmungskontext – hervortreten, indem sie sich von diesem unterscheiden. Hierfür ist die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit von Bedeutung: Waldenfels (vgl. 2000: 65) grenzt sich von Konzeptionen der Aufmerksamkeit als ‚Lupe‘ oder ‚Scheinwerfer‘ ab, indem er sie als Art und Weise des Strukturierens unserer Wahrnehmungsfelder versteht. Aufmerksamkeit hebt nicht heraus was bereits da ist, sondern sie organisiert das Feld und damit die darin enthaltenen Dinge und schafft so sowohl den Hintergrund als auch die Gestalten, die sich davon abheben. Wir können nicht nur das vorfinden oder verfehlen, was bereits *in potentia* vorhanden ist, sondern erleben das Feld jeweils in einer anderen Form, wenn sich unsere Aufmerksamkeit verlagert.

Waldenfels (2000: 84) bietet uns zum besseren Verständnis der von mir oben genannten Zirkularität von Empfindendem und Empfundem in der Wahrnehmung eine sehr intuitive und jedem Menschen unmittelbar vertraute Metapher an: Das Einschlafen.

„Das Verhältnis von Empfindendem und sinnlich Empfundem ist vergleichbar dem des Schlafers zum Schlaf: Der Schlaf kommt, indem eine bestimmte, willentlich eingenommene Einschlafhaltung plötzlich von außen eine Bestätigung erfährt, die ich erwarte. Ich atme langsam und tief, um den Schlaf herbeizurufen, und plötzlich ist es, als kommuniziere mein Mund mit einer riesigen äußeren Lunge, die meinen Atem anzieht und zurückdrängt; der soeben noch von mir gewollte Rhythmus meines Atmens wird mein Sein selbst; der Schlaf zuvor als Bedeutung vermeint; verwandelt sich jäh in Situation.“ Hier wird deutlich, wie der Schlaf den Schläfer überkommt. Das Einschlafen geschieht so, daß aus einer Haltung, die ich

einnehme, eine Situation wird, von der ich ergriffen werde. Wenn wir einschlafen wollen, schlafen wir nicht ein, weil das Wollen uns wachhält; das ist ein interessanter Prozeß: wir gehen schlafen und können sogar ein Schlafmittel nehmen, also noch versuchen, den Schlaf herbeizuführen, doch der Schlaf selbst entspringt erst einem Nachlassen dieser willentlichen Tätigkeit. Es betrifft mich, ich schlafe ein und sonst niemand, aber das Einschlafen ist selbst kein Akt mehr, den ich mir zuschreiben kann als etwas, das in meiner Hand liegt [...].

Damit wird die Suspendierung von Aktivität und Passivität in der Wahrnehmung nachvollziehbar. Das beginnt bereits bei der Aufmerksamkeit, die von uns willentlich ausgerichtet oder aber von etwas geweckt wird und bisweilen sogar ein Eigenleben annimmt, indem sie uns den Dingen, die uns stören, nicht entkommen lässt oder sie uns in der Müdigkeit entgleitet. Wenn wir auf etwas achten, dann richten wir unsere Sinne und unser leibliches Dasein auf eine bestimmte Gestalt aus und warten, ob aus der Welt eine Antwort zu uns kommt, nicht anders als in der obigen Metapher. Der Mensch ist keine Maschine, die ihre Umwelt objektiv registriert. Wir organisieren unsere Wahrnehmung und werden von dieser organisiert, indem sie uns bestimmte Empfindungen und Impulse vermittelt auf die wir antworten müssen. Ähnlich verhält es sich mit der menschlichen Bewegung, wie ich in Folge aufzeigen möchte.

Wie in Unterkapitel 2.4.3 beschrieben, verfügt der Körper über einen ihm eigenen ‚praktischen Sinn‘ der ihn unmittelbar auf situative Gegebenheiten antworten lässt. Auf diese Weise vermag Bewegung ohne Rückbindung an die Ratio stattzufinden (vgl. Meuser 2006: 110), wodurch der Leib mit der Sache, auf die er sich hinbewegt interagiert. Dieser Aufforderungscharakter der Dinge tritt immer dann zutage, wenn eine Situation weder durch Notwendigkeiten (z. B. Flucht) oder durch Gewohnheiten überdeterminiert ist. In ihm eröffnen sich Handlungsmöglichkeiten als Resultat der Auseinandersetzung des Individuums mit der Welt. Waldenfels (vgl. 2000: 375) geht davon aus, dass die Bestimmung der Ziele in der Auseinandersetzung mit der Handlungssituation den Charakter eines Gesprächs aufweist, in dem mögliche Antworten ausgehandelt werden. Einer Aufforderung dann Folge zu leisten und eine Bewegung auszuführen, bedeutet auch immer, etwas von der eigenen Kontrolle abzugeben. Die komplexe Bewegung entzieht sich einem und muss der körperlichen Dynamik überlassen werden, um nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt zu sein. Bei der gekonnten Bewegung ist der Körper nicht nur das Medium, sondern auch der Steuermann oder die Steuerfrau und tritt mit der Umgebung in Kommunikation. Wir haben es hier also mit ähnlichen Prozessen wie bei der Wahrnehmung zu tun: Erst in der

Interaktion mit der Welt eröffnet sich der menschliche Wahrnehmungs- und Handlungsraum, in dem zum bewussten Intendieren des Menschen stets ein unkontrollierbares Element tritt – die Erfahrung oder Bewegung.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte kurz auf die Bedeutung unseres Körpers für das Raum- und Zeitempfinden eingehen. Raum und Zeit sind unmittelbar mit unserer Beweglichkeit und unserem Leibempfinden verbunden. Dabei stellt der eigene Körper den Nullpunkt dar, von dem aus wir Raum und Zeit strukturieren. Jeder andere Ort verweist auf unser leibliches ‚hier‘, als den Punkt, an dem sich die Dimensionen entfalten. Auch unser Zeitempfinden weist ein ‚jetzt‘ als eine „privilegierte Zeitstelle“ (Waldenfels 2000: 124) auf, aus der heraus Vergangenheit und Zukunft erst verstanden werden können. Unser Leib stellt damit den Ausgangspunkt unseres Empfindens von Raum und Zeit dar. Es erscheint daher annehmbar, dass Störungen unseres gewohnten existentiellen, leiblichen Hintergrundes mit einer Destabilisierung unserer Raum- und Zeitwahrnehmung einhergehen können.

3. EMPIRISCHER TEIL

3.1 Methode

Ich möchte den praktischen Teil mit einer Beschreibung der methodischen Orientierungen und Entscheidungen beginnen, die ich in dieser Arbeit vorgenommen habe. Unmittelbar nach der Formulierung der Forschungsfrage galt es Überlegungen anzustellen, auf welche Weise diese am besten bearbeitet werden könne. Mein Ziel war es, eine möglichst breit angelegte Perspektive auf das Feld zu bekommen, soweit das im eingeschränkten Rahmen einer Diplomarbeit möglich ist. Deshalb entschied ich mich dazu, verschiedene Forschungsmethoden zu kombinieren.

Dewalt, Dewalt und Wayland (vgl. 1998: 262) beschreiben ein Kontinuum zwischen Teilnahme und Beobachtung im Forschungsprozess, welches die von mir vorgesehenen Forschungsmethoden weitgehend abdecken. Beim Beobachten-Pol dieser Achse können wir die teilnehmende Beobachtung verorten, die ich als aktive Teilnahme an den Aktivitäten und Teilhabe am sozialen Gefüge des Feldes durch den oder die Forschende verstehe. Hier kann begrifflich weiter differenziert werden, je nachdem ob der teilnehmende oder der beobachtende Aspekt im Vordergrund steht. Ich werde daher in Folge über meine Feldforschung von einer ‚beobachtenden Teilnahme‘ schreiben, da das partizipative Element bestimmend war. Das offene Interview nimmt im Vergleich dazu eine mittlere Stellung ein. Der oder die Forschende ist wesentlich stärker vom Feld distanziert, beeinflusst aber durch seine Themensetzung und Fragestellung die Äußerungen der Interviewten. Das andere Ende des Spektrums markiert die Auseinandersetzung mit Dokumenten, die um das interessierende Thema herum entstanden sind, seien es Texte, Filme, Bilder oder andere Artefakte. Mein ursprüngliches Vorhaben, ausgewählte Werke Grofs diskursanalytisch zu untersuchen, musste ich leider fallen lassen, da dies im Rahmen dieser Arbeit nicht zu verwirklichen gewesen wäre. Daher beschloss ich, mich auf die beiden anderen Aspekte – beobachtende Teilnahme und Interview – zu konzentrieren.

Es erschien naheliegend, selbst an einer ‚*holotropes Atem*‘-Sitzung teilzunehmen, um einerseits ein Gefühl für das Feld zu erwerben und um andererseits auch den Prozess selbst zu erleben. Ausgehend von diesen Erfahrungen und der Auseinandersetzung mit der zwischenzeitlich erarbeiteten Theorie begann ich Themen zu definieren, welche für ein

ethnografisches Verständnis von ‚*holotropem* Atmen‘ relevant zu sein schienen und dazu einen Interviewleitfaden (siehe Anhang) zu entwickeln. Die Suche nach InterviewpartnerInnen erwies sich als herausfordernd – so sind am ehesten TherapeutInnen und Seminar-LeiterInnen in der Öffentlichkeit präsent und damit erreichbar, diese können jedoch (verständlicherweise) keine Kontakt-Daten ihrer KlientInnen herausgeben. Eine zusätzliche Schwierigkeit stellte dar, dass die Inhalte von ‚Atem‘-Sitzungen häufig als sehr tiefgehend und persönlich empfunden werden, was die Bereitschaft, an einem Interview teilzunehmen, mindert. Mit einigem Aufwand gelang es mir, zwei Menschen ausfindig zu machen, die bereits Erfahrung mit ‚*holotropem* Atmen‘ hatten und sich zu einem Gespräch bereit erklärten.

Zur Auswertung der Interviews zog ich die von Siegfried Jäger (z. B. 2004) entwickelte ‚kritische Diskursanalyse‘ heran. Das mag insofern verwundern, als dieses Verfahren zumeist zur Analyse von Texten wie z. B. Büchern, Zeitungsartikeln, Studien etc. herangezogen wird. Jäger (2004) bzw. Jäger und Jäger (2007) selbst publizierten jedoch mehrere Analysen von Interviews und inhaltliche Überlegungen, warum sich die ‚kritische Diskursanalyse‘ nicht dafür eignen sollte, sind mir unbekannt. Da ich durch andere Projekte bereits viel Erfahrung mit diesem Forschungsansatz sammeln konnte, entschied ich mich dafür, ihn auch für diese Arbeit heranzuziehen.

In Folge möchte ich mich nun näher mit den bisher beschriebenen Erhebungs- und Auswerteverfahren auseinandersetzen: Beobachtende Teilnahme, Leitfadeninterview und die ‚kritische Diskursanalyse‘.

3.1.1 Erhebungsmethode: Beobachtende Teilnahme

Die teilnehmende Beobachtung stellt eines der zentralen Erhebungswerkzeuge im Instrumentarium der Kultur- und Sozialanthropologie dar. Der oder die Forschende nimmt dabei unmittelbar am Leben und damit an den Aktivitäten der interessierenden Gruppe teil und sammelt auf diese relativ unstrukturierte Weise Daten (vgl. Dewalt, Dewalt & Wayland 1998:260). Der mit der Methode einhergehenden mangelnden Standardisierung und ausgeprägten Positioniertheit stehen die Vorteile des ‚Eintauchens‘ ins Feld gegenüber. Mit der zunehmenden Vertrautheit öffnet sich das Feld den Forschenden wie auch umgekehrt: Im Zuge einer ‚zweiten Sozialisierung‘ nimmt der Ethnologe oder die Ethnologin die Muster des Feldes in sich auf und inkorporiert diese. Auf diese Weise kann ein unmittelbares

Verständnis für Bedeutungen und Zusammenhänge entwickelt werden, was die Qualität der Analyse erhöht. Zusätzlich erhalten Forschende bei einem längeren Aufenthalt im Feld häufig einen Zugang zu Gebieten, die Aussenstehenden normalerweise verwehrt bleiben, wodurch eine vollständigere Erhebung möglich wird. Dewalt, Dewalt und Wayland (vgl. 1998: 264) verstehen teilnehmende Beobachtung daher gleichzeitig als Mittel zur Datenerhebung und -auswertung.

Die Beobachtungen, Gespräche, Interpretationen und verbleibenden Unklarheiten des oder der Forschenden werden regelmäßig in sogenannten Feldnotizen (engl. *field notes*) aufgezeichnet, um als Analysebasis den Forschungsverlauf nachvollziehbar zu machen und Details zu bewahren, die sonst verzerrt oder vergessen werden könnten (vgl. Dewalt, Dewalt & Wayland 1998: 270-271).

Dewalt, Dewalt und Wayland (vgl. 1998: 266) geben mehrere Vorschläge für die praktische Durchführung teilnehmender Beobachtung, die ich versuchte bei meiner Vorgehensweise zu berücksichtigen:

1. Die Forschenden sollten offen und unvoreingenommen auf die Situation zugehen. Da es unmöglich ist, der eigenen Positioniertheit zu entkommen, versuchte ich mir meiner eigenen Wertungstendenzen und Vorannahmen und der daraus entstehenden Konflikte so bewusst wie möglich zu sein. Levy und Hollan (vgl. 1998: 347) beschreiben einen raschen Stimmungswandel ohne ersichtlichen Grund als zuverlässigsten Indikator für Verzerrungen im Forschungsprozess.
2. Menschen öffnen sich, wenn Ihnen mit ehrlichem Interesse begegnet wird. Das stellte insofern ein Problem dar, als dass ich zwar ‚*holotropes* Atmen‘ und die Menschen, die es praktizieren, aufrichtig kennenlernen wollte, die ‚Atem‘-Sitzungen jedoch sehr viel in mir auslösten, sodass es mir schwerfiel, mich auf andere zu konzentrieren.
3. Es ist natürlich, in ungewohnten Situationen Verunsicherung zu empfinden. Dabei können die eigenen Irritationen wertvolle Hinweise für die Forschung darstellen. Für mich waren sowohl die Teilnahme an einem ‚Selbsterfahrungsseminar‘ als auch die Gruppe ungewohnt.
- 4-7. Die weiteren Punkte betonen die Notwendigkeit, ein guter Beobachter und Zuhörer oder eine gute Beobachterin und Zuhörerin zu sein, sowie die Unmöglichkeit, keine Fehler zu machen.

Ausgehend von diesen Empfehlungen beschloss ich vor dem Seminar, meine beobachtende Teilnahme so offen und unvoreingenommen wie mir möglich durchzuführen und mögliche Unsicherheiten sowohl als unvermeidlich zu akzeptieren als auch zu dokumentieren. Daher fertigte ich zweimal täglich umfangreiche Aufzeichnungen meiner Beobachtungen, Erlebnisse und Empfindungen an, um sowohl meine Eindrücke als auch meine Subjektivität für die Analyse nachvollziehbar zu machen.

3.1.2 Erhebungsmethode: Leitfadeninterview

Ich entschied mich aufgrund der Überlegungen Nohls (2006) für leitfadengestützte Interviews. Bei diesen wird das Thema von dem oder der Interviewenden vorgegeben und innerhalb dieser Vorgaben von den befragten Personen frei und relativ autonom bearbeitet. Da mich der biographische Hintergrund der InterviewpartnerInnen nur insofern interessierte, als er einen Bezug auf das ‚holotrope Atmen‘ aufwies, machte es Sinn durch die Vorgabe von Themen das Gespräch zu strukturieren. Gleichzeitig lässt ein solches Vorgehen dem Gegenüber ausreichend Raum, um inhaltlich eigene Prioritäten zu setzen. Dadurch wird das offene Leitfadeninterview sowohl dem Forschungsinteresse des Interviewers oder der Interviewerin als auch dem ExpertInnenstatus des oder der Interviewten gerecht (vgl. Nohl 2006: 19). Zudem ermöglicht ein Leitfaden die Kontrolle der Abdeckung der interessierenden Themen durch das Interview, indem Auslassungen noch während des Interviews nachvollzogen werden können. Bei stockenden Gesprächen kann relativ umstandslos zu einem anderen Bereich übergewechselt werden.

Levy und Hollan (vgl. 1998: 336) unterscheiden zwei grundlegende Arten der Bezugnahme auf das Gegenüber im Interview: Als ExpertIn und als Person¹¹. Im ersten Fall wird das Wissen des Interviewpartners oder der Interviewpartnerin über bestimmte Sachverhalte angesprochen, zu denen er oder sie einen gegenüber dem Forscher oder der Forscherin privilegierten Zugang aufweist. Im zweiten Fall steht das Gegenüber als Person im Mittelpunkt, indem Daten aus seinem oder ihrem Leben erfragt werden. Levy und Hollan empfehlen zwischen diesen beiden Polen im Interview zu oszillieren, jedoch bei der Eröffnung eines Themas auf die ExpertInnen-Rolle Bezug zu nehmen, um persönliche Fragen sanft einzuleiten. Gerade bei sensiblen Gebieten kann diese Vorgehensweise Spannungen

¹¹ Engl. *informant* und *respondent*.

oder gar einen Gesprächsabbruch verhindern, wobei Levy und Hollan (vgl. 1998: 348) angeben, dass InterviewerInnen eher dazu neigen, heikle Themen übermäßig zu meiden.

Das Interview sollte von allgemeinen Fragen eingeleitet werden, die das Gegenüber an die Interviewsituation gewöhnen. In Folge werden die interessierenden Themen besprochen, wobei anfänglich offene Fragen den Antwortenden einen möglichst großen Gestaltungsraum lassen sollten. Mit der Erschöpfung eines Themas können mittels immanentem Nachfragen offene oder widersprüchliche Punkte geklärt werden. Die Haltung des oder der Interviewenden sollte dabei aufmerksam und weder direktiv noch wertend sein.

Ausgehend von diesen Prinzipien entwarf ich den Interviewleitfaden entlang der beiden Grundsätze: „Vom Allgemeinen zum Spezifischen“ und „vom Wissen zur Erfahrung“. Die Auswertung der resultierenden Gespräche erfolgte mittels der ‚kritischen Diskursanalyse‘.

3.1.3 Auswertungsmethode: ‚Kritische Diskursanalyse‘

Da ich bei verschiedenen Forschungsprojekten umfangreiche Erfahrungen mit dieser Methode sammeln konnte, erschien es mir sinnvoll, sie auch bei dieser Arbeit anzuwenden. In diskursanalytischen Verfahren werden Texte, Äußerungen etc. als Fragmente umfassender Diskurse gedacht, die als Fluss des Wissens durch die Zeit verstanden werden können (vgl. Jäger & Jäger 2007: 23-24). Dieses Wissen ist in gesellschaftlichen Institutionen verankert und somit aufs engste mit Macht verbunden. Dementsprechend versteht Link (2005; zit. nach Jäger & Jäger 2007: 19) Diskurse als „geregelte, ansatzweise institutionalisierte Redeweisen, als Räume möglicher Aussagen, insofern sie an Handlungen gekoppelt sind und dadurch Machtwirkungen ausüben“.

Diskurse haben stets eine sehr ambivalente Wirkung, da sie einerseits produktiv sind, andererseits aber auch einschränken. So erschaffen sie einerseits das Denk- und Sagbare und damit auch die Subjektivität des Menschen, gleichzeitig begrenzen sie das Sagbarkeitsfeld auch und verunmöglichen manche Positionen. Dabei sind Diskurse nicht als statisch zu betrachten – sie gehen Allianzen ein oder verdrängen einander, knüpfen an historische Vorläufer an, setzen diese fort oder aber verändern sie. Trotz des beständigen Wandels wird diskursives Wissen „oftmals als ‚ewig und objektiv‘, [...] vernünftig‘ [...] und/oder ‚Sachzwängen geschuldet‘“ (Jäger & Jäger 2007: 20) verstanden.

Ziel der Diskursanalyse ist es, die diskursiven Voraussetzungen des Geäußerten zu rekonstruieren, wofür die ‚kritische Diskursanalyse‘ konkrete Vorschläge für eine strukturierte Vorgehensweise macht (vgl. Jäger 2004: 191-200):

- Gewinnung des Materialkorpus: In diesem Fall durch die Interviews vorgegeben.
- Auswertung des Materials im Hinblick auf das interessierende Thema (Strukturanalyse):

Die Strukturanalyse stellt den Versuch dar, die qualitative und quantitative Bandbreite des vorliegenden Materials zu erfassen, d. h. welche Themen darin enthalten sind, wie dominant diese sind und welche Verknüpfungen sie aufweisen. Häufungen verweisen dabei auf Aufmerksamkeitsschwerpunkte und Trends, auf die in der Interpretation ein besonderes Augenmerk gelegt werden sollte (vgl. Jäger 2004: 192).

- Feinanalyse mehrerer möglichst typischer und gehaltvoller Abschnitte des Interviews, die einem dominierenden Oberthema zuzuordnen sind: Für die Auswahl der einer detaillierteren Analyse zugeführten Abschnitte empfiehlt Jäger (vgl. 2004: 193), ausgehend von der Strukturanalyse Passagen auszuwählen, die sowohl inhaltlich als auch formell typisch für das Material sind. Dabei soll auch die quantitative Verteilung der Themen berücksichtigt werden, um die Bandbreite der Interviews gut abzudecken. Neben der Relevanz sollten das Ausmaß an Verknüpfungen mit anderen Themen sowie die inhaltliche Dichte als Kriterien berücksichtigt werden. Die Auswahl der Feinanalysen soll damit gleichzeitig die Struktur des Materials wiedergeben und die besonders aufgeladenen und damit potentiell ergiebigen Passagen erfassen.
- Zusammenführen der Feinanalysen und der Strukturanalyse zu einer Gesamtanalyse: Das geschieht indem die bisher gewonnenen Ergebnisse zu einer Gesamtaussage zur Beantwortung der forschungsleitenden Fragestellung hingeführt werden.

3.2 Beobachtende Teilnahme

Um die Praxis des ‚holotropen Atmens‘ in meine Untersuchung miteinzubeziehen und auch selbst die unmittelbare Erfahrung des Rituals zu machen, entschloss ich mich, eine beobachtende Teilnahme bei einem viertägigen ‚Atem‘-Seminar durchzuführen. Die Veranstaltung wurde über die Homepage der Leiterin gefunden und gebucht. Der grobe Ablauf des Seminars ist aus dem folgenden Zeitplan ersichtlich.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	Entspannung	Entspannung	Entspannung
	‚Atem‘-Sitzung	‚Atem‘-Sitzung	Sharing
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Ankunft	Freizeit	Freizeit	Abreise
Einführung	‚Atem‘-Sitzung	‚Atem‘-Sitzung	
Abendessen	Abendessen	Abendessen	
	Sharing		
Freizeit	Freizeit	Freizeit	

Grafik 5: Zeitplan des Seminars

3.2.1 Leiterin und TeilnehmerInnen

Das Seminar wurde von einer Psychotherapeutin geleitet, die eine Ausbildung für „Holotropic Breathwork™“ (siehe Unterkapitel 2.1.1) absolviert hatte. Teil nahmen es drei Männer und eine Frau, die (mit Ausnahme des Autors) etwa zwischen 40 und 55 Jahre alt waren. Nach Angaben der Leiterin war die Gruppe damit auf zwei Ebenen untypisch: Die Veranstaltungen seien üblicherweise besser und von mehr Frauen besucht. Mit der Ausnahme eines erfahrenen ‚Atmenden‘ wiesen die TeilnehmerInnen keine vorhergehenden Erfahrungen mit ‚holotropem Atmen‘ auf. Zwei TeilnehmerInnen verfolgten das Ziel

Traumata aufzuarbeiten, während für die anderen beiden der Selbsterfahrungsaspekt im Vordergrund stand.

3.2.2 Die Struktur des Seminars

Ich konnte vier verschiedene Bausteine des Rituals unterscheiden, die jeweils ihre eigenen Regeln, Ziele und Stimmungen aufwiesen. Dabei handelt es sich um die ‚Atem‘-Sitzungen, die Mahlzeiten, das *Sharing*, sowie die Entspannungsübungen. Ich möchte sie in Folge genauer charakterisieren:

- ‚Atem‘-Sitzungen (Dauer ca. 3-4 Stunden): Die Einheiten fanden in einem großen Raum¹² im Untergeschoß des Hauses statt, wobei durch Fenster Tageslicht einfiel. Am Anfang wurde durch Kerzen, Räucherstäbchen und meditative Musik eine rituelle Atmosphäre geschaffen. Währenddessen breiteten die TeilnehmerInnen Matratzen für die Sitzung aus. Darauf folgte eine Entspannungsübung im Liegen, an der sowohl ‚Atmende‘ als auch *SitterInnen* teilnahmen. Anschließend gab die Leiterin den ‚Atmenden‘ die Instruktion, ihre Atmung zu beschleunigen, womit deren Trance-Erfahrung eingeleitet wurde, während die *SitterInnen* bequeme Positionen einnahmen, um die Einheit zu überwachen. Nach dem Ende einer Trance-Phase wurde der oder die ‚Atmende‘ von dem oder der *SitterIn* ins Erdgeschoß geführt, um ein *Mandala* zu malen, was die Einheit beendete.
- Entspannung (Dauer ca. 30 Minuten): Auf das Frühstück folgte eine der Entspannung und Einstimmung dienende Einheit im Ritualraum. Die Leiterin führte dabei einfache Yoga-Übungen vor, denen eine meditative Phase im Liegen folgte. Dabei herrschte eine heitere Atmosphäre vor, die Leiterin erzählte Anekdoten und kommentierte die einzelnen Bewegungsabfolgen, was einen Kontrast zur Ernsthaftigkeit der ‚Atem‘-Sitzungen darstellte.
- *Sharing* (Dauer ca. 1 Stunde): Hierzu kehrten die TeilnehmerInnen in den Ritualraum zurück und setzten sich in der Mitte im Kreis um eine Kerze herum auf Matratzen. Den Einstieg bildete eine kurze Meditation. Daraufhin sollten die TeilnehmerInnen ihr *Mandala* mit einem Datum und Titel versehen und ein *Haiku*¹³ zu ihrer Erfahrung

¹² In Folge ‚Ritualraum‘ genannt.

¹³ Traditionell japanische Gedichte, die zumeist aus drei Zeilen mit fünf, sieben und fünf Silben bestehen.

beim ‚*holotropen* Atmen‘ schreiben. Nach dieser Vorbereitung kamen die TeilnehmerInnen nacheinander an die Reihe, ihr *Mandala* den anderen zu zeigen und zu beschreiben, ihren *Haiku* vorzulesen und von den „*High-* und *Lowlights*“ ihrer ‚Atem‘-Erfahrung zu erzählen. Dabei bat die Leiterin darum, von Interpretationen und Diskussionen Abstand zu nehmen, sodass die Kommentare der TeilnehmerInnen auf die Berichte der anderen vor allem ermutigend und knapp ausfielen.

- Mahlzeiten (Dauer ca. 30-60 Minuten): Es mag den Leser oder die Leserin verwundern, dass ich die Mahlzeiten in die Auflistung der Bausteine des Rituals aufgenommen habe. Das gemeinsame Essen hatte im Ritual – wie ich in Folge näher beschreiben werde – eine Funktion als Kontrapunkt zu den Trance-Erfahrungen inne. Dabei stellte die in großen Portionen gereichte Hausmannskost, die Anwesenheit anderer Gäste in der Stube des Gasthofs sowie die Pop-Musik als Geräuschkulisse im Hintergrund einen prägnanten Kontrast zur meditativen und gewichtigen Atmosphäre beim ‚Atmen‘ dar.

3.2.2.1 Die Opposition von ‚Atmen‘ und Essen

Das Seminar war um die dominierenden ‚Atem‘-Sitzungen herum organisiert, die durch ihre Intensität und Dauer einen natürlichen Schwerpunkt darstellten. Eine weiteren wichtigen Bestandteil der Struktur stellten die Mahlzeiten dar, die als Gegenpol der ‚Atem‘-Sitzungen verstanden werden können. Essen wurde – wie auch mehrfach von der Leiterin und von verschiedenen TeilnehmerInnen formuliert wurde – als Mittel zur ‚Erdung‘ eingesetzt und trat so in einen direkten Kontrast zu den durch das ‚*holotrope* Atmen‘ hervorgerufenen Trancezuständen. Das manifestierte sich auch in den unterschiedlichen Atmosphären: Während die Stimmung bei den ‚Atem‘-Sitzungen von Erwartungshaltungen und Ernsthaftigkeit geprägt war, stand beim Essen eine heitere Leichtigkeit im Vordergrund. Die begleitenden Unterhaltungen betrafen hauptsächlich oberflächliche Themen, so wurde etwa über Lebensmittel und Weine, das Pilzesammeln, das Leben am Land oder gemeinsame Bekannte gesprochen. Transformation, das persönliche Befinden, die Psyche, bedeutsame Erlebnisse und das ‚*holotrope* Atmen‘ selbst, wurden hingegen selten angesprochen. Anfänglich unterhielten sich die TeilnehmerInnen, die bisher keine ‚Atem‘-Erfahrungen gemacht hatten, noch darüber, was mit der Zeit jedoch abnahm. Ich möchte argumentieren, dass dies nicht durch eine Gewöhnung verursacht wurde, da die TeilnehmerInnen von den

beim ‚*holotropen* Atmen‘ gemachten Erfahrungen sehr beeindruckt waren, sondern durch die Vorbildwirkung der erfahreneren Anwesenden.

Die Grundstruktur des Rituals lässt sich damit vielleicht als Wechselspiel zwischen dem Profanen und dem Heiligen verstehen (siehe Unterkapitel 2.2.4), bei dem der plakativen Alltäglichkeit während der Mahlzeiten die Bedeutsamkeit und Ernsthaftigkeit beim ‚Atmen‘ gegenübersteht. Essen fungiert damit als Klammer, die die ‚Atem‘-Sitzungen begrenzt. So wurden bei diesen große Mengen an Obst und vor allem Süßigkeiten bereitgestellt, die beim „Herunterkommen“ und „Erden“ (Aussagen beim Seminar) nach den Sitzungen helfen sollten. Die Oppositionsstellung zwischen Essen und ‚Atmen‘ im Ritual war auch unmittelbar gegeben, was anhand der Empfehlung nachvollziehbar ist, vor ‚Atem‘-Sitzungen keine größeren Mengen Essen zu sich zu nehmen, um Übelkeit und Erbrechen zu vermeiden.

3.2.3 Werthaltungen

Die Seminarleiterin nahm die in der Theorie des ‚*holotropen* Atmens‘ berichtete non-direktive Haltung ein. Der üblicherweise gebrauchte Ausdruck *Facilitator* (d. h. UnterstützerIn, VermittlerIn) beschreibt die wahrgenommenen Aufgaben treffend. Sie instruierte die TeilnehmerInnen und überwachte ihr Wohlbefinden, intervenierte jedoch in keinem Mal und gab auch keine über die Technik hinausgehenden Anweisungen. Damit agierte sie tatsächlich als Vermittlerin des durch das ‚*holotrope* Atmen‘ initiierten Prozesses. Die Leiterin sowie der oder die erfahrene TeilnehmerIn äußerten öfters, dass die transformative Wirkung des ‚Atmens‘ auf einem ‚inneren Heiler‘ beruhe, der durch das ‚*holotrope* Atmen‘ aktiviert werde. Diesem inneren Aspekt könne bedingungslos vertraut werden und er vermöge bedeutsame, positive Veränderungen zu bewirken, wenn der Mensch sich auf ihn einlassen könne. Dieses sich-auf-den-Prozess-Einlassen wurde im Laufe des Seminars wiederholt betont, dementsprechend wurde vor einer übermäßigen Analyse des Erlebten gewarnt. Die oben beschriebene Struktur des Rituals unterstützte diese Tendenz, indem außerhalb der ‚Atem‘-Einheiten betont alltägliche Themen bei Gesprächen dominierten und Diskussionen und Interpretationen über das Erlebte beim *Sharing* unerwünscht waren. Ich würde daher im Ritual von einem Spannungsverhältnis zwischen einem eigen-sinnigen Prozess und dem rationalen Verstand ausgehen, bei dem klar Position zugunsten des ‚inneren Heilers‘ bezogen wird. Die analytischen Fähigkeiten des Menschen wurden in diesem Kontext als Störfaktor behandelt.

Diese Tendenz ließ sich auch in der Bezugnahme auf andere mit Heilung befasste Felder wiederfinden. Gespräche und Praxis der Anwesenden offenbarten ein kritisches Näheverhältnis zur Psychologie und Psychotherapie auf der einen Seite sowie Schamanismus, Yoga und ähnliche bewusstseinsverändernde Techniken auf der anderen. Zur hegemonialen allopathischen Medizin wurde hingegen zumeist eine Oppositionsstellung eingenommen, indem Arztbesuche als unnötig bezeichnet oder ausschließlich negativ konnotierte Anekdoten über den medizinischen Sektor zum Besten gegeben wurden. Das während des Seminars dominante Bild von Heilungssystemen beinhaltet daher nicht eine Aufgabenteilung zwischen medizinischem, psychologischem und transpersonalem Sektor, sondern geht von einer Primatstellung der psychischen und spirituellen Ebenen für das psychische und physische Wohlbefinden des Menschen aus.

Damit häufig verbunden ist eine gewisse Schicksalsgläubigkeit, die ich im Rahmen des Seminars miterleben konnte. Die zugrundeliegende Annahme ist die eines sinnbehafteten Universums, in dem Ereignisse geschehen, um dem Menschen etwas zu lehren. Dies zeigte sich beispielsweise in dem Kommentar der Leiterin, dass die geringe TeilnehmerInnenzahl beim Seminar schon so passe und einen Sinn haben werde – ähnliche Bemerkungen wurden auch in Bezug auf andere vermeintlich negative Vorkommnisse gemacht. Damit herrschte ein Konzept vom Universum vor, das eine Analogie zum ‚inneren Heiler‘ darstellt. Dem Geschehen auf der Welt liegt ein tieferer Sinn zugrunde, der auf langfristiges Wachstum ausgerichtet ist, sodass auch negative Ereignisse letztendlich positive Folgen haben. Die Voraussetzung dafür ist, dass der Mensch in der Lage ist, sich auf diesen Prozess einzulassen und ihm zu vertrauen, was sich in dem beim Seminar häufig gebrauchten Begriff des „Loslassens“ veranschaulichen lässt.

Das „Loslassen“ drückte sich ebenfalls in einem anderen wiederkehrenden *Frame* aus: Dem Spannungsverhältnis von Struktur und Freiheit, das bereits von Waldenfels (siehe Unterkapitel 2.4.2) thematisiert wurde. Dessen Konzeption von Freiheit innerhalb und durch die Veränderung von Strukturen unterschied sich von der, die das Seminar dominierte: Bei dieser wird Freiheit durch die Überwindung von Strukturen erreicht. Ein Beispiel hierfür stellte die Anekdote über eine ältere Frau dar, die im Rahmen des ‚*holotropen* Atmens‘ zum ersten Mal Fremde duzte, was als große Überwindung und Erfolg für sie beschrieben wurde. Gleiches galt für das *Mandala*-Malen, bei dem die TeilnehmerInnen zwar die Instruktion erhielten, sich an den vorgegebenen Kreis am Papier je nach Wunsch zu orientieren oder

nicht, TeilnehmerInnen jedoch mit Witzeleien bedacht wurden, wenn sie diese Grenzen einhielten. Dieser Gedanke von der Überwindung von Grenzen zog sich durch das gesamte Seminar. Das damit verbundene Bild lässt sich so beschreiben: Die moderne Gesellschaft (Erziehung, Medien etc.) entfremde den Menschen von seinem Selbst und damit auch von seinen Selbstheilungskräften sowie von seiner Anbindung an das Transzendente. Erst durch die Überwindung dieser Prägungen gelangt der Mensch zur Freiheit und kann seine Persönlichkeit im Einklang mit einem Universum entfalten, das ihm wohlgesonnen ist. So waren die Gespräche während des Seminars von der Überzeugung geprägt, dass alles möglich wäre, wenn man es nur wolle und es wurde stets die Leichtigkeit betont, mit der man selbst das Leben meistere. Dazu gesellte sich eine hedonistische Einstellung, die einen gehobenen Lebensstandard als Selbstverständlichkeit inkorporiert hatte und welche sich in vielen Gesprächen über Fernreisen, Hotels, gehobenes Essen und andere Konsumgüter dokumentierte. Gegenläufige Tendenzen wie die Erzählung eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin, dass er oder sie zwei Vollzeitberufe gleichzeitig ausübe, wurden davon isoliert behandelt: Es wurde dennoch über Lebensführung und Konsum gesprochen, als wären finanzielle Einschränkungen nicht existent und solcherweise gesellschaftlich privilegierte Positionen ein Allgemeingut.

Dieser Hedonismus zeigte sich auch in einer für mich überraschenden Einstellung gegenüber Alkohol und Zigaretten. Während ich gerade im Rahmen des Rituals einen gewissen Asketizismus erwartet hätte, war das Gegenteil der Fall. Alkohol und Zigaretten wurden sowohl ausgiebig und mit großer Selbstverständlichkeit konsumiert, als auch überwiegend positiv bewertet. Das mag auch mit der oben postulierten Schicksalsgläubigkeit in Zusammenhang stehen, in der die psychische Einstellung und die transzendente Offenheit als Fundament der Gesundheit ausgemacht werden. Risikofaktoren wären insofern belanglos, als das Universum eben kein zufälliges ist, sondern sinnvoll agiert, sodass mit dem bewussten Eingehen von Gesundheitsrisiken das eigene Vertrauen in das Schicksal demonstriert werden kann, was als Distinktionsmerkmal fungieren könnte.

Zusammengefasst lässt sich das im Seminar dominante Weltbild wie folgt beschreiben: Die Freiheit des Menschen wird durch die Gesellschaft eingeschränkt. Indem er oder sie deren Strukturen überwindet, gelangt er oder sie zu einer Freiheit im Einklang mit dem Universum und vermag seine oder ihre Persönlichkeit zu entfalten, ohne dass er oder sie Schicksalsschläge oder unüberwindbare Hindernisse zu befürchten hätte.

3.2.4 Die ‚Atem‘-Sitzungen

Die TeilnehmerInnen wurden am Tag der Ankunft mit einem Vortrag der Leiterin auf die ‚Atem‘-Sitzungen vorbereitet. Zuerst wurden die Anwesenden gebeten, ihre Erwartungen und Ziele für das ‚holotrope Atmen‘ ad acta zu legen und sich dem „inneren Heiler“ zu überlassen, der einen sicher führen würde. Diese Sicherheit wurde unter einem anderen Aspekt insofern noch einmal thematisiert, indem festgestellt wurde, dass die Sitzung in einem „geschützten Raum“ abgehalten werde und daher von niemandem gestört werden könne. Dem folgte eine Beschreibung des Tagesablaufs und der ‚Atem‘-Sitzung, die vor allem darauf ausgerichtet war, zu betonen, dass der oder die ‚Atmende‘ auf keinen Fall gestört werden dürfe. Die *SitterInnen* hätten dabei die Aufgabe, die ‚Atmenden‘ vollständig zu umsorgen und so eine ungestörte Erfahrung zu ermöglichen, ohne aber zu stören. Die TeilnehmerInnen würden sich später *SitterInnen* auswählen, wobei im Sinne der oben beschriebenen Schicksalsgläubigkeit stets die richtigen Leute zueinander fänden und es eigentlich immer passe. Dem folgte eine kurze Beschreibung von Stanislaw Grofs Lebensweg und Theorien, die vor allem einen *kathartischen* Ansatz und dabei die Überlegenheit des Wiedererlebens gegenüber dem psychotherapeutischen Erinnern bei der Überwindung von Traumata betonte. Die TeilnehmerInnen wurden auch darauf vorbereitet, dass sie im Rahmen des ‚Atmens‘ ungewöhnliche oder emotionale Erfahrungen machen könnten und sie sich unter Umständen viel bewegen oder ungewöhnliche Laute von sich geben würden.

Darauf folgte eine Vorstellungsrunde, in der die TeilnehmerInnen den Grund ihrer Anwesenheit beim Seminar, ihren Beruf und ihre Interessen beschrieben. Die Leiterin betonte zum Abschluss, dass die Transformation beim ‚holotropen Atmen‘ bereits vor der Sitzung spürbar sei und auch nach dem Seminar noch eine längere Zeit andauern werde, sodass wichtige Entscheidungen und größere Anstrengungen vermieden werden sollten.

An diesem Abend und am darauffolgenden Morgen vor der ersten Sitzung war die Atmosphäre unter denjenigen TeilnehmerInnen, die noch keine Erfahrung mit ‚holotropem Atmen‘ hatten, von einer nervösen Aufgeregtheit geprägt. In Gesprächen kristallisierten sich zwei Ursachen heraus: Erstens die Befürchtung, dass die Trance ausbleiben könnte, ähnlich wie es Waldenfels für das Einschlafen beschreibt (siehe Unterkapitel 2.4.4): Das Gelingen der Atemsitzung war davon abhängig, ob ein Prozess aktiviert werden konnte, der den TeilnehmerInnen nicht bewusst zugänglich war. Durch die Entspannungsübungen und die Atmung wurde eine Umgebung geschaffen, in der sich der Prozess manifestieren sollte, aber

die Frage blieb: Was, wenn er nicht kommen würde? Als zweites verunsicherte uns unerfahrene TeilnehmerInnen, was wohl in der Trance geschehen würde. Das drückte sich bei mir darin aus, dass ich seit der Vorbesprechung das Gefühl hatte, dass sich etwas Bedeutsames anbahnen würde, gleichzeitig war ich abwesender und ruheloser als sonst. Ich schien mich bereits an der Schwelle zu einem außergewöhnlichen Bewusstseinszustand zu befinden. Die erfahrenen Anwesenden erschienen hingegen ausgelassen und fröhlich und tauschten Erzählungen aus.

Nach den morgendlichen Entspannungsübungen lagen die ‚Atmenden‘ auf den Matten, die sie und ihre *SitterInnen* hergerichtet hatten und warteten auf den Beginn der ‚Atem‘-Sitzung. Die Leiterin setzte sich zu den ‚Atmenden‘, berührte sie und erkundigte sich nach ihrem Wohlbefinden. Danach erteilte sie die Instruktion schneller und tiefer zu atmen und begann Musik mit einer sehr hohen Lautstärke zu spielen. Die Induktion des Trance-Zustandes benötigte bei mir etwa eine Minute, wobei mir zuerst körperliche Veränderungen auffielen: Die zuerst willentlich herbeigeführte Beschleunigung und Vertiefung des Atems schien sich zu verselbstständigen und es fühlte sich gut an, Luft in mich einzusatmen. Gleichzeitig begann mein Kreislauf sich zu beschleunigen, was kurzfristig zu einem Prickeln in den Extremitäten führte. Ausgehend von meinen Armen begann mein gesamter Körper rhythmisch zu zucken. Dabei – und das traf auf die gesamte Dauer der beiden Atemsitzungen zu – füllte die intensive und rhythmische Musik für mich den gesamten Raum aus und stellte das Medium dar, zu dem mein Körper sich bewegte. Für mich bestätigte sich, was die Leiterin bereits angekündigt hatte – im Trancezustand erschien mir die Musik beinahe als zu leise, während ich mir später als *Sitter* zeitweise die Ohren zuhielt, da mich die Lautstärke beinahe schmerzte. Beim ‚Atmen‘ schwang und lebte ich die meiste Zeit mit der Musik mit, sodass ich Übergänge zwischen den Liedern häufig als eine Störung empfand, nach der ich mich erst wieder einstimmen musste. Wenn ich das Gefühl hatte, dass ich den außergewöhnlichen Bewusstseinszustand verließ, ließ ich mich in die Musik fallen, worauf mein Körper sich schnell zu ihr zu bewegen begann.

Ich erlebte auch die Atmung als bedeutsam für die Sitzung, aber auf eine andere Weise als die Musik. Die Musik stellte eine Art Strom für mich dar, der mich vorwärtstrug. Wenn ich mich in die Mitte des Stromes bewegte, d. h. mich mehr auf die Musik einließ, beschleunigte und intensivte sich die Erfahrung. Es handelte sich also um einen autonomen Prozess, dessen Ausmaße ich kontrollieren konnte. Die Atmung hingegen schien sich vollständig

verselbstständigt zu haben. Dabei eröffnete sich mir eine bis dato ungekannte Vielfalt des Atmens – während ich zuvor angenommen hatte, Atmen könne lediglich entlang einer oder zweier Dimensionen variieren, so erschloß sich mir etwas, das ich am ehesten als ein ‚Alphabet des Atmens‘ beschreiben würde. Ich hatte das Gefühl, dass sich mir eine ‚zweite Sprache‘ aufgetan hatte, die in ihrer Bandbreite den verbalen Ausdrucksmöglichkeiten um nichts nachstand. Jede Phase der Trance und jede Stimmung ging mit einem spezifischen Atemrhythmus einher, der sich meiner intuitiv bemächtigte.

Mit den körperlichen Bewegungen verhielt es sich ähnlich. Ich bewegte mich, aber ich empfand mich nicht als Urheber dieser Bewegungen. Die Bewegungen schienen sich einfach zu manifestieren. Ich war ihnen nicht ausgeliefert, da ich das Gefühl hatte, jederzeit eingreifen zu können und die bewusste Kontrolle über meinen Körper wiederherstellen zu können. Ich hatte den Eindruck, mich in einer BeobachterInnenposition zu befinden, die ich jedoch jederzeit verlassen konnte. Die Beschreibung Scheffs als Zerfallen des Bewusstseins in einen erlebenden und einen beobachtenden Zustand (siehe Unterkapitel 2.2.5), die auch in der Literatur zum ‚holotropen Atmen‘ erwähnt wird (siehe Unterkapitel 2.1.3.6), bringt meine Erfahrung gut auf den Punkt. Ich konnte in den Sitzungen fünf verschiedene Arten von Bewegungen unterscheiden:

- Ein Mitbewegen mit der Musik, welches die Intensität der Erfahrung steigerte (s. o.).
- Eine Art Zucken des Körpers, welches bei mir sehr ausgeprägt war, sodass ich Abschürfungen hatte und die Gelenke teilweise schmerzten.
- Ein bewegungsloses Liegen, bei dem jede Art von Energie aus mir gewichen zu sein schien und das zumeist auf einen Klimax der Zuckungen zu folgen schien.
- Ein monotones, rhythmisches Vorwärtsbewegen des Kopfes und des Oberkörpers in einer knienden Embryonalstellung gegen einen Widerstand, welches ich angesichts der theoretischen Arbeiten Grofs mit einer Geburtserfahrung assoziierte.
- Bestimmte abgegrenzte Bewegungen und Haltungen, die ich einnahm, z. B. verweilte ich einige Zeit in einer Art Meditationsstellung im Schneidersitz.

Der körperliche Aspekt der Erfahrung fiel bei mir im Vergleich zu den anderen TeilnehmerInnen überaus intensiv aus. Während mir die körperliche Anstrengung im außergewöhnlichen Bewusstseinszustand nicht gegenwärtig war, stellte das Ende der Trance einen Schock für mich dar, da mich alles schmerzte und ich äußerst hungrig, durstig und

erschöpft war, was angesichts des Vergleichs mit den ruhigeren Erfahrungen der anderen TeilnehmerInnen jedoch eher eine Ausnahme darzustellen schien.

Inhaltlich drehten sich meine beiden Sitzungen um das Thema Sterblichkeit und der Frage nach dem Sinn des Lebens. Während zu Beginn des ‚Atmens‘ die körperliche Erfahrung im Vordergrund stand, begann ich mit dem weiteren Verlauf der Trance zunehmend Bilder und damit verbundene Emotionen, die diese Thematik behandelten, zu empfinden. Dabei blieben die Inhalte über die beiden Sitzungen hinweg konstant. Was sich jedoch wandelte war die Ebene der Bezugnahme auf diese, die sich von auf meine eigene Lebensgeschichte bezogenen Erfahrungen zu einem Erleben archetypischer, kosmischer Prinzipien hin entwickelte. So stand am Anfang die Gewissheit, dass ich ein sterbliches Wesen sei, sowie die Frage danach, welchen Sinn daher mein persönliches Leben hätte. Diese Auseinandersetzung wurde in der nächsten Phase der Trance beibehalten, wobei jedoch ein Perspektivenwechsel eintrat: Ich hatte nunmehr die Position der Mutter inne, die ein Wesen auf die Welt bringt, das damit zur Sterblichkeit verurteilt ist. In der nächsten Stufe abstrahierte sich mein Erleben vom Individuum und befasste sich mit der Menschheitsgeschichte und den Leiden, die mit dieser verbunden sind. Dieser Blickwinkel verbreiterte sich ein weiteres Mal, indem den Abschluss mein Erfahren eines Kosmos bildete, der einerseits Leben und Bewusstheit hervorgebracht hatte, diesen gleichzeitig jedoch indifferent gegenüberstand. Damit prägte dasselbe Thema meine Tranceerfahrungen über die gesamte Dauer, wobei im Verlauf der Sitzung die Perspektive wechselte und sich zunehmend von meiner Identität als Individuum entfernte. Diese Erlebnisse füllten jedoch nicht die gesamte Spanne der Sitzung aus. Speziell im ersten und letzten Drittel des ‚holotropen Atmens‘ dominierten Bewegungen oder die Musik mein Bewusstsein, wobei diese Phasen im Kontrast zum oben beschriebenen eher düsteren Grundthema von einer deutlich positiveren und streckenweise euphorischen Stimmung begleitet waren.

Meine Erfahrung des ‚holotropen Atmens‘ kann daher als Zusammenspielen dieser vier Aspekte – Musik, Atmung, Bewegung und affektiv-kognitives Erleben – verstanden werden, die auf vielfache Weise aufeinander bezogen waren und einander beeinflussten. Bei den Interviews versuchte ich diese Elemente zu thematisieren, da sie bei meinem Erlebnis die Grundbausteine des ‚holotropen Atmens‘ darstellten (siehe Unterkapitel 3.2.4).

Die Bandbreite reichte bei den anderen TeilnehmerInnen des Seminars von hauptsächlich körperlichen Empfindungen über persönliche Erfahrungen bis hin zu sehr abstrakten und

meditativen Sitzungen bei dem oder der TeilnehmerIn mit Vorerfahrung. Außerhalb der *Sharings* bekam ich nicht mit, dass die Erlebnisse besprochen wurden – wie schon im Unterkapitel 3.2.2.1 beschrieben, standen außerhalb der ‚Atem‘-Sitzungen alltägliche Themen im Vordergrund.

3.3 Interviews

Um meine beobachtende Teilnahme mit anderen Daten zu ergänzen, beschloss ich, qualitative Interviews durchzuführen. Die behandelten Themenbereiche dafür wurden ausgehend von den Ergebnissen meiner beobachtenden Teilnahme (siehe Unterkapitel 3.2), meiner Aufbereitung der Theorie (siehe Kapitel 2) und meiner Überlegungen zum qualitativen Interview (siehe Unterkapitel 3.1.2) ausgewählt, der (rudimentär gehaltene) Interviewleitfaden befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

Die Interviews wurden vollständig anonymisiert, um die Identität der Informanten zu schützen. Dabei wurden die Namen der Interviewpartner, etwaiger Dritter sowie eindeutige Daten (wie z. B. Ortsnamen) verändert oder weggelassen. Meine Interviewpartner wurden über das Thema und die Ausrichtung meiner Diplomarbeit informiert und gaben jeweils an, informiert ihre Zustimmung zur Aufzeichnung und Verwendung der Interviews im Rahmen meiner Diplomarbeit zu erteilen.

Die Auswertung erfolgte nach den Prinzipien der ‚kritischen Diskursanalyse‘ Siegfried Jägers (siehe Unterkapitel 3.1.3). In Folge möchte ich die in Themengebiete gegliederten Ergebnisse dieser Interviews, sowie (kurz) die Informanten und die Interviewsituation darstellen. Zahlenangaben in Klammern beziehen sich jeweils auf die Zeile im Transkript, auf die sich eine Aussage bezieht, wobei der Buchstabe vor der Zahl den Interviewpartner bezeichnet (z. B. steht P13 für ein Zitat aus Pauls Interview, Zeile 13). Bei einigen Zitaten aus den Interviews wurde der erste Fall durch den dritten Fall ersetzt, um die Lesbarkeit zu erhöhen (z. B. wurde aus „meine Rolle im Ritual“ „[s]eine Rolle im Ritual“).

3.3.1 Informanten und Interviewsituationen

Der erste Interviewpartner, in Folge ‚Paul‘ genannt, ist um die 50 Jahre alt und in einem sozialen Beruf tätig. Er schätzt sich selbst als einen sehr spirituellen Menschen ein, der versucht diese Werte auch zu leben. Er hat neben dem ‚holotropen Atmen‘ eine Vielzahl an bewusstseinsverändernden Praktiken ausprobiert, wobei die meisten mit der Zeit wieder in seinem Leben „einsacken“ (P34). Meditation stelle jedoch einen konstanten Bezugspunkt für ihn dar, zu dem er immer wieder zurückkehre. Er hatte das ‚holotrope Atmen‘ bei einer „spirituellen Jahresgruppe“ (P92) mit regelmäßigen Treffen kennengelernt, in deren Rahmen eine Vielzahl von Techniken aus dem psychotherapeutischen und transzendentalen Bereich mit dem Ziel des Persönlichkeitswachstums angewendet wurden. Er gab an, an „fünf oder

sechs“ (P146) ‚holotropen Atemsitzungen‘ teilgenommen zu haben. Die Kontaktaufnahme erfolgte über eine gemeinsame Bekannte, das zirka zweistündige Interview fand im November 2011 in meiner Wohnung statt und wurde mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet und in Folge transkribiert.

Der zweite Interviewpartner, in Folge ‚Alexander‘ genannt, ist um die 40 Jahre alt und in einem kreativen Bereich als Selbstständiger tätig. Nachdem er in jungen Jahren nichts von spirituellen Belangen gehalten hatte, änderte er diese Meinung von Grund auf im Rahmen eines Seminars und beschäftigte sich seitdem sehr intensiv mit außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen. Zum ‚holotropen Atmen‘ kam er über die Empfehlung einer Seminarleiterin in den USA, worauf er bereits bei der ersten Atemsitzung zu dem Schluss kam, „das ist wirklich etwas für [ihn]“ (A173-174). Seitdem hat er bereits „so 16, 17 Atemerfahrungen hinter [sich]“ (A61) und begann die Ausbildung zum *Facilitator* bei *Grof Transpersonal Training*. Die Kontaktaufnahme fand im Rahmen des Seminars statt, bei dem ich meine beobachtende Teilnahme durchgeführt hatte. In Folge dessen erklärte er sich zu einem wiederum zirka zwei Stunden dauernden Interview bereit, das im November 2011 in einem Cafe durchgeführt und mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet wurde.

3.3.2 Ergebnisse der Interviews

Die Strukturanalyse der Interviews ergab etwa zwanzig vorherrschende Themen, die eng miteinander verknüpft waren. Als Kernbereiche ließen sich die ‚Atem‘-Erfahrung selbst, die sozialen Beziehungen im Rahmen des Rituals sowie die Motivation und Erwartungshaltungen, die die TeilnehmerInnen zur Partizipation bewogen hatten, identifizieren. Der relativ unbedeutende Thema in Bezug auf den Ort und die Räumlichkeiten beim ‚holotropen Atmen‘ wurde der Darstellung der Ergebnisse des Teils zur ‚Atem‘-Erfahrung angegliedert. Die wesentlichen Merkmale und Inhalte dieser Überthemen möchte ich in Folge zusammen mit zitierten Belegstellen aus den Interviews selbst vorstellen.

3.3.2.1 Ursprüngliche Motivation, Erwartungen und Befürchtungen vor der ‚Atem‘-Sitzung

Um die Erfahrungen eines Menschen im Rahmen eines Rituals zu verstehen, ist sicherlich die Frage nach der anfänglichen Motivation, aus der heraus überhaupt die Entscheidung zur Teilnahme getroffen wurde, von Bedeutung und damit verbunden die Erwartungen und Befürchtungen, die in diese mit einfließen. Beide Informanten beschreiben persönliches

Wachstum als ihr ursprüngliches Ziel. Paul befand sich zum Zeitpunkt seiner Teilnahme an der „spirituellen Jahresgruppe“ (P92) in einer Krise, die durch die Trennung von seiner damaligen Partnerin ausgelöst worden war und suchte Unterstützung in der Gruppe. Das ‚holotrope Atmen‘ wurde daher als Teil eines ‚Gesamtpaketes‘ nicht bewusst ausgewählt, vielmehr stand der Wunsch nach einem Umfeld, in dem er Beistand und die Möglichkeit zur Veränderung erhalten konnte, im Zentrum (P96-98): „Ich habe mich einfach total mies gefühlt und ich habe irgendwie so das Gefühl gehabt, so ich brauch irgendwie eine Gruppe die mich trägt so oder irgendwie Leute, die wo ich auch mal anders sein kann.“ Dabei gab Paul an, dass er sich wahrscheinlich nicht bewusst für das ‚holotrope Atmen‘ entschieden hätte, weil ihm die Technik zu sehr Angst gemacht hätte.

Bei Alexander hingegen stand die Frustration darüber im Vordergrund, dass es ihm nicht gelang, „gewisse Punkte in [ihm], in [s]einem Leben“ (A30-31) zu verändern, mit denen er sich bereits seit längerem beschäftigte, und die ihm trotzdem weiterhin Schwierigkeiten bereiteten. Dabei hatte er den Eindruck, dass es sich auch um eine körperlich verankerte Problematik handle (A 36-40), weswegen ihm von der Leiterin eines Seminars ‚holotropes Atmen‘ empfohlen wurde.

Bei beiden Informanten spiegelt sich interessanterweise die ursprüngliche Motivation, die Erfahrung aufzusuchen, in ihrem Erleben des ‚holotropen Atmens‘ selbst wieder. Paul hatte eine schwere Trennungserfahrung durchgemacht und vermisste in dieser Krisensituation soziale Unterstützung. Diese Thematik fand er in seinen Atemerlebnissen wieder: Paul beschreibt Angst als die darin vorherrschende Emotion und berichtet von einer Tendenz, sich dabei sowohl körperlich als auch vom Empfinden her immer weiter in sich zurückzuziehen. Das wurde von einem zunehmenden Verlust des Bezugs zur sozialen Welt begleitet (P377-383):

P: Ich hatte so das Gefühl, also ich verliere also mit diesen ganzen körperlichen Symptomen ziehe ich mich immer mehr in mich zurück und verliere so den Kontakt zur Aussenwelt. Also das war auch so ein Erlebnis. Also so ein so ein Einigeln so [...], dass ich mich irgendwie so total das Gefühl hatte, ich kriege keinen Kontakt mehr zu Menschen, die sind alle, die sind alle weg.

Hier kann klar die Korrespondenz nachvollzogen werden zwischen der ursprünglichen Motivation, die „spirituelle Jahresgruppe“ (P92) aufzusuchen, sowie den Erfahrungen beim ‚holotropen Atmen‘ selbst.

Bei Alexander waren ebenfalls Parallelen vorhanden, wiewohl sie subtiler ausfielen. Die ausschlaggebende Frustration, die in den Besuch eines ‚Atem‘-Seminars mündete, bestand darin, dass sich gewisse „Punkte“ nicht „rausbringen“ (A31) ließen, obwohl Alexander schon länger an ihnen gearbeitet hatte. Diese „Punkte“ wurden während des gesamten Interviews nicht näher erläutert, während öfters das Streben, Blockaden zu überwinden, erwähnt wurde, womit der Schluss nahe liegt, dass nicht die behandelten Themen, sondern eben die Art und Weise der Beschäftigung mit ihnen für Alexander im Vordergrund stehen. Wir haben es dabei mit einer Anstrengung zu tun, die keine Erfolge zeigte, was einen starken Leistungsbezug aufweist. Diesem begegnete Alexander auch beim ‚Atmen‘ wieder, indem er immer wieder mit der Frage, ob er alles richtig mache und ob das auch etwas bringen würde, konfrontiert war. Dieses Streben nach Erfolg beschrieb er als von seinem Verstand ausgehend, der in diesem Kontext eher negativ konnotiert ist und durch ein Eintauchen in den Prozess des ‚Atmens‘ zeitweise überwunden werden kann. Hieraus ergibt sich insofern eine paradoxe Situation, als das Überwinden des Leistungsstrebens selbst einen erstrebenswerten Erfolg darstellt, womit vielleicht die nachfolgende Aussage besser zu verstehen ist (A190-193):

A: Das Hirn sagt halt immer, machst du das eh gescheit, machst du das eh richtig und das waren Dinge, die mich dann immer total geblockt haben in Wahrheit, also sobald das bei mir aufkommt, dass ich mir denke, ich muss das jetzt in irgendeiner Art und Weise machen, stehe ich mir total selber im Wege.

Dieses ‚sich selber im Wege stehen‘ kann als Ausdruck dieses paradoxen Konflikts verstanden werden, bei dem das Leistungsstreben nicht sich selbst überwinden kann. Insgesamt prägt bei beiden Interviewpartnern der von ihnen genannte Grund, an ‚Atem‘-Sitzungen teilzunehmen, die daraufhin erlebten Trance-Erfahrungen.

Ähnlich gestalteten sich die Erwartungen und Gefühle, die die Informanten vor der ersten ‚Atem‘-Sitzung hatten. Beide wiesen eine ambivalente Einstellung auf, die wieder von ihren Motiven geprägt war. Paul beschrieb, dass er einerseits Angst vor diesen Sitzungen hatte, sich gleichzeitig aber auch auf sie freute, weil sie „so irgendwie so eine Art Halt“ für ihn darstellten (P794). Alexander bezeichnete sich als nervös, da er weder gewusst habe, was auf ihn zukomme, noch wie er darauf reagieren würde (A143-144). Darin finden wir einen Moment wieder, in dem der Mensch im Angesicht einer unbekannten Situation sich selbst fremd wird. Hierin drückt sich vielleicht die (in den Unterkapiteln 2.4.1 und 2.4.2 beschriebene) Mediatorstellung aus, die der Körper für den Menschen in der Welt innehat.

In Situationen, die uns vertraut sind und damit sozusagen inkorporiert wurden, interagieren wir durch unseren Leib unmittelbar mit der Welt ohne uns dessen Mittlerfunktion bewusst zu sein. Werden jedoch die Gesetzmäßigkeiten unseres Alltags außer Kraft gesetzt– wie es bei Ausnahmeerfahrung wie dem ‚*holotropen* Atmen‘ der Fall ist – dann zerbricht diese Verbindung, worin wir erfahren können, dass die situative Eingebundenheit und Responsivität des Körpers nicht mit unserem bewussten, intendierenden Selbst deckungsgleich ist.

Alexander gab an, sich einerseits auf die neue Erfahrung gefreut zu haben, andererseits der bereits oben beschriebenen Problematik ausgesetzt gewesen zu sein (A156-158): „Weil dann bei mir da irgendwie gleich die Frage kommt, wird das jetzt was bringen, also hilft mir das jetzt was oder komm ich da jetzt weiter oder funktioniert das gescheit und so.“ Dabei half es ihm, ein durch die Leiterin als häufig vorkommend angekündigtes Krampfen der Hände an sich wahrzunehmen, da es ein Zeichen darstellte, dass der Prozess tatsächlich erfolgreich in Gang gesetzt worden war (A144-149).

Die erfahrene Unruhe legte sich nicht mit der ersten Sitzung, auch wenn die Teilnehmer an Sicherheit gewannen. So berichtete etwa Alexander über eine gewisse innere Aufregung, die mir von meiner beobachtenden Teilnahme (siehe Unterkapitel 3.2.4) bekannt war. In diesem Kontext gestand er dem Körper eine große Autonomie sowie eine Funktion als Medium von Transformation zu (A199-202): „Ich hab so das Gefühl bei mir, dass der Körper schon vorher weiß, also du selber weißt, dass da irgendwas passieren wird, auch wenn ich selber im Moment noch keine Ahnung habe, wo mich das jetzt hinbringt.“ Dieser mit einer erhöhten Aufmerksamkeit und dem Gefühl der Erwartung einhergehende Gruppenzustand auf ‚Atem‘-Seminaren kann als Kennzeichen eines Schwellenzustandes oder einer *Liminalität* im Sinne Turners (siehe Unterkapitel 2.2.4) verstanden werden, der nach Dücker (vgl. 2007: 41) durch emotionale Anspannung und kollektive Erregung gekennzeichnet ist. Damit einher geht häufig das Phänomen der *Communitas*, sodass ich in Folge die Bedeutung der anderen RitualteilnehmerInnen diskutieren möchte.

3.3.2.2 Das Ritual in der Gruppe

Ursprünglich hatte ich das ‚*holotrope* Atmen‘ als eine Aktivität gesehen, bei der die Gruppe für ein Ritual verhältnismäßig vernachlässigbar war, wobei meine beobachtende Teilnahme

und noch mehr die Interviews meine Ansicht grundlegend veränderten. Beim ‚Atmen‘ wird auf dreifache Weise auf andere Menschen Bezug genommen:

1. Einerseits wird das Ritual in der Gruppe veranstaltet, sodass die TeilnehmerInnen sowohl während der ‚Atem‘-Sitzungen selbst als auch zwischen ihnen ständig einander wahrnehmen und miteinander interagieren.
2. Workshop-LeiterInnen nehmen in der Struktur des Rituals eine herausragende Stellung ein, indem sie als Einzige nicht an der Trance teilnehmen und den Prozess lenken und regulieren.
3. Eine besondere Bedeutung kommt dem Verhältnis zwischen *SitterInnen* und ‚Atmenden‘ zu, da diese erst einander auswählen müssen und in Folge für einander ein gewisses Maß an Verantwortung übernehmen und gleichzeitig an den Erfahrungen des oder der anderen partizipieren.

Diese drei Bereiche möchte ich in Folge anhand der Interviews behandeln.

3.3.2.2.1 Die Gruppe beim ‚holotropen Atmen‘

‚Holotropes Atmen‘ wird häufig im Rahmen von tage- oder wochenlangen Seminaren in der Gruppe praktiziert, daher ist es nachvollziehbar, dass die soziale Komponente sehr bedeutsam ist. Dementsprechend gaben auch beide Interviewpartner an, die gemeinsamen Mahlzeiten (A640-644) oder darüber hinausgehende Freizeitaktivitäten (P: Audioaufnahme, nicht transkribiert) genossen zu haben. Die Mahlzeiten hatten für Alexander auf zweifache Weise eine „erdende“ (A650) Wirkung, die er im Kontext des ‚Atmens‘ für wichtig befindet: Einerseits über das Essen selbst, wobei gerade deftige Speisen und speziell Fleisch (A649-656) diese Wirkung hätten und andererseits die „gemütliche gesellschaftliche Atmosphäre“ (A644), die von gemeinsamen Mahlzeiten mit einer entspannten Stimmung ausgehe. Der Konsum von Alkohol würde variabel gehandhabt (A120-124) werden, sollte jedoch keinesfalls vor den ‚Atem‘-Sitzungen erfolgen.

Aber auch in Bezug auf das ‚holotrope Atmen‘ selbst ist die Gruppe von Bedeutung: Die Trance mit (zumeist) geschlossenen Augen mag zwar sehr distanziert wirken, die beiden Befragten waren sich jedoch (ebenso wie ich, siehe Unterkapitel 3.2.4) jederzeit der Präsenz der anderen TeilnehmerInnen während der Sitzungen bewusst. Am direktesten wahrnehmbar waren dabei sicherlich die öfters erwähnten Tierlaute (z. B. A434) oder

Schreie (P374-376), sowie die Gerüche der anderen (P553-555), was aber nur selten als störend (P560) beurteilt wurde. Umgekehrt fanden die Interviewpartner, dass die Anwesenheit Gleichgesinnter eine intensivierende Wirkung auf den *holotropen* Prozess haben könne, vor allem wenn die Gruppe untereinander harmoniere (A439-443):

A: Gerade wenns um Dinge geht wie innere Sachen oder energetische Geschichten habe ich den Eindruck, dass dass die Gruppengröße schon eine Rolle spielt, dass da, also wenn du mich fragst, wie nehme ich das wahr, ich habe das Gefühl dass ich dann noch mehr vibriere, sage ich jetzt einmal ja, dass da von der Energie her ein Unterschied sein kann.

Darüber hinausgehend kann die individuelle ‚Atem‘-Erfahrung auch auf eine andere Weise durch die Präsenz anderer strukturiert werden: Sowohl für den Beginn der Trance (P377-341) als auch für deren Abschluss (P582-584) kann die Gruppe einen Referenzpunkt darstellen. Gleichzeitig stellt die Gruppe einen schützenden Rahmen dar, innerhalb dessen die TeilnehmerInnen Unterstützung und Hilfe finden können, wenn sie ihre Gefühle und Eindrücke nicht verarbeiten können (P204-207) oder auch einfach ihre Erfahrungen aus der Trance anderen mitteilen wollen (P634-636).

Für Victor Turner (siehe Unterkapitel 2.2.4) gehen *Liminalität* und *Communitas* mit einander einher: Die Ausgliederung der TeilnehmerInnen aus ihren gewohnten Strukturen, sowie die Grenzerfahrung des ‚*holotropen* Atmens‘ und die damit einhergehende Destabilisierung der Identität sowie die erhöhte Sensibilität vermögen eine besondere Art der Gemeinschaft hervorzubringen, die sich durch ein tief empfundenes Gefühl der wechselseitigen Verbundenheit auszeichnet. Dieses wird durch das Miterleben der sehr persönlichen und häufig auch schmerzhaften Trance-Erlebnisse und Erinnerungen der TeilnehmerInnen und durch gegenseitigen Beistand noch weiter verstärkt (A798-802): „Ich finde auch das ist ein total Privileg dass du da dabei sein darfst, schon einmal als Teil von der Gruppe bei solche Sachen, da geht es eben da gehts ja um die größten Wunden und die ärgsten Sachen zum Teil.“ Die Interviewten berichteten, dass die Begegnung der TeilnehmerInnen untereinander viel unmittelbarer ausfiel als im Alltag (A680-682), woraus sich eine sehr enge und besondere Bindung zu anderen TeilnehmerInnen entwickeln konnte. Alexander berichtete auch von einem Empfinden von Akzeptanz, Behütet-Sein und Zuneigung in der Gruppe, das er zuvor niemals so erlebt hatte und das ihn überwältigt hatte. Das folgende Zitat aus dem Interview drückt die Intensität der *Communitas* aus, die im Rahmen des ‚*holotropen* Atmens‘ entstehen kann (692-703).

A: Aber dieses Gefühl von behütet sein und akzeptiert werden wie man ist, mit all dem Scheiß den man sich selber vorwirft oder so, das war so überwältigend, dass ich... das habe ich einfach nicht dableiben irgendwie und dann eben noch dazu weil das war irgendwie wirklich arg, dann habe ich eben gemerkt, wie die das dann gesehen haben, dass ich da jetzt so aufgelöst bin, dann ist gleich der nächste Zuneigungsschub gekommen, also ohne dass die jetzt irgendwas gemacht hätten und das war für mich noch einmal stärker.

Auch wenn der Kontakt zwischen den TeilnehmerInnen nicht immer aufrecht erhalten werde, bleibe häufig eine tiefe Verbundenheit bestehen, die bei einer Wiederbegegnung reaktiviert werden könne. Alexander erzählte, dass für ihn der Umgang der Menschen untereinander in einer solchen Situation das Idealbild für die Gesellschaft überhaupt darstelle, was aber im Alltag schwer durchzuhalten sei (A721-736). Es ist verblüffend, wie sehr seine¹⁴ Beschreibungen mit Turners (2005: 96) Konzept der *Communitas* übereinstimmen:

Mit dieser direkten, unmittelbaren und totalen Konfrontation menschlicher Identitäten geht ein Modell von Gesellschaft als homogener, unstrukturierter *Communitas* einher, deren Grenzen sich idealerweise mit denen der Menschheit decken. Spontaneität und Unmittelbarkeit der *Communitas* [...] lassen sich aber selten über lange Zeit aufrechterhalten.

Es lässt sich also davon ausgehen, dass die Gruppe beim ‚holotropen Atmen‘ trotz des scheinbar in sich gekehrten Trance-Zustands im Ritual eine wichtige Rolle einnimmt – und das auf mehreren Ebenen: So kann sie das Erleben intensivieren, einen schützenden Rahmen bieten und auch einen ‚erdenden‘ Kontrast zu den fordernden Erfahrungen beim ‚Atmen‘ bereitstellen. Zugleich ermöglicht die Ausnahmesituation eine Art und Unmittelbarkeit der Beziehungsaufnahme, die im Alltag schwer zu erreichen ist und die sowohl den transformativen Prozess unterstützt als auch sicherlich einen Wert an sich darstellt.

3.3.2.2.2 Workshop-LeiterInnen

Analog zur außergewöhnlichen Atmosphäre innerhalb der Gruppe scheint zwischen LeiterInnen und TeilnehmerInnen eine besondere Beziehung zu entstehen: Beide Informanten schienen ein ausgesprochen positives Bild der erwähnten LeiterInnen erfahren zu haben, was sich auch wiederum auf den ‚Atem‘-Prozess auswirkte: So ermöglicht Pauls „totales Vertrauen“ (P157) zu seiner „total intuitiven und sensiblen“ (P163) Leiterin, sich

¹⁴ Paul machte seine ‚Atem‘-Erfahrung im Rahmen einer regelmäßigen Gruppe, die sich auch mit anderen transformativen Techniken beschäftigte und sich auch in der Freizeit traf, wodurch vermutlich die Trennung zwischen Alltag und Ausnahmezustand nicht so ausgeprägt war.

Dinge zu trauen, die er ohne sie nie gemacht hätte (P163-164). Auch Alexander spricht von einem Seminar-Leiter als einem „total lässigen Kerl“ den er „abgrundtief liebt“ (A873-874). Angesichts dessen vermute ich, dass die LeiterInnen als unterstützende Fixpunkte in einem destabilisierenden, transformativen Prozess eine besondere Bedeutung für die TeilnehmerInnen erhalten (siehe Unterkapitel 2.2.4). Die LeiterInnen stehen den ‚Atmenden‘ in einer Krisensituation hilfreich und schützend zur Seite und stellen gleichzeitig eine Autorität dar, die den Prozess lenkt, was sich in den intensiven, positiven Gefühlen, die die TeilnehmerInnen ihnen entgegenbringen, widerspiegeln könnte.

Häufig wurde die Kompetenz der LeiterInnen in ein Kontrastverhältnis zu der der *SitterInnen* als LaiInnen gestellt, die speziell in einer größeren Gruppe die ersten AnsprechpartnerInnen der ‚Atmenden‘ darstellen. So beschreibt Paul eine Abneigung dagegen, sich bei Blockaden im Rahmen des ‚*holotropen* Atmens‘ an *SitterInnen* zu wenden, da diese überfordert sein könnten und nicht dafür ausgebildet wären, während er den LeiterInnen zuspricht, ihm bei der Selbsterkundung hilfreich zur Seite stehen zu können (P507-511):

P: Weil bei der Therapeutin hatte ich so das Gefühl, da kann ich dann weiter schauen, was denn da jetzt ist für ein Gefühl und warum fühle ich mich so alleine oder warum fühle ich mich so einsam oder warum wie geht das da weiter so und da kann ich was ausdrücken. Mit meiner Partnerin [*Sitterin*, Anm. d. Autors], die ist genauso Laie wie ich und die kriegt vielleicht selber Angst vor solchen Zuständen oder so also warum soll ich der das erzählen so?

Besonders für die bei ‚Atem‘-Sitzungen bisweilen eingesetzte Körperarbeit werden die Bedeutung der LeiterInnen sowie die möglichen Gefahren mangelnder Fertigkeiten thematisiert (z. B. A867-871). In diesem Kontext wurde auch die Wichtigkeit einer zertifizierten Ausbildung bei *Grof Transpersonal Training* (siehe Unterkapitel 2.1.1) betont, die als einzige einen Garanten für eine fähige und sichere Betreuung darstelle.

Neben der Körperarbeit werden als Aufgaben der LeiterInnen die Einweisung in das ‚*holotrope* Atmen‘ (z. B. P266-287) und die Überwachung der Stabilität der TeilnehmerInnen erwähnt (z. B. A841-844), sowie der Umgang mit eventuell den Ritualablauf beeinträchtigenden Problemen (z. B. A 848-858). Den einzigen in den Interviews erwähnten problematischen Bereich für die ansonsten ausschließlich positiv beschriebenen LeiterInnen stellte der Umgang mit den Erlebnissen der TeilnehmerInnen im Rahmen des *Sharings* dar. Paul (P770-775) beschrieb mehrmals sein Unverständnis dafür, dass bestimmte Erfahrungen einzelner ‚Atmender‘ als besonders bedeutsam gewertet wurden: „Manchmal hat das dann auch die Therapeutin, das hat mich dann auch gewundert, irgendwie bewertet so, das ist

jetzt ein besonders wichtiges Erlebnis und so und ich dachte immer, so na wieso ist das jetzt besonders wichtig, keine Ahnung.“

Alexander (A 832-846) sah wiederum die Tatsache, dass manche LeiterInnen die Erlebnisse der TeilnehmerInnen – im direkten Widerspruch zu den Empfehlungen bei der Ausbildung zum *Facilitator* – kommentierten als ungünstig an. Insgesamt scheint daher das *Sharing* eine Phase des Rituals zu sein, in der es für die LeiterInnen schwierig ist, den vielfältigen Erwartungen der TeilnehmerInnen gerecht zu werden. Es handelt sich um eine Situation, in der die vorhergehenden, häufig zutiefst persönlichen Erfahrungen der ‚Atmenden‘ öffentlich gemacht werden, wodurch die TeilnehmerInnen, die sich ohnehin in einem tendenziell destabilisierten Zustand befinden, zusätzlich verwundbar werden. Diese tiefgehenden Erfahrungen, die wichtige Aspekte der eigenen Identität berühren können, werden Vergleichsprozessen und Wertungen zugänglich gemacht. Den LeiterInnen kommt in diesem Kontext eine besondere Rolle zu, indem ihnen die Autorität zugestanden wird, objektive Urteile fällen zu können und sie gleichzeitig, wie bereits oben erwähnt, auch einen emotionalen Fokus für die TeilnehmerInnen darstellen. Wenn man dies bedenkt, erscheint es einleuchtend, dass das *Sharing* einen Balance-Akt für die LeiterInnen darstellt, in dem diese es schwerlich schaffen können, dem Bedürfnis aller TeilnehmerInnen nach der Anerkennung der Einzigartigkeit und Bedeutsamkeit des jeweils Erfahrenen gerecht zu werden.

Insgesamt nehmen die LeiterInnen beim ‚holotropen Atmen‘ also eine sehr starke und positiv besetzte Position ein, die durch die inhaltliche Auseinandersetzung mit den Trance-Erfahrungen der TeilnehmerInnen problematisiert werden kann.

3.3.2.2.3 SitterInnen

SitterInnen haben beim ‚holotropen Atmen‘ eine wichtige, aber häufig widersprüchliche Situation inne, indem sie an sehr persönlichen Erfahrungen von Menschen teilhaben, die ihnen oftmals vor dem Seminar fremd waren und indem sie als LailInnen für das Wohlbefinden der ‚Atmenden‘ mitverantwortlich sind. Angesichts dessen ist es nicht verwunderlich, dass die Institution der *SitterInnen* für die Interviewpartner teils sehr ambivalent war, zugleich aber auch potentiell sehr erfüllend.

Bereits das Aufsplitten der TeilnehmerInnen in Pärchen birgt problematische Elemente. Die Interviewpartner berichteten von zwei Zugängen der LeiterInnen: Entweder es wurde den

TeilnehmerInnen selbst überlassen, innerhalb einer bestimmten Frist PartnerInnen für das Seminar zu finden oder aber diese sollten zu Musik im Raum umhergehen und sich von ihren Gefühlen bei der Wahl leiten lassen. Alexander (A767-770) berichtet, dass einige TeilnehmerInnen – vor allem in Bezug auf das Geschlecht – eine Vorauswahl treffen, da ein Mann oder eine Frau besser zu einem aktuellen Thema passen könnte. Unabhängig davon stellt es für die TeilnehmerInnen eine Hürde dar, die Initiative zu ergreifen und Unbekannte anzusprechen. Zudem kann es aus einem Mangel an Alternativen oder divergierenden Einschätzungen zu Kombinationen kommen, die die PartnerInnen nicht als ideal empfinden, wobei Paul (P320-323) es als schwierig beschrieb, das Angebot eines oder einer anderen zurückzuweisen:

P: Also hat man selber wählen können, was auch immer so ein Ding war. Die besten sind schnell weg und hin und wieder hat man auch Pech und möchte mit jemandem gar nicht zusammen arbeiten. Aber das konntest du wahrscheinlich auch nicht sagen, also, weil ich finde das schon sehr intim dann auch.

Unisono betonen die beiden Informanten jedoch, dass die empfundene Erwünschtheit der *SitterInnen* nicht unbedingt mit der Qualität der Erfahrung zu tun hat. So können auch oder gerade mit *SitterInnen*, die nicht die eigene erste Wahl gewesen wären, intensive Erfahrungen gemacht werden (P325-328; A753-767). Die Auswahl des *Sitters* oder der *Sitterin* verunsichert jedenfalls oft TeilnehmerInnen (A765-776). Bei mehrtägigen Seminaren erkundigen sich die LeiterInnen üblicherweise, ob *SitterInnen* wechseln wollen (A776-778). Worin besteht nun die Aufgabe der *SitterInnen*? Am augenscheinlichsten ist dabei sicherlich die Funktion als Unterstützer und Aufpasser. Die *SitterInnen* sorgen dabei für das körperliche Wohl der ‚Atmenden‘, indem sie ihnen etwa Wasser reichen (A536-537), sich darum kümmern, dass die TeilnehmerInnen in Trance nirgendwo anstoßen und sich verletzen (P716-718) oder alles für das *Mandala*-Malen vorbereiten (P603-605). Zudem können sie in die ‚Atem‘-Erfahrungen mit einbezogen werden, indem Sie die anderen beispielsweise berühren oder Widerstand leisten, wenn ‚Atmende‘ gegen etwas drücken wollen. Diese Art von Interventionen wird vor der ‚Atem‘-Sitzung untereinander besprochen und abgestimmt (z. B. P257-258).

Ausgehend von den Interviews nehme ich an, dass in der Beziehung zwischen *SitterInnen* und ‚Atmenden‘ etwas stattzufinden scheint, dass über diese doch eher mechanischen Hilfeleistungen hinausgeht und in seinem Gelingen oder Scheitern einen Einfluss auf die ‚Atem‘-Erfahrung aufweist. Beide Informanten sprachen im Interview eine empathische

Verbindung zu den ‚Atmenden‘ an, die ihre Erfahrung als *Sitter* besonders geprägt hatte. Am besten beschreibt das wahrscheinlich ein Zitat von Alexander (A785-792):

Also gefühlsmäßig passiert da irgendetwas, das ist einfach dann der wichtigste Mensch für dich in dem Raum. Ich habe aber eben dann die Erfahrung gemacht mit dem einen Sitter, wo ich dann wirklich zum ersten mal so wirklich hands on ganz nah dabei war, wie der eben dann so richtig losgelassen [...] und da habe ich gemerkt, dass mich das extrem berührt hat, das war wirklich so, dass etwas aufgebrochen ist in mir. Da habe ich gemerkt eben, das war etwas, weil das habe ich nicht gekannt.

Ausgehend von diesem Erlebnis kam Alexander im Interview zu dem Schluss, dass der Aspekt des *Sittens* für ihn ebenso wichtig und transformativ sei, wie der des ‚Atmens‘ selber. Die Voraussetzung dafür war, eine bestimmte Verbindung den ‚Atmenden‘ aufbauen zu können (A783-785), über die er an den Erlebnissen der ‚Atmenden‘ teilhaben und durch welche er selbst verändert werden konnte. Das stellte für ihn eine Fähigkeit dar, die er erst mit zunehmender Erfahrung erworben hatte, sodass es ihm in den ersten Sitzungen in diesem Ausmaß noch nicht gelungen war (780-783).

Pauls Erfahrungen als *Sitter* stellten einen Gegensatz zu denen von Alexander dar, was sich meines Erachtens nach dadurch erklären lässt, dass der Aufbau der oben erwähnten empathischen Verbindung mit den ‚Atmenden‘ eben nicht gelungen war. Es beschrieb, dass er sich von ‚seinen‘ ‚Atmenden‘ distanziert gefühlt hatte und es ihn frustrierte hatte, dass er nichts von ihren Erfahrungen mitbekommen hatte (P756-761): „Ja, nicht in dem Prozess zu sein, es ist irgendwie so abgehoben zu sein, distanziert zu sein das fällt find ich schwierig, also aber andererseits gehts ja nicht anders, weil wenn der jetzt auch im Prozess mit drin ist, dann kriegt er ja nichts mehr mit oder nicht mehr so viel.“ Was hier zum Ausdruck kommt, ist ein Unbehagen, nicht in den Prozess des ‚holotropen Atmens‘ involviert zu sein, welches Paul an anderer Stelle noch einmal bestätigt. Paul gab an, dass es ihm unangenehm gewesen sei, nicht zu wissen, was die ‚Atmenden‘ in ihrer Trance erlebten (P722-724), was sich bei ihm in einem Gefühl der Unsicherheit ausdrückte (P250-253). Diese fehlende empathische Verbindung zwischen *Sitter* und ‚Atmendem‘ oder ‚Atmender‘ spiegelt sich auch in Pauls Erfahrungen als ‚Atmender‘ wider. Er empfand Interventionsversuche der *SitterInnen* als störend (P501-505) und hatte analog zur selbst empfundenen Hilflosigkeit als *Sitter* auch kein Vertrauen, dass diese ihm in problematischen Situationen helfen könnten (P237-242).

Damit stellt sich die Bedeutung der *SitterInnen* als wesentlich komplexer dar, als ich ursprünglich angenommen hatte. Neben Handreichungen und der Aufpasserfunktion kann

eine empathische Verbindung zwischen *SitterInnen* und ‚Atmenden‘ zustandekommen, die es ermöglicht, an den Erfahrungen des anderen und damit auch an deren transformatorischem Potential teilzuhaben. Misslingt diese Verbindung jedoch, so kann sich die unterstützende Funktion der *SitterInnen* in ihr Gegenteil verkehren, indem ihre Interaktionen von Unsicherheiten überlagert werden. Die in einem solchen Fall empfundene Hilflosigkeit und emotionale Distanziertheit kann eine Belastung für die *SitterInnen* darstellen, von den ‚Atmenden‘ werden die *SitterInnen* dann im schlimmsten Fall als Störung empfunden. Hier liegt ein Bild der Interaktion zwischen Menschen zugrunde, dass jenem Gugutzers gleicht, wie ich es im Unterkapitel 2.4.3 beschrieben habe. Dieser erwähnt dabei die Bedeutung der Intuition, als direktes ‚Einfühlen‘ in den anderen, wodurch es ermöglicht wird, ein geteiltes „transzendentes Feld“ (Gugutzer 2002: 87) zu eröffnen, dessen Basis eine Art von Gesprächen der Körper darstellt und zumeist unbewusst erfolgt. Kommt es darin zu einer Störung, so verlieren wir die Leichtigkeit im Umgang mit den anderen und fallen auf uns selbst zurück, was Pauls Erlebnisse gut beschreibt. Die beschriebene Unsicherheit und Hilflosigkeit zwischen *SitterInnen* und ‚Atmenden‘ kann daher mit Gugutzer als Störung des wechselseitigen Einstimmens verstanden werden, welches die ‚Atem‘-Erfahrung der Involvierten prägte. Die Frage danach, welche Faktoren am Ge- bzw. Misslingen einer solchen empathischen Verbindung beteiligt sind, lässt sich leider im Rahmen dieser Arbeit nicht beantworten.

3.3.2.3 Ablauf und Erleben der ‚Atem‘-Erfahrung

Bisher beschäftigte ich mich mit der sozialen Ebene des Rituals sowie mit der Motivation, den Erwartungen und Befürchtungen der TeilnehmerInnen. In Folge werde ich mich nun dem Kern des Rituals widmen, der ‚Atem‘-Erfahrung selber und den Tätigkeiten die um sie herum stattfinden. Diese sind in chronologischer Reihenfolge:

- Instruktionen: Bei der Instruktion werden die TeilnehmerInnen mit den Konzepten des ‚holotropen Atmens‘ vertraut gemacht und erhalten Ratschläge und Hinweise, die für die Absolvierung der ‚Atem‘-Erfahrung notwendig erscheinen.
- Vorbereitung: Diese Phase stellt einen Übergang zum eigentlichen ‚Atmen‘ dar, in dem die TeilnehmerInnen mittels Entspannungsübungen vorbereitet werden.
- ‚Atem‘-Erfahrung: Das eigentliche ‚Atmen‘ stellt eine komplexe Erfahrung dar, die auf mehreren Ebenen analysiert werden kann, zum Beispiel in Hinblick auf ihren

typischen Ablauf, die sie begleitenden emotionalen und physischen Empfindungen und das Erfahren der Sinne und Bewegungen.

- *Mandala-Malen* und *Sharing*: Im Anschluss an das ‚Atmen‘ können die TeilnehmerInnen Aspekte ihrer Erfahrung malerisch festhalten. Beim *Sharing* wiederum können sie ihre Erlebnisse mit anderen teilen.

Zusätzlich möchte ich die Räumlichkeiten thematisieren, innerhalb derer das ‚*holotrope* Atmen‘ stattfindet: Prinzipiell werden abgeschiedene Orte bevorzugt, wofür es zwei Gründe geben dürfte: Einerseits fördert dies die Loslösung der TeilnehmerInnen aus ihrem Alltag, andererseits minimiert es die Wahrscheinlichkeit von Störungen durch die Außenwelt. Letzteres wurde von den Informanten als potentiell Problem bezeichnet (A65-92), da die laute Musik und potentielle Schreie der TeilnehmerInnen Unbeteiligte alarmieren könnten.

Die Räume selbst wurden von meinen Interviewpartnern als durchgehend sehr karg beschrieben, die Ausstattung hätte in den meisten Fällen ausschließlich aus Polstern und Matten bestanden (A93-109). Dabei wurde in den meisten Fällen auch auf Kerzen, Räucherstäbchen oder ähnliches Beiwerk verzichtet, woraus geschlossen werden kann, dass der Raum an sich für das Ritual als wenig bedeutsam wahrgenommen wurde (P303-304): „[Der Raum, Anm. d. Autors] wurde völlig unwichtig, also das fand ich dann irgendwie auch das interessante bei der ganzen Geschichte, der Raum ist dann völlig verschwunden.“

Die spartanische Ausstattung des Raumes sowie die Aussagen meiner Interviewpartner legen nahe, dass das ‚*holotrope* Atmen‘ als hauptsächlich nach innen gerichteter Prozess verstanden wird, bei dem den Räumen keine über das Funktionale hinausgehende Relevanz zugestanden wird. In Folge werde ich nun – wie oben beschrieben – die verschiedenen Phasen des ‚Atmens‘ behandeln.

3.3.2.3.1 Instruktion

Es ist anzunehmen, dass die erhaltenen Informationen darüber, was den ‚Atmenden‘ bevorsteht, was sie wahrscheinlich erleben werden und wie sie damit umgehen sollen, einen Einfluss auf die Trance-Erfahrung haben. Daher möchte ich im Folgenden genauer auf diese eingehen.

Alexander (A111-115) gab an, dass die Einführung nach den Richtlinien von *Grof Transpersonal Training* bestimmte Punkte beinhalten muss. Dazu gehört die (von mir im

Unterkapitel 2.1.3 beschriebene) Landkarte der menschlichen Psyche, die von Grof entworfen worden war. Durch diese werden die TeilnehmerInnen mit den verschiedenen Ebenen in der transpersonalen Konzeption des Unbewussten oder Überbewussten vertraut gemacht. Es ist anzunehmen, dass die ‚Atmenden‘ dazu neigen würden, ihre Erfahrungen innerhalb dieses Rahmenmodells zu interpretieren. Interessanterweise war das bei meinen Interviewpartnern jedoch nicht der Fall. Obwohl beide mit diesen Theorien vertraut waren, bezogen sie sich bei der Schilderung ihrer Erlebnisse in Trance kein einziges Mal auf die entsprechenden Begrifflichkeiten. Es wäre aufschlussreich, hierzu eine größere Anzahl an Interviews miteinbeziehen zu können. So lässt sich jedoch zumindest schlussfolgern, dass die TeilnehmerInnen ihre Erfahrungen auch jenseits des im Vorhinein angebotenen Erklärungssystems interpretieren.

Ebenfalls ein Bestandteil der Einleitung ist ein Überblick über Leben und Wirken Stanislaw Grofs, was dessen herausragende Stellung innerhalb des ‚*holotropen* Atmens‘ unterstreicht: Wenn etwa Alexander (A127-129) das als notwendig beschreibt, weil AnfängerInnen Grof oft nicht kennen würden, geht er implizit davon aus, dass alle, die ‚*holotropes* Atmen‘ praktizieren, zumindest ein oberflächliches Wissen über den ‚Gründer‘ haben sollten.

Die Informanten gaben an, dass die Erklärungen zum ‚Atmen‘ selbst recht knapp gehalten worden seien. Dabei wären vor allem die Atemtechnik selbst (A129-132) sowie die Begleitung durch die laute Musik (A132-140) im Vordergrund gestanden. Den TeilnehmerInnen gegenüber würde häufig betont, dass die ‚Reisen‘ sehr individuell ausfallen würden und dass sie sich dabei an den eigenen Rhythmus halten sollen (P266-274). In diesem Kontext würden die TeilnehmerInnen auch auf körperliche Symptome vorbereitet, die für das ‚*holotrope* Atmen‘ typisch seien (P268-269): „Dass da persö... dass da körperliche Irritationen auftreten können, also irgendwie Taubheitsgefühl und so weiter, aber dass das nicht schlimm ist, dass das vorbeigeht.“ Damit besteht ein Spannungsverhältnis zwischen für das ‚*holotrope* Atmen‘ typischen Erfahrungen, wie sie in der Kartographie der Psyche nach Grof und in Vorbereitung auf typische körperliche Reaktionen beschrieben werden und dem Anspruch, dass die Trance-Erfahrungen einen Ausdruck der eigenen Individualität darstellen.

3.3.2.3.2 Vorbereitung

Das ‚*holotrope* Atmen‘ wird durch eine Vorbereitungsphase von den alltäglicheren Teilen des Seminars abgegrenzt. In ihr steht die Förderung der Entspanntheit und der Offenheit der

TeilnehmerInnen im Vordergrund. Sowohl Alexander als auch Peter berichten dabei von einfachen Meditations-, Lockerungs- und Gesprächsübungen. Explizit erwähnt wurden dabei „freies Tanzen“, Körperübungen, leichte Massagen, „Counseling-Übungen“ (alle P184-189) und eine als „Reise durch den Körper“ bezeichnete Entspannungsübung (A249-255). Die Vorbereitung stellt somit eine Art Übergangsphase zum ‚*holotropen* Atmen‘ dar, an der sowohl *SitterInnen* als auch ‚Atmende‘ teilnehmen (A284-289), was die in Unterkapitel 3.3.2.2.3 beschriebene, über die ‚AufpasserInnenfunktion‘ hinausgehende, Rolle der *SitterInnen* bestätigt. Die Entspannungsübungen werden unterschiedlich aufgenommen und können auch störend wirken: So beschrieb Alexander, dass er es manchmal als unangenehm empfunden hätte, wenn er in voller Erwartung auf das ‚Atmen‘ zuerst die Übungen absolvieren musste (A259-262): „Es hat aber auch schon wirklich Momente gegeben, wo ich innerlich schon so woanders war, dass ich mir gedacht habe, wann ist das endlich aus, also das kenn ich auch.“ Den Entspannungsübungen folgte zumeist eine kurze, informelle Phase, in der die TeilnehmerInnen sich schon auf die Matratzen legten oder miteinander plauderten (A259-266). Im Anschluß daran nahmen die ‚Atmenden‘ ihre Positionen ein und die LeiterInnen gaben die Anweisung, „tiefer und schneller“ (A131) zu atmen, womit die eigentliche Trance-Erfahrung begann.

3.3.2.3.3 ‚Atem‘-Erfahrung

Das Initiieren der *holotropen* Erfahrung durch die veränderte Atmung kann zwischen den TeilnehmerInnen variieren. Paul (P377-341) berichtete davon, den Prozess mit Verzögerung und eher zurückhaltend begonnen zu haben, während Alexander von Anfang an bis an seine physischen Grenzen ging. Die Schilderung seines Einstiegs in das ‚Atmen‘ vermag daher dessen potentielle Intensität zu verdeutlichen (A297-303):

A: Und dann schaue ich einfach wirklich, dass ich so so in dieser Tiefe wirklich so schnell atmen kann, wie es mir irgendwie möglich ist und das geht dann bei mir wirklich auch so weit dass ich bis zum Teil bis zu einem Punkt wo ich dann sage, jetzt kann ich eh nicht mehr, also dass ich schon das Gefühl habe, mir zerreisst es jetzt den Kopf [...]. Also da schaue ich wirklich, dass ich gerade beim Anfang wirklich Vollgas gebe und [...] dann ist meistens mein Körper schon so geladen und mein ganzes System, [...] dann bin ich dann eh schon weggeflasht oder halt drinnen, in irgendeiner Form.

Da die Atmung den *holotropen* Prozess in Gang setzt und zu einem guten Teil auch aufrechterhält, möchte ich mich in Folge genauer mit ihr beschäftigen. Im Gegensatz zu anderen Bereichen der *holotropen* Erfahrung (z. B. Körperbewegungen, Bilder) erlebten

meine Interviewpartner die Atmung als einen bewussten Vorgang, mittels dessen sie auch einen Einfluss auf den Prozess ausüben konnten. Gerade Alexander gab an, den Atem sehr bewusst einzusetzen, etwa um den außergewöhnlichen Bewusstseinszustand zu vertiefen oder aber um auf bestimmte Aspekte zu fokussieren, indem er etwa „den Atem irgendwo hineinleitet“ (A310-311). Die Atmung bietet den TeilnehmerInnen beim ‚holotropen Atmen‘ also eine Art indirekte Kontrolle über den Prozess – sie können nicht bestimmen was geschieht, wohl aber Fokus und Intensität variieren und haben jederzeit die Möglichkeit, ihn zu verlassen, falls notwendig (z. B. P420-422). Hierin zeichnet sich bereits das Spannungsverhältnis von Selbstbestimmung und Kontrollverlust ab, das für das Verständnis des ‚holotropen Atmens‘ eine wichtige Rolle spielt und dem ich mich in Folge annähern möchte.

Durch diese Form des intensiven Atmens gelangen die TeilnehmerInnen also in etwas hinein und zwar in eine Art von Prozess, der – wie ich es in Folge belegen möchte – durch zwei Positionen gekennzeichnet ist. Dabei handelt es sich um das exzentrische und egozentrische Selbstempfinden im Sinne Gugutzers (siehe Unterkapitel 2.4.1), zwischen denen sich der Mensch während des ‚Atmens‘ bewegt. Das stellt eine Aufspaltung der diese beiden Perspektiven integrierenden Selbst-Stellung dar, womit stets ein gewisser Kontrollverlust verbunden ist, da der Mensch erst aus der Einheit dieser beiden Positionen zu einem Subjekt wird, das sich als Urheber seiner Handlungen begreifen kann. Im egozentrischen Selbstempfinden, das dem Leibempfinden entspricht, erfährt sich der Mensch unmittelbar im Hier-und-Jetzt, womit er oder sie sich vollständig mit seinem oder ihrem Erleben identifiziert und diesem damit aber auch vollständig ausgeliefert ist. Ein gutes Beispiel für diesen Pol stellt Pauls Schilderung eines ‚Atem‘-Erlebnisses dar (P385-387): „Also das war einfach so so wie so ein... so ein Einkugeln so krampfhaft festhalten aber sich selbst schützen vor allem aber plötzlich auch weg sein, also so habe ich das eher erlebt.“ Das Überwiegen des Leibempfindens wird hier durch die betont am Physischen orientierte Schilderung des Prozesses deutlich, in dem Gefühle als körperliches Reagieren erfahren werden. Die Möglichkeit, sich selbst als Individuum zu begreifen, setzt stets die Einnahme einer gewissen Distanz voraus, aus der heraus man sich erst erfahren kann, d. h. der Mensch kann erst dadurch ein Bild von sich erlangen, indem er zum Objekt seiner selbst wird. Damit wird nachvollziehbar, warum Paul mit der Leibidentifikation und der damit einhergehenden Negation der Objektstellung auch sein eigenes Verschwinden erlebt.

Der entgegengesetzte Pol der Exzentrizität beinhaltet eben jene selbstreflexive Distanz, die dem unmittelbaren Erleben fehlt. Damit eng verbunden ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers als ein von einem unabhängiges Objekt: Man *ist* nicht mehr Leib, sondern man *hat* einen Körper. Der Prozess des ‚holotropen Atmens‘ wird dementsprechend aus einer BeobachterInnenposition erfahren, man selbst ist so nicht mehr dazu imstande, sich als UrheberIn von Bewegungen und als ErlebendeR von Gefühlen auszumachen.

Exzentrische und egozentrische Position werden also gleichermaßen vom Erfahren eines Kontrollverlustes begleitet, wobei sich jeweils die Art unterscheidet: Geht im Leibempfinden mit der kritischen Distanz zu sich selbst auch die Möglichkeit verloren, sich zu hinterfragen und damit aus dem schlichten Reagieren auf Eindrücke auszubrechen, so verhält es sich aus der objektivierenden Position heraus genau umgekehrt: Zwar ermöglicht es die kritische Distanz, das Geschehen und Erleben zu analysieren, zugleich geht man als Beobachter jedoch der Möglichkeit verlustig, den Prozess aktiv zu gestalten, wodurch sich das Geschehen zu verselbstständigen scheint. Das kann durch eine Schilderung Alexanders illustriert werden (A324-331):

A: Und wenn ich aber dann durch dieses Atmen auch und eben durch dieses Bewusstsein dort draufgehe... Wenn ich dann das so klar sehe mehr oder weniger, für mich ist das eine Empfindung wie: Ich kann mir das von allen Seiten genau anschauen dann, diesen Punkt in meinem Körper und durch das steige ich aus, dann bin ich nicht mehr drinnen, dann bin ich quasi der Beobachter. Dann ist meiner Meinung nach der Punkt bei mir, wann Heilung passieren kann, also [...] da gibt es einen gewissen Bewusstwerdungsprozess manchmal, [...] wo ich einfach gewisse Einsichten manchmal habe, aha, das ist da los, um das geht es da.

Im Kontrast zu dem vorhin wiedergegebenen Erleben, in dem Paul seine Erfahrung sehr unmittelbar und körperbasiert schilderte, stellt hier der Körper mehr einen Ort dar, an dem der Informant sein Bewusstsein bewegt und an dem es bestimmte „Punkte“ gibt, die aus der Distanz betrachtet und analysiert werden können, woraus Einsichten entstehen können. Der „Punkt“ ist ein Begriff, den Alexander öfters gebraucht (z. B. A33; 311; 326), um das zu bezeichnen, was er im ‚holotropen Atmen‘ zu überwinden versucht. Dieser stellt als Ort im Raum ohne Ausdehnung eine quasi entkörpernte Position dar und damit gleichzeitig ein ideales Symbol für die Erfahrung von Exzentrizität.

Beim ‚holotropen Atmen‘ findet also zwischen diesen beiden Polen von Exzentrizität und Egozentrismus eine Bewegung statt, die vom Empfinden eines Kontrollverlustes begleitet wird. Die Interviewpartner reagierten unterschiedlich auf dieses Erfahren einer Suspendierung der eigenen Gestaltungsfähigkeit: Paul, der das ‚holotrope Atmen‘ in einer

Phase aufgenommen hatte, in der sich integrale Bereiche seines Lebens als jenseits seiner Kontrolle erwiesen hatten, reagierte darauf verständlicherweise mit Angst (P122-128):

P: Und es hat mir eigentlich mehr Angst gemacht erstmal, also es war jetzt nix irgndwo was, wo ich mich drauf gefreut hab oder so [...]. Also ich fand dieses, ich bin eher ein sanfter Typ sag ich jetzt mal so und ich fand dieses bewusst Atmen, auch mehr durchatmen als sonst und dann kucken was dann passiert und so und damit auch die Kontrolle verlieren, das fand ich jetzt etwas, um, schwierig auch so für mich.

Bei Alexander verhielt es sich hingegen konträr. Im Interview brachte er öfters zum Ausdruck, dass er sich selbst gegenüber unter einem hohen Rechtfertigungsdruck stehe (z. B. A156-158). Damit ist unmittelbar nachvollziehbar, dass das Erleben eines Kontrollverlusts von Alexander positiv bewertet wird und für ihn einen der wesentlichen Vorzüge des ‚holotropen Atmens‘ darstellt (A173-177).

A: Das ist das, was ich da genieße, wo ich einfach merke, das gibts, das ist nicht mehr der Alexander, der probiert, dass er da jetzt irgendwas macht, sondern das passiert einfach und dann ist es eben, wie ich zuerst schon eingangs erwähnt habe, dann kann es halt passieren, dass nach einer Zeit kommt der Alexander wieder.

Wir sehen hier also, wie die TeilnehmerInnen ausgehend von ihrer persönlichen Situation individuell höchst unterschiedlich auf bestimmte Charakteristika des ‚holotropen Atmens‘ reagieren. Der nächste Abschnitt behandelt die Musik als einen essentiellen Bestandteil des Rituals.

Beginnen möchte ich die Thematisierung der Musik mit der schlichten Feststellung, dass die Interviewpartner sie häufig einfach zu genießen scheinen, die Musik also einen Quell positiver Empfindungen darstellt (z. B. A794-795). Paul beschrieb etwa, wie er sich durch die Musik geliebt fühlte und das Leben als schön empfand (P536-538), und auch Alexander sprach davon, dass er manche Musik „vom Herzen aus wahrnehme[n]“ konnte (A398-400). Damit bestätigen sich die im Unterkapitel 2.3 beschriebenen Annahmen über Musik und speziell ihre Fähigkeit, unmittelbar sehr tiefgehende Gefühle zu wecken. Sie nimmt jedoch auch darüber hinaus eine wichtige Funktion im ‚Atem‘-Prozess ein, indem sie ihn fördert, schützt und strukturiert. So stellte die Musik mit ihrer hohen Lautstärke für Paul eine Art Schutzraum dar (P499-500), in dem er neues ausprobieren konnte. Die in der ersten Hälfte der ‚Atem‘-Einheit vorherrschende, treibende und evokative Musik unterstützt den Effekt des ‚Atmens‘ und damit auch den bereits oben beschriebenen Kontrollverlust, was Paul häufig als „nervend“ und „total gegen [s]einen Prozess“ (P523-524) empfand. Alexander hingegen gab an, dass ihm die Gelegenheit, seinen Kopf zu leeren (A400) und sich fallen lassen zu

können (A406-407), sehr willkommen war. Dass die Interviewpartner zur Musik eine analoge Reaktion wie zu dem oben besprochenen Kontrollverlust allgemein zeigten, demonstriert, wie sehr die Musik am Hervorrufen des *holotropen* Prozesses beteiligt ist. Sie hat jedoch noch eine weitere, wichtige Funktion: Die im weiteren Verlauf sanfter werdende Musik kann für die TeilnehmerInnen einen Übergang zu einer entspannteren, weniger konfliktreichen Phase des ‚Atmens‘ darstellen (P524-526). Indem gegen Ende hin die Musik abnimmt, stellt sie zusätzlich auch ein Signal für die ‚Atmenden‘ dar, langsam zu einem Abschluss zu kommen (A487-492):

A: Bei mir ist es dann oft so gewesen, dass ich einfach von der Musik her dann schon gemerkt habe, also wir sind dann wir sind da schon ganz weit zu Schluss irgendwo, weil das halt immer leiser wird und so und ich halt irgendwo dann eben [...] aus meinem Zustand, wo immer der auch war, kurz hinausgekommen bin, das realisiert habe und dann irgendwie gemerkt habe, ja ok, ich bin jetzt eigentlich eh schon ausgeschlaucht und ein bisschen müde, dass das dann irgendwie aufhört.

Damit gelingt es der Musik die Gruppe zu synchronisieren und den Anspruch einer individuellen Erfahrung mit kollektiven Interessen zu vereinbaren: Die TeilnehmerInnen können weiterhin autonom die Dauer ihrer ‚Atem‘-Erfahrung bestimmen, gleichzeitig sorgen die akustischen Hinweise dafür, dass im Regelfall keine übermäßigen Diskrepanzen entstehen. Musik fördert daher auf eine paradoxe Weise sowohl die individuellen als auch die kollektiven Aspekte des ‚Atmens‘. Durch die schiere Lautstärke der Musik übertönt diese den Großteil der Geräusche der anderen TeilnehmerInnen und schafft damit die Voraussetzung, sich auf die eigenen Erlebnisse zu konzentrieren. Auch gleicht die Art der Musik den Verlauf der Erfahrungen aneinander an. Wir können also schlussfolgern, dass die Musik einen zentralen Aspekt der individuellen Erfahrung in der Gruppe ausmacht, wie es beim ‚*holotropen* Atmen‘ praktiziert wird.

Zusammenfassend lösen Musik und Atmung also einen Prozess aus, der aus ego- und exzentrischen Positionierungen heraus erfahren werden kann. In Folge möchte ich sowohl den Verlauf des ‚Atem‘-Prozesses als auch die verschiedenen Ebenen behandeln, auf denen dieser stattfindet. Die beiden Interviewpartner beschrieben den Verlauf des ‚Atmens‘ unterschiedlich: Paul berichtete von einer sich zuspitzenden Krisenerfahrung, in der ein körperlicher Rückzug mit einem intensiven Angst-Erleben auf der emotionalen Ebene einherging (P452-357) und darin gipfelte, dass der ‚Atmende‘ sich vollkommen isoliert fühlte (P379-383). Diesem Aufbau folgte manchmal eine emotionale Entladung in Form von

Weinen (374-375), was wir mit Scheff (siehe Unterkapitel 2.2.5) als *kathartische* Abfuhr verstehen können. Mit dem Fortschreiten des Prozesses und begleitet von der ruhiger werdenden Musik wurde auch das Erleben als weniger bedrohlich empfunden und eine entspannte Phase setzte ein, aus der heraus das ‚Atmen‘ schlussendlich beendet wurde (P520-530). Paul gab an, dass er danach am ehesten frei tanzte (P526). Der von Paul beschriebene Ablauf scheint dem Prinzip von Aufbau-Krise-Abfuhr-Entspannung als Grundschema einer ‚Atem‘-Einheit zu folgen.

Alexander berichtete ähnliches über seine Erfahrungen, mit dem Unterschied, dass er mehrere solche Zyklen innerhalb einer ‚Atem‘-Einheit durchlebe. Diese hätten typischerweise mit intensiver Atmung begonnen, worauf der Körper mit Krämpfen, Kribbeln und einem Gefühl einer „hohen Energie“ (A457-459) reagierte. Daraufhin trat zumeist ein Thema oder eine Emotion in sein Bewusstsein ein, aus dem Alexander im Sinne einer Distanzierung „auszusteigen“ versuchte (A460-463), worauf wiederum eine körperliche Reaktion folgte (z. B. Krämpfe, Schütteln), welche mit einer empfundenen Abfuhr einherging (A463-457). Anschließend würde Alexander ruhig und entspannt daliegen und eventuell durch eine erneute Intensivierung des Atmens einen weiteren Zyklus einleiten (A467-470). Das entspricht dem oben entworfenen Schema von Aufbau-Krise-Abfuhr-Entspannung, mit dem Unterschied, dass der Zyklus von Alexander mehrmals pro Einheit und intendiert initiiert wurde. Das ist nicht so zu verstehen, dass Paul den Prozess nicht beeinflusse, beide Teilnehmer gaben Techniken an, mittels derer sie versuchten, die Erfahrung auf ein Ziel hin zu steuern. Paul versuchte etwa bewusst die Erfahrung zu verstärken, indem er sich auf die Gefühle und die Körperhaltungen, mit denen sie koinzidierten, konzentrierte (P487-497):

P: Das war eher so ein Unterstützen von dem, was ich da eh spüre, weil für mich war das eine Möglichkeit, dem mal auf den Grund zu gehen, deswegen habe ich mich da glaub ich auch drauf eingelassen. Und dann hab ich halt einfach gedacht, ok, ich benutz das jetzt und dieses... [...] Dann hab ich das halt so einfach ausprobiert, wie fühlt sich das denn an und dann bin ich noch mehr in das Gefühl hinein, so eher und ich hab das dann noch stärker und mal schaun was dann passiert, so. Und das fand ich eigentlich sehr angenehm, das mal tun zu können so, hab das dann mal eigentlich auch seit damals schon bewusst so interpretiert, dass das jetzt halt einfach eine Verstärkung dadurch ist.

Auch Alexander beschrieb einen sehr intentionalen Umgang mit der ‚Atem‘-Erfahrung, wenn er – wie oben erwähnt – Zyklen gezielt einleitet, seinen ‚Atem‘ in bestimmte Problembereiche lenkt und dann versucht, aus diesen herauszukommen, um eine körperliche Entladung auszulösen (A458-470). Wenn ich also oben einen erlebten

Kontrollverlust in der ‚*holotropen* Erfahrung‘ postuliert habe, so ist dieser damit wohl kaum als vollständig anzusehen. ‚Atmende‘ stellen nicht einfach Passagiere eines sich entfaltenden Prozesses dar, sondern sie interagieren mit diesem und beeinflussen sowohl dessen Intensität als auch Fokus.

Am Ende dieses ‚Atem‘-Prozesses steht die Rückkehr in einen alltäglicheren Bewusstseinszustand. Dabei berichteten die Informanten übereinstimmend, dass sie die ‚Atem‘-Erfahrung auch körperlich als anstrengend empfunden hatten (P697-698), wie es beispielsweise Alexander in Worte fasste (A501-504):

A: Meistens bin ich oder oft war ich sehr, sehr erschöpft, also wirklich brutal erschöpft, also da nicht nur körperlich, auch wenn du dich so wirklich ausgelaugt fühlst. Was aber andererseits dann auch irgendwo eine gute, wie man sich zum Teil auch nach dem Sport fühlt, eine gute Leere.

Begleitet wurde dies zumeist von einem Gefühl der erhöhten Sensibilität und Offenheit (P643-643). Beide Informanten berichteten wiederholt, dass sie durch das ‚Atmen‘ Anspannungen abgeführt hatten (P638-641), aber auch beizeiten frustriert waren, wenn es ihnen nicht gelungen war, selbst gesetzte Ziele zu erreichen (A507-514).

3.3.2.3.4 *Mandala-Malen und Sharing*

Auf die ‚Atem‘-Erfahrung folgte zumeist eine informelle Phase, in der die TeilnehmerInnen sich erholten oder miteinander redeten. Dabei hatten sie auch die Möglichkeit, in einem abgegrenzten Raum *Mandalas* zu malen oder ihre Erlebnisse im außergewöhnlichen Bewusstseinszustand auf eine andere Art und Weise zu verdinglichen. Obwohl es beim ‚*holotropen* Atmen‘ allgemein einen Fixpunkt darzustellen scheint, gaben beide Informanten an, mit dem *Mandala*-Malen wenig anfangen zu können. Paul empfand das freie Tanzen im Anschluss als befreiender (P607-611), während Alexander es bevorzugte, seine Erfahrung niederzuschreiben, um dem Vergessen entgegenzuwirken und die Möglichkeit zu haben, Erlebnisse zu vergleichen und Entwicklungen nachzuvollziehen (A596-603). Allgemein werden die produzierten *Mandalas* häufig beim *Sharing* der Gruppe gezeigt (P613-614).

Dieses in einer gewissen zeitlichen Distanz zur ‚Atem‘-Erfahrung abgehaltene *Sharing* bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre Erlebnisse der Gruppe mitzuteilen. Wie im Unterkapitel 3.3.2.2.2 begründet, bildet das *Sharing* die potentiell kontroverseste Phase des ‚*holotropen* Atmens‘, da das Mitteilen der individuellen Erfahrungen in der Gruppe einen sehr sensiblen Moment darstellt. Dabei haben die TeilnehmerInnen prinzipiell die

Möglichkeit, auch nichts zu erzählen oder Kommentare anderer auszuschließen, was sich in der sozialen Situation aber als schwierig gestaltet (A824-832):

A: Wenn einer unbedingt das Gefühl hat, er soll jetzt etwas dazu sagen von den Teilnehmern, dann soll er den zuerst dazu fragen, ob das ok ist, ja, und das machen sie dann auch. Nur ich habe es bis jetzt kein einziges Mal erlebt, das einer gesagt hat, nein, das ist nicht ok. Da glaube ich einfach, dass die Leute sich das auch irgendwie nicht trauen, weil da denken sie sich, nein, ich will jetzt nicht der sein, der sagt: Nein.

Wie auch beim *Mandala*-Malen verbanden meine Informanten relativ wenig mit dem *Sharing* und thematisierten hauptsächlich die kritische Position der LeiterInnen dabei (z. B. 770-773). Die beschriebenen Erlebnisse dokumentieren eher eine ambivalente Einstellung. So berichtete Alexander, dass er *Sharings* auch gerne ausfallen lasse, wenn er erschöpft sei, da sie sich als „Qual“ (A817) für ihn darstellen können.

Insgesamt wiesen weder das *Mandala*-Malen noch das *Sharing* eine große Bedeutung für meine Interviewpartner auf, weswegen konkrete Aussagen ohne weitere Erhebungen unmöglich erscheinen.

4. CONCLUSIO

Diese Arbeit ging von zwei Forschungsfragen aus, die ich in Folge auf Basis der Ergebnisse der empirischen Erhebungen zu beantworten versuchen möchte:

- 1) Welche unterschiedlichen Ebenen ritueller Erfahrung wirken beim ‚holotropen Atmen‘ zusammen?
- 2) Wie interagieren diese Ebenen im Ritual miteinander, um eine transformatorische Wirkung zu erzielen?

Aus der Auswertung der Interviews und der beobachtenden Teilnahme ergaben sich für mich drei tragende Säulen des ‚*holotropen Atmens*‘:

- Die soziale Ebene: Ich konnte drei Arten von Beziehungen unter den Mitwirkenden beim ‚*holotropen Atmen*‘ identifizieren, die jeweils das Ritual prägen und die Erfahrungen der TeilnehmerInnen strukturieren.
- Die ‚Atem‘-Erfahrung: Ich würde nunmehr die ‚Atem‘-Erfahrung als einen kathartischen Prozess beschreiben, der durch Atmung und Musik in Gang gebracht wird und sich zwischen den Polen des Exzentrismus und Egozentrismus entfaltet, wobei die ‚Atmenden‘ den Verlauf sowohl zu steuern versuchen als auch Kontrollverluste erleben.
- Die konzeptuelle Ebene: Als Inhalte der ‚konzeptuellen Ebene‘ möchte ich gewisse Grundhaltungen verstanden wissen, die teils explizit oder implizit das Ritual und damit die Interpretationen, Interaktionen und Handlungen seiner TeilnehmerInnen prägen.

Die Bedeutung dieser drei Elemente möchte ich in Folge noch einmal ausführen:

4.1 Die soziale Ebene

Die Beschäftigung mit der sozialen Komponente des ‚*holotropen Atmens*‘ hat sich meines Erachtens nach als überaus ergiebig erwiesen. Ich identifizierte drei grundlegende Arten von Beziehungen innerhalb des Rituals: LeiterIn/TeilnehmerIn, TeilnehmerIn/TeilnehmerIn und SitterIn/‘Atmender’. Diese Verhältnisse sind jeweils von spezifischen Dynamiken gekennzeichnet, die ich herauszuarbeiten versuchte.

Die Beziehung LeiterIn/TeilnehmerIn ist vor allem durch die positive Bewertung geprägt, die der oder die LeiterIn als solider Halt und UnterstützerIn inmitten eines destabilisierenden Prozesses erfährt. Den LeiterInnen wird im Gegensatz zu den TeilnehmerInnen die Kompetenz zugesprochen, effektiv und ungefährlich in das Geschehen intervenieren zu können. Die Bedeutsamkeit und Sympathie, die den LeiterInnen aufgrund dessen entgegengebracht wird, wird allerdings durch das *Sharing* problematisiert, da die LeiterInnen in der Auseinandersetzung mit den ‚Atem‘-Erfahrungen der TeilnehmerInnen der individuell empfundenen Relevanz schwerlich gerecht werden können.

Die TeilnehmerInnen haben füreinander ebenfalls mehrere wichtige Funktionen: So kann Jovialität in der Gruppe einen stabilisierenden Ausgleich zu desintegrativen ‚Atem‘-Erfahrungen darstellen. Gleichzeitig kann die Präsenz Gleichgesinnter den *holotropen* Prozess intensivieren, sodass durch die Gruppe die gegensätzlichen Pole von Struktur und Anti-Struktur gleichermaßen gestärkt werden. Auch werden die anderen TeilnehmerInnen beim ‚Atmen‘ selbst wahrgenommen: Sie stellen den Hintergrund für die eigenen Trance-Erlebnisse und damit einen Orientierungsrahmen für den Verlauf der individuellen ‚Atem‘-Erfahrungen dar. Durch die Ausgliederung der TeilnehmerInnen aus dem gewohnten Alltag, die transformativen Erlebnisse und die veränderten Sensibilitäten zeichnet sich der Umgang innerhalb der Gruppe durch eine besondere Qualität im Sinne von Turners Konzept der *Communitas* aus. Diese Tiefe und Unmittelbarkeit der sozialen Beziehung macht einen Bestandteil des ‚*holotropen* Atmens‘ als Ritual aus, der über das ‚Atmen‘ hinausgeht.

Ähnliches gilt für die Beziehung zwischen *SitterInnen* und ‚Atmenden‘. Diese Beziehung weist ebenfalls eine hohe Relevanz für das Ritual auf, ist jedoch sehr ambivalent. Während die explizite Rolle als AufpasserIn und UnterstützerIn zwar neue TeilnehmerInnen verunsichern kann, so ist sie doch zumeist relativ unkompliziert zu erfüllen. Über das hinaus scheint jedoch eine besondere Verbindung zwischen *SitterInnen* und ‚Atmenden‘ entstehen zu können, die die Erfahrung für beide Involvierten erweitern und intensivieren kann. Gelingt den TeilnehmerInnen ein solches wechselseitiges Einfühlen jedoch nicht, so kann das negative Auswirkungen auf das Erleben des Prozesses für *SitterInnen* und ‚Atmende‘ gleichermaßen haben.

So wird deutlich, dass auch bei der scheinbar so individuellen Erfahrung des über die Atmung induzierten Trancezustandes die soziale Komponente eine wesentliche und gleichzeitig relativ komplexe Rolle einnimmt.

4.2 Die ‚Atem‘-Erfahrung

Vorerst noch zu Ort und Räumlichkeiten beim ‚*holotropen* Atmen‘: Bedeutsam ist dabei vor allem die Abgeschlossenheit des Ortes, um eine Distanz zum Alltag zu schaffen und gleichzeitig Störungen durch Unbeteiligte zu vermeiden. Die Räume, in denen die ‚Atem‘-Erfahrungen stattfinden, sind zumeist eher funktionell ausgestattet und weisen neben den notwendigen Polstern und Matten wenig darüber hinausgehende Dekoration auf, was darauf hindeutet, das ‚Atmen‘ vor allem als nach innen gerichteter Prozess verstanden und konstituiert wird.

Bei der Instruktion stellt das Leben und Wirken Stanislaw Grofs einen obligatorischen Bestandteil dar, was auf die weiterhin große Bedeutung des ‚Gründers‘ hinweist. Ebenso werden Grofs Konzepte über die verschiedenen Ebenen der Erfahrung sowie typische körperliche Reaktionen beim ‚*holotropen* Atmen‘ vorgestellt. Daraus entspringt ein gewisses Spannungsverhältnis zwischen dem betont individuellen Charakter der ‚Atem‘-Erfahrung einerseits und der Regelmäßigkeit bestimmter Erlebnisse andererseits.

Für das Erleben des ‚Atmens‘ selbst erscheinen mir die Pole Selbstbestimmung und Kontrollverlust zentral zu sein, was sich für verschiedene Ebenen des Prozesses rekonstruieren lässt. Die tiefere und intensivere Atmung sowie die Musik scheinen die treibenden Kräfte zu sein, die den *holotropen* Prozess initialisieren. Dabei erlebten die Informanten die Atmung als bewussten Vorgang, der auch gezielt eingesetzt wurde, um die Erfahrung zu verstärken oder zu fokussieren. Auch andere Techniken wurden berichtet, mittels derer versucht wurde, den Prozess zu beeinflussen, was dagegen spricht, die Rolle der ‚Atmenden‘ als lediglich passiv zu begreifen. Diese Techniken bestanden vor allem darin, sich von körperlichen und psychischen Vorgängen zu distanzieren oder aber sich ihnen anzunähern. Beim ‚*holotropen* Atmen‘ scheint so eine Aufspaltung des gewohnten Erlebens als ein integriertes Selbst in zwei komplementäre Pole eine zentrale Rolle einzunehmen. Es sind dies die egozentrische und die exzentrische Position im Sinne Gugutzers (siehe Unterkapitel 2.4.1), die jeweils mit spezifischen Kontrollverlusten und -potentialen einhergehen. Die egozentrische Position zeichnet sich dadurch aus, dass der Mensch sich in ungeteilter Einheit mit seinem Körper und seinen Empfindungen identifiziert. Gleichzeitig entfällt dabei die Möglichkeit, zu sich selbst in eine selbstreflexive Beziehung zu treten und daraus die eigenen Reaktionen zu hinterfragen. Dadurch erfährt sich der Mensch als dem Prozess ausgeliefert. Den Gegenpol der Exzentrizität macht aus, dass der Mensch sich in

Distanz zu seinen Empfindungen und zu seinem Körper erlebt. Einerseits kann er diese aus der distanzierten Position heraus analysieren, andererseits scheinen sie sich jedoch unabhängig von ihm zu entwickeln, sodass der Mensch aus dieser Position heraus zum Beobachter oder zur Beobachterin autonomer Prozesse wird. Scheffs (1983) Theorie der *Katharsis* geht davon aus, dass eine Balance oder ein fluider Wechsel zwischen Distanzierung und Identifikation die emotionale Abfuhr konflikthafter Erfahrungen ermöglicht, was ein passendes theoretisches Rahmenmodell für das Verständnis der in den Interviews beschriebenen Erlebnisse darstellen kann.

Ich nannte bereits die Atmung als ein bedeutsames Element, welches den *holotropen* Prozess initiiert und aufrechterhält und welches bewusst von den TeilnehmerInnen gesteuert werden kann. Die laute Musik, die beim ‚Atmen‘ gespielt wird, stellt das für die TeilnehmerInnen unkontrollierbare Pendant dazu dar und entfaltet verschiedene Wirkungen: So vermag sie es, bei den TeilnehmerInnen sehr tiefe und positive Empfindungen zu wecken. Sie schafft einen Schutzraum, innerhalb dessen sich der ‚Atem‘-Prozess entfalten kann und intensiviert diesen zusätzlich. Durch die Musik können zudem Gruppeninteressen mit dem Anspruch einer individuellen Erfahrung vereinbart werden, indem sie die Präsenz der anderen ‚Atmenden‘ übertönt und die Phasen der Trance synchronisiert.

Letztere scheinen einem zyklischen Schema von ‚Aufbau-Krise-Abfuhr-Entspannung‘ zu folgen, welches einerseits den Verlauf der gesamten Sitzung als auch einzelner Phasen zu bestimmen vermag.

Zusammenfassend würde ich das ‚*holotrope* Atmen‘ als einen Prozess innerhalb eines Spannungsverhältnisses zwischen Selbstbestimmung und Kontrollverlust beschreiben, in dem sich den ‚Atmenden‘ durch den Zerfall des integrierten Selbst in eine exzentrische und egozentrische Position ein transformatives Potential auftut.

4.3 Die konzeptionelle Ebene

Konzeptuell schien für das Ritual die Annahme eines Konfliktes zwischen einem mit einer Eigenlogik versehenen Prozess und dem analytischen Verstand prägend zu sein. Das äußerte sich auf verschiedenen Ebenen, etwa bei Positionierungen gegenüber hegemonialen medizinischen und wissenschaftlichen Standpunkten und Institutionen oder aber bei den

Instruktionen vor dem ‚Atmen‘, wenn die TeilnehmerInnen aufgefordert wurden, sich ganz dem Prozess hinzugeben und die Erlebnisse weder im Moment noch danach zu analysieren. Ebenfalls manifestierte sich das in einer gewissen ‚Schicksalsgläubigkeit‘, bei der angenommen wurde, das alles Geschehen einen Sinn hätte, wenn die Menschen dem nur offen gegenüberstehen würden. Diese Offenheit werde durch bestimmte Blockaden verhindert, durch die sich der moderne Mensch von seinem Selbst entferne und die es zu überwinden gelte. Dieses Überwinden von Grenzen spielte eine zentrale Rolle bei dem von mir besuchten Seminar, indem es dem Menschen damit gelingt, sowohl gegenüber der Welt als auch sich selbst ein produktives Gleichgewicht zu erreichen.

4.4 Forschungsausblick

Die offensichtlichste Möglichkeit, diese Forschungsarbeit auszubauen, besteht darin, die empirischen Erhebungen auszuweiten, um eine weitere und diversere Perspektive erreichen zu können. Speziell Bereiche wie das *Sharing* und das *Mandala*-Malen, die von den Interviewpartnern kaum erwähnt wurden, könnten so ergänzt werden. Speziell weibliche Informantinnen könnten das erhaltene Bild ergänzen. Interessant wäre auch eine Ausweitung der Erhebungen auf die USA, die das ‚Epizentrum‘ des ‚*holotropen* Atmens‘ darstellen, wie die vielen Anglizismen und Verweise auf die USA bei der beobachtenden Teilnahme und durch die Interviewpartner belegen.

Es gibt zudem mehrere in dieser Arbeit angeschnittene Aspekte, die ich gerne vertiefen würde: Die Frage, inwiefern außergewöhnliche Bewusstseinszustände passiv erlebt und aktiv gesteuert werden und welche Bedeutungen dieses Erfahren eines Prozesses als fremd- bzw. selbstbestimmt hat, bietet Potential für weitere Forschungen. Auch die Interaktion der sozialen Ebene mit individuellen Trance-Erfahrungen im Rahmen des Rituals stellt ein spannendes Thema dar. Mittels einer Lebensverlaufforschung anhand biographischer Interviews wäre es zudem möglich, ein Verständnis für die Bedeutung des ‚*holotropen* Atmens‘ im Leben der TeilnehmerInnen entwickeln zu können.

5.QUELLEN

- ABRAHAM, Anke. 2006. Der Körper als Speicher von Erfahrung. Anmerkungen zu übersehenen Tiefendimensionen von Leiblichkeit und Identität, in Gugutzer, Robert (Hg.): *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: 119-140.
- BATESON, Gregory. 1981. Eine Theorie des Spiels und der Phantasie, in Bateson, Gregory (Hg.): *Ökologie des Geistes. Anthropologische, Psychologische und Epistemologische Perspektiven*. Frankfurt a. M.: 241-260.
- BELL, Catherine. 1997. *Ritual. Perspectives and Dimensions*. Oxford.
- BOHNSACK, Ralf. 2007. *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden*. Farmington Hills.
- BOURDIEU, Pierre. 1987. *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*. Berlin.
- BOURDIEU, Pierre. 2009. *Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabyliischen Gesellschaft*. Berlin.
- BRANDL, Rudolf Maria. 1997. Musik und veränderte Bewusstseinszustände, in Bruhn, Herbert / Oerter, Rolf / Rösing, Helmut (Hg.): *Musikpsychologie. Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: 599-610.
- BRUHN, Herbert / FRANK-BLECKWEDEL, Eva Maria. 1997. Rezeptive Musiktherapie, in Bruhn, Herbert / Oerter, Rolf / Rösing, Helmut (Hg.): *Musikpsychologie. Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: 412-416.
- BRUHN, Herbert / RÖSING, Helmut. 1997. Geschichte der Musikpsychologie, in Bruhn, Herbert / Oerter, Rolf / Rösing, Helmut (Hg.): *Musikpsychologie. Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: 21-42.
- CANDA, Edward R. 1988. Therapeutic Transformation in Ritual, Therapy, and Human Development, in *Journal of Religion and Health*, 27(3): 205-220.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. 1991. *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York, London.
- DEWALT, Kathleen M. / DEWALT, Billie R. / WAYLAND, Coral B. 1998. Participant Observation, in Bernard, H. Russell (Hg.): *Handbook of Methods in Cultural Anthropology*. Walnut Creek: 259-300.

- DÜCKER, Burckhard. 2007. *Rituale. Formen – Funktionen – Geschichte. Eine Einführung in die Ritualwissenschaft*. Stuttgart.
- FISCHER, Birgit / FISCHER, Karl M. 2007. Am Tor zu den Weiten der Seele. Schritte zu einer transpersonalen und spirituellen Psychotherapie im psychotherapeutischen Alltag, in Fischer, Karl M. (Hg.): *Die Seele ist transpersonal*. Linz: 11-32.
- GROF, Stanislav. 1988. *Die Chance der Menschheit. Bewußtseinsentwicklung – der Ausweg aus der globalen Krise*. München.
- GROF, Stanislav. 1996. *Realms of the Human Unconscious. Observations from LSD Research*. New York.
- GROF, Stanislav. 2000. *LSD-Psychotherapie*. Stuttgart.
- GROF, Stanislav. 2002. *Die Psychologie der Zukunft*. Wettswil.
- GROF, Stanislav. 2003. Außergewöhnliche Bewusstseinszustände, in Grof, Stanislav et. al. (Hg.): *Wir wissen mehr als unser Gehirn. Die Grenzen des Bewusstseins überschreiten*. Breisgau: 7-36.
- GUGUTZER, Robert. 2002. *Leib, Körper und Identität. Eine Phänomenologisch-Soziologische Untersuchung zur Personalen Identität*. Wiesbaden.
- HOLLOMAN, Regina E. 1974. Ritual Opening and Individual Transformation: Rites of Passage at Esalen, in *American Anthropologist, New Series*, 76(2): 265-280.
- JÄGER, Margarete / JÄGER, Siegfried. 2007. *Deutungskämpfe. Theorie und Praxis kritischer Diskursanalyse*. Wiesbaden.
- JÄGER, Siegfried. 2004. *Kritische Diskursanalyse: Eine Einführung*. Münster.
- MALER, Thomas. 1999. Das Lübecker Musiktherapie-Modell: Klinische Musikpsychotherapie auf der Grundlage der Ich-Psychologie, in Frohne-Hagemann, Isabelle (Hg.): *Musik und Gestalt, Klinische Musiktherapie als integrative Psychotherapie*. Göttingen: 124-139.
- MAYER, Norbert J. 1998. Veränderte Bewußtseinszustände in der Psychotherapie – Methode und Wirkungen, in Scharfetter, Christian / Ratsch, Christian (Hg.): *Religion – Mystik – Schamanismus*. Berlin: 259-268.
- MEUSER, Michael. 2006. Körper-Handeln. Überlegungen zu einer praxeologischen Soziologie des Körpers, in Gugutzer, Robert (Hg.): *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: 95-118.
- MOORE, Sally F. / MYERHOFF, Barbara. 1977. Secular Ritual: Forms and Meanings, in Moore, Sally F. / Myerhoff, Barbara G. (Hg.): *Secular Ritual*. Assen: 3-24.

- MÜNZBERG, Christian. 1998. Rhythmus und Klang – Wege zur Seele, in Kraus, Werner (Hg.): *Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie*. München: 67-77.
- NÖCKER-RIBAUPIERRE, Monika. 1998. Geschichte, Methoden und Anwendungsgebiete der Musiktherapie, in Kraus, Werner (Hg.): *Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie*. München: 30-49.
- PAGEL, Gerda. 2002. *Jacques Lacan. Zur Einführung*. Hamburg.
- SCHEFF, Thomas J. 1977. The Distancing of Emotion in Ritual, in *Current Anthropology* 18(3): 483-505.
- SCHEFF, Thomas J. 1983. *Explosion der Gefühle. Über die kulturelle und therapeutische Bedeutung kathartischen Erlebens*. Weinheim und Basel.
- SMEIJSTERS, Henk. 1994. *Musiktherapie als Psychotherapie. Grundlagen, Ansätze, Methoden*. Stuttgart.
- TART, Charles T. 1991. *Transpersonale Psychologie*. Meilen.
- TURNER, Victor W. 1974. *Dramas, Fields, and Metaphors. Symbolic Action in Human Society*. London.
- TURNER, Victor W. 1982. *From Ritual to Theatre. The Human Seriousness of Play*. New York.
- TURNER, Victor W. 2005. *Das Ritual. Struktur und Anti-Struktur*. Frankfurt a. M.
- VAN GENNEP, Arnold. 2005. *Übergangsriten. (Les rites de passage)*. Frankfurt a. M./New York.
- VANDERMEERSCH, Patrick. 1998. Psychotherapeutische Rituale, in Belliger, Andréa / Krieger, David J. (Hg.): *Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch*. Opladen: 435-447.
- WALCH, Sylvester. 2007. Holotropes Atmen zwischen Therapie und Spiritualität. Heilung und Öffnung durch veränderte Bewusstseinszustände, in Fischer, Karl M. (Hg.): *Die Seele ist transpersonal*. Linz: 99-128.
- WALDENFELS, Bernhard. 2000. *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt a. M.
- WÄRJA-DANIELSSON, Margareta. 1999. Musik und Mythos – eine Reise durch die Unterwelt, in Frohne-Hagemann, Isabelle (Hg.): *Musik und Gestalt, Klinische Musiktherapie als integrative Psychotherapie*. Göttingen: 140-157.
- WEINHOLD, Jan / RUDOLPH, Michael / AMBOS, Claus. 2006. Framing als Zugang zur Ritualdynamik, in Jungaberle, Henrik / Weinhold, Jan (Hg.): *Rituale in Bewegung. Rahmungs- und Reflexivitätsprozesse in Kulturen der Gegenwart*. Berlin: 19-32.

WEYMANN, Eckhard. 1999. Kunstanalages Vorgehen in der Musiktherapie, in Isabelle Frohne-Hagemann (Hg.): *Musik und Gestalt, Klinische Musiktherapie als integrative Psychotherapie*. Göttingen: 48-70.

WILLMS, Harm. 1997. Regression in der Musiktherapie, in Bruhn, Herbert / Oerter, Rolf / Rösing, Helmut (Hg.): *Musikpsychologie. Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: 431-436.

Online-Quellen¹⁵:

<http://www.grof-holotropic-breathwork.net/page/ahbi-mission-and-faqs>

<http://www.holotropic.com>

¹⁵ Letzter Aufruf der Seiten am 10.10.2011.

6. ANHANG

6.1 Interviewleitfaden

Einführung

- Mich und die Diplomarbeit vorstellen
- Qualitative Interviews vorstellen
- Anonymität erklären und garantieren
- Erlaubnis für Aufnahme und Verwendung erfragen
- Entschlagungsmöglichkeit bei unangenehmen Fragen betonen
- Möglichkeit anbieten, die Arbeit zugeschickt zu bekommen

Einleitung

- Interviewpartner bitten, sich allgemein vorzustellen
- Wie ist er/sie zum HA gekommen?
 - Welche Ziele hatte er/sie dabei?
 - Welches Vorwissen hatte er/sie dabei?
 - Welche Vorerfahrungen hatte er/sie bereits?
 - Stellte er/sie den Kontakt über andere her, hatte er/sie bereits Bekannte mit Erfahrungen im HA?

Setting der Atem-Erfahrungen

- Wo fanden die HA-Erfahrungen statt?
- Wann und wie häufig fanden die HA-Erfahrungen statt?
- Wie würde er/sie die TeilnehmerInnen beschreiben, wie war das Verhältnis zu und unter ihnen?
- Wie würde er/sie die allgemeine Atmosphäre beschreiben?
- Wie würde er/sie die LeiterInnen beschreiben, wie war das Verhältnis zu und unter ihnen?
- Wie waren die Räume angelegt, ausgestattet und dekoriert?
- Was für Gespräche fanden vor dem HA statt?
- Wie war der Ablauf der Atemerfahrungen, gab es dabei Störungen?

Vorbereitung

- Wie verlief die Einführung?
- Welche theoretischen Inhalte wurden vermittelt und welche Erwartungen?
- Wurden Entspannungsübungen durchgeführt und welche?
- Wie verhielt es sich mit Essen und Trinken beim Seminar allgemein und beim Atmen im Speziellen?
- Wie fühlte er/sie sich davor? Wie hatte er/sich die Erfahrung vorgestellt?
- Wie fanden Atmende und SitterInnen zueinander?
- Wie ging es ihm/ihr dabei?
- Wie verständigten die beiden sich über die Abfolge?
- Wie wurde das Verhältnis zum Sitter/zur Sitterin allgemein empfunden?

Erleben als Atmende/r

- **Atem-Sitzung allgemein**
 - Welche Instruktion wurden vor dem Atmen gegeben?
 - Wie verlief der Einstieg?
 - Wie war der Verlauf der Atem-Sitzung?

- Wie wurde dabei das Verhältnis von Selbstbestimmung und selbstentfaltendem Prozess empfunden?
- Wie verhielten sich die LeiterInnen?
- Wie wurde die Anwesenheit anderer wahrgenommen?
- Wie verlief die Interaktion mit dem Sitter/der Sitterin?
- Wie lange dauerte die Sitzung?
- Gab es dabei Unterbrechungen?
- Wie fühlte er/sie sich beim Zurückkommen?
- Wie entwickelte sich das Ende der Sitzung?
- Wie groß war die Gewissheit, das Ende erreicht zu haben und was machte sie aus?
- **Körper**
 - Welche körperliche Erfahrungen wurden gemacht?
 - Kam es zu einer Spaltung zwischen Erleben und Wahrnehmung und – wenn ja – welcher Art?
 - Welche Bewegungen fanden statt und verstand er/sie sich als UrheberIn?
 - Wurde ein Zusammenhang mit anderen Aspekten der Erfahrung erlebt?
 - Veränderten sich die Bewegungen und das Körperempfinden über den Verlauf der Sitzung?
 - Wie verhielt es sich mit der körperlichen Anstrengung dabei?
- **Musik**
 - Wie wurde die Musik erlebt?
 - Wie wurde die Lautstärke der Musik erlebt?
 - Welche Bedeutung hatte die Musik für den HA-Prozess?
 - Wurde ein Zusammenhang mit anderen Aspekten der Erfahrung erlebt?
 - Veränderte sich das Musik-Erleben über den Verlauf der Sitzung?
 - Hatte Singen eine Bedeutung für den HA-Prozess?
 - Hatte Tanzen eine Bedeutung für den HA-Prozess?
 - Hatten (abgesehen von der Musik) noch irgendwelche Geräusche einen Einfluss auf den Prozess?
- **Atmung**
 - Wie wurde die Atmung erfahren?
 - Wurden verschiedene Arten der Atmung erlebt?
 - Empfund er/sie sich als UrheberIn des Atmens, wie autonom war der Prozess?
 - Welche Bedeutung hatte das Atmen für die HA-Erfahrung?
 - Wurde ein Zusammenhang mit anderen Aspekten der Erfahrung erlebt?
- **Wahrnehmungen/Emotionen**
 - Wie wurde das Atmen emotional erfahren?
 - Was für Wahrnehmungen fanden statt und über welche Sinne?
 - Wie unmittelbar wurden diese wahrgenommen?
 - Welche Bedeutung hatten die Wahrnehmungen/Emotionen für die HA-Erfahrung?
 - Wurde ein Zusammenhang mit anderen Aspekten der Erfahrung erlebt?
 - Fand beim narrativen Erleben/Wiedererleben eine Art von Perspektivenwandel oder Abstraktion statt?

Mandala-Malen

- In was für einem Raum wurden Mandalas gemalt, wie war dieser ausgestattet?

- Welche Utensilien standen zur Verfügung?
- Welche Instruktionen waren erteilt worden?
- Wie wurde das Mandala-Malen erfahren?

Dazwischen und danach

- Wie fühlten er/sie sich nach dem HA?
- Wie fühlten er/sie sich körperlich nach dem HA?
- Fanden Gespräche mit anderen TeilnehmerInnen statt und was waren die Themen?
- Wie war die allgemeine Atmosphäre zwischen/nach dem HA?
- Wie verlief die Interaktion mit den LeiterInnen?
- Wie verbrachten die TeilnehmerInnen die Pause?

Erleben als SitterIn

- Wie wurde die Sitzung als SitterIn erfahren?
- Wie wurde die Musik empfunden, wie deren Lautstärke?
- Welche Emotionen spielten eine Rolle?
- Wie bewegte er/sie sich im Raum. Saß oder lag er/sie, tanzte er/sie?
- Wie interagierte er/sie mit dem/der Atmenden, welche Hilfestellungen waren vonnöten?
- Wie wurden die anderen Paare erlebt, wie verhielten sich diese?
- Wie verhielten sich die LeiterInnen?
- Wurde Körperarbeit durchgeführt und wie, von wem und warum?

Sharing

- Wie war der Ablauf des Sharings?
- Welche Instruktionen wurden gegeben?
- Wurden Meditation, Haikus, Mandalas verwendet? Wie?
- Welche Erlebnisse wurden mitgeteilt, wie waren die Reaktionen darauf?
- Wie war die allgemeine Atmosphäre, wie wurde das Sharing emotional erfahren?
- Wurde das Sharing als hilfreich empfunden?

Danach

- Wie verlief die Verabschiedung?
- Was wurde dabei empfunden?
- Wie wirkte sich das HA auf das Leben danach aus?
- Wurde öfter an das HA gedacht?
- Wurde mit anderen darüber gesprochen?
- Stellten sich Veränderungen ein oder stellte er/sie Veränderungen an die einen Zusammenhang damit haben könnten?
- Wie wurde mit den Mandalas verfahren?
- Wie zufrieden war er/sie mit dem HA?
- Hat das HA den Erwartungen entsprochen?
- Möchte er/sie wieder HA praktizieren?
- Welche Bedeutung hat das HA im Leben?

Erklärungssysteme

- Was passiert beim HA? Was fehlte, was war zuviel?
- Welches Menschenbild hat er/sie?
- Was ist das Transzendente/der Innere Heiler/das Schicksal? Wie steht er/sie dazu?
- Wodurch werden Störungen/Krankheit/Veränderungen verursacht oder verhindert?

6.2 Abstract

6.2.1 Deutsch

Das ‚holotrope Atmen‘ ist eine von Stanislaw Grof entwickelte therapeutische Methode, welche transpersonale Erfahrungen im Dienste individueller Transformation induzieren soll. Die vorliegende Diplomarbeit stellt eine empirisch-ethnographische Untersuchung dieses Verfahrens dar und betrachtet es dabei als transformatives Ritual. Das empirische Material beruht auf meiner beobachtenden Teilnahme bei einem viertägigen ‚Atem‘-Seminar und auf zwei qualitativen Leitfadeninterviews mit erfahrenen Teilnehmern, die mittels der ‚kritischen Diskursanalyse‘ nach Siegfried Jäger ausgewertet wurden.

Drei verschiedene Beziehungsformen, denen jeweils eine spezifische Dynamik zukommt, strukturieren die Interaktionen innerhalb des Rituals: TeilnehmerIn/TeilnehmerIn, TeilnehmerIn/LeiterIn und *SitterIn*/‘AtmendeR’. Die ‚Atem‘-Erfahrungen selbst entfalten sich in einem Spannungsverhältnis, in dem sich das Selbsterleben zwischen den Polen der Identifikation mit dem eigenen Körper und der distanzierenden Objektivierung desselben bewegt. Die Positionen in diesem Spektrum gehen mit jeweils spezifischen Kontrollverlusten und –potentialen einher. Das Selbstverständnis des ‚holotropen Atmens‘ ist dabei durch die essentialistische, romantische Annahme einer ursprünglichen Harmonie geprägt, von der sich der Mensch in der den analytischen Verstand einseitig betonenden Moderne entfremde und zu der es durch die ‚Atem‘-Technik zurückzufinden gelte.

6.2.2 English

Holotropic Breathwork as developed by Stanislaw Grof represents a therapeutic framework within which transpersonal experiences are systematically induced in order to facilitate personal transformation.

The present diploma thesis constitutes an empirical ethnographic study of this method and analyzes it as a transformative ritual. The empirical material on which this is based consists of an observant participation at a four-day breathwork seminar and two qualitative guided interviews with experienced practitioners which were interpreted using Siegfried Jäger’s ‘Critical Discourse Analysis’.

Three kinds of relationships, each with distinct, specific dynamics of their own, appear to structure interactions within the ritual: Participant/participant, participant/conductor and

sitter/breather. The pivotal breathing-experience develops within a field of tension in which the experience of one's self shifts between the poles of identification with and of the distancing objectification of one's body. These positions are each accompanied with specific potentials and losses of control. The self-concept prevalent within holotropic breathwork is composed of the romanticist and essentialist notion of a primal harmony from which man finds themselves estranged within an overly analytical modern society and to which the breathing technique can help one return.

6.3 Lebenslauf

Persönliche Daten

Name: Daniel Weigl

Geboren am 20.07.1983 in Salzburg

Staatsbürgerschaft: Österreich

Bildungsweg

- 2007** Teilnahme an der Konferenz „Modern Urban Cultures and Identities of Old Cities“ in der Ukraine (Lemberg/Lviv).
- 2005** Beginn des Studiums der Kultur- und Sozialanthropologie an der Universität Wien
- 2002** Beginn des Studiums der Psychologie an der Universität Wien
- 2002** Matura im bilingualen Jahrgang der Handelsakademie Hetzendorf
- 2000-01** Besuch der Chowchilla High School in den USA

Beruflicher Werdegang

- 2011** *Gründung des Unternehmens psymetrics* mit Spezialisierung auf psychometrische Eignungsdiagnostik im Recruiting-Bereich
- 2009-11** *Human Resource Consultant* beim BEST – Institut: Schwerpunkt psychometrische Tests, MitarbeiterInnenbefragungen
- 2009** Dreimonatiges *Praktikum* beim BEST – Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH
- 2009-11** *Vorstand der Studienvertretung Psychologie* an der Universität Wien
- 2008-09** Dreimonatiges *Praktikum* beim „Institut für Kulturpsychologie und qualitative Sozialforschung“ (ikus)
- 2008** Zweimonatiges *Praktikum* bei IBM Österreich in der Abteilung „Tax and Intercompany“
- 2005-08** *Promotion* für Lexmark Österreich
- 2005-06** *Seminarbetreuung* für die PEF Privatuniversität für Management
- 2004-05** *Promotion* für die Agentur Salescrew
- 2004** *Office Management* für den Österreichischen Verein für Dokumentation und Qualitätssicherung in der Intensivmedizin
- 2003** *Layout und Design* für das Magazin A+IC News (Anaesthesiology & Intensive Care), technische Unterstützung und Homepagebetreuung

Publikationen

- GIRSTMAIR, Stefanie / HAMETNER, Katharina / WRBOUSCHEK, Markus / WEIGL, Daniel.
2011. Orientalismus am Beispiel der Türkei, in Jäger, Siegfried / van Raden, Rolf (Hg.):
Im Griff der Medien? Krisenproduktion und Subjektivierungseffekte, Edition DISS (29).
Münster.