

Personale Heilung im transpersonalen Raum

Stanislav Grof, 81, Psychiater, Medizinphilosoph und Mitbegründer der Transpersonalen Psychotherapie, über Berührungspunkte der etablierten Wissenschaft mit transpersonalen Erfahrungen, warum psychedelische Drogen heilsam sein können und der biologische Geburtsvorgang aufgearbeitet werden soll. ELISABETH RIEDL, PETER RIEDL

U&W: Gibt es Mystik?

Stanislav Grof: Die westliche Wissenschaft ist materialistisch. In ihr gibt es keine mystischen oder spirituellen Erfahrungen. Solche Erfahrungen werden als pathologisch angesehen. Alles, was nicht rational ist, wird als irrational eingestuft, als Überbleibsel der kindischen Menschheit. Doch ich habe Mystik und Spiritualität im Labor entdeckt.

U&W: Wurde das gleich von der ‚etablierten‘ Wissenschaft angenommen?

Grof: Interessanterweise waren die Physiker die Ersten, die meine Arbeiten akzeptierten, nicht die Psychiater oder Psychologen.

U&W: Haben Psychiater Angst vor der Mystik?

Grof: Teilweise ja, aber am meisten haben sie wohl Angst um ihre Reputation. Ich kenne viele Psychologen, die selbst mit schamanischen Ritualen mystische Erfahrungen hatten und trotzdem nicht öffentlich über diese Erkenntnisse sprechen.

U&W: War Ihnen die spirituelle Dimension immer schon bewusst?

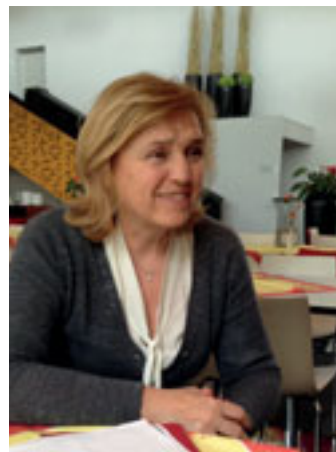
Grof: Nein. Interessanterweise hatte ich in meiner Kindheit auch nie Kontakt zur Religion und danach auch kaum. Meine ersten Kontakte mit der Mystik hatte ich durch meine Labortätigkeit bei der Erforschung von LSD.

U&W: Wie kam das?

Grof: In meiner Ausbildung zum Psychiater und Psychoanalytiker war ich sehr enttäuscht. Ich empfand die herkömmlichen Therapieansätze, im Speziellen die Psychoanalyse, als viel zu langwierig und zu teuer. Sieben Jahre lang, jeweils dreimal täglich, legte ich mich auf die Couch – mit mäßigem Erfolg. Da erhielt meine psychiatrische Abteilung, damals noch an der Klinik in Prag, Post von Sandoz aus der Schweiz. Darin war eine Lieferung LSD mit der Beschreibung der Wirkung und der Geschichte der Droge. Die Herstellerfirma bat uns zu untersuchen, ob es eine sinnvolle therapeutische Verwendung für LSD gäbe. Dafür boten sich theoretisch zwei Möglichkeiten →



Gesprächsrunde: Sylvester Walch (stehend), Elisabeth Riedl, Christina Grof, Stanislav Grof, Peter Riedl (v.l.n.r.).



an. Wir konnten das an Patienten oder an uns selbst erproben. Wir wählten den zweiten Weg. Der verschaffte uns den Vorteil, zumindest für ein paar Stunden in die Welt unserer Patienten einzutauchen. LSD eröffnete uns einen Weg in das Unbewusste – auf einer sehr tiefen Ebene und recht unkonventionell. So konnten wir unbewusste Inhalte in unser Bewusstsein bringen.

U&W: Worin sehen Sie denn die Heilwirkung von LSD? Die meisten Erfahrungsberichte aus den 60er Jahren sprechen von recht wenig Heilung. Manche Menschen hatten Horrortrips und einige sprangen sogar vor Angst aus dem Fenster!

Grof: Schon in der herkömmlichen Psychoanalyse wurde angenommen, dass im Unbewussten bestimmte traumatische Erfahrungen verborgen liegen, die die Quelle unserer Probleme sind. Wenn es gelänge, sie in unser Alltagsbewusstsein zu integrieren, könnten wir zufriedene Menschen werden. Mit Hilfe von LSD können diese dunklen Flecken schneller und tiefer an die Oberfläche gebracht werden. Wichtig sind dabei jedoch das richtige Setting und die therapeutische Begleitung.

U&W: Aber kann das nicht auch gefährlich sein?

Grof: Ja klar, es kann das Unbewusste auf einer sehr tief liegenden Ebene öffnen und in einem falschen Umfeld auch vieles zerstören.

U&W: Kann man so also nur mit stabilen Patienten arbeiten?

Grof: Nein, wir haben auch mit einigen psychotischen Patienten gearbeitet und so den therapeutischen Fortschritt beschleunigt.

U&W: LSD wurde dann verboten und Sie haben als Ersatz das Holotrope Atmen entwickelt. Ist das eine therapeutisch gleichwertige Methode?

Grof: Die Frage ist nicht, ob das eine oder das andere besser ist. Jede Methode hat ihre Vor- und Nachteile. Wir Psychologen hätten gerne eine Reihe von Methoden zur Verfügung, aus der wir je nach Fall die beste wählen könnten.

U&W: Neben den psychologischen gibt es ja auch spirituelle Methoden, um an tiefere Schichten des Bewusstseins

zu gelangen. Sind solche Methoden nicht besser und sicherer?

Grof: Ich glaube, das ist alles relativ. Viele Leute vertragen LSD ohne Probleme und dafür haben sie während eines Sesshins Probleme bekommen. Dem einen geht es mit der einen, dem anderen mit der anderen Methode besser.

U&W: In einem Ihrer Vorträge ging es auch um Reinkarnation. Was verstehen Sie unter Wiedergeburt?

Grof: Wir hören immer wieder von Erfahrungen, die aus früheren Leben zu kommen scheinen. Manche Menschen haben das Gefühl, in der falschen Zeit und in einer falschen Welt zu leben.

U&W: Wie denkt die akademische Welt über Ihre Forschungen?

Grof: Das kann ich nicht genau beurteilen. Was aber schon oft vorkam, war, dass – nachdem ich einen Vortrag an der Uni gehalten hatte – mich etablierte Wissenschaftler im privaten Rahmen treffen wollten, um mehr über meine Arbeit zu erfahren. Manchmal erzählte dann der eine oder andere Kollege hinter vorgehaltener Hand auch von eigenen transpersonalen Erfahrungen.

U&W: Haben Sie das Holotrope Atmen entwickelt oder kommt das aus einer anderen Methode?

Grof: Mein Erfahrungsschatz, den ich durch zahlreiche Workshops sammeln konnte, hat eindeutig gezeigt, dass viele Menschen an transpersonalen beziehungsweise spirituellen Erfahrungen interessiert sind, jedoch nur wenige hierfür mit psychedelischen Drogen experimentieren möchten. Abgesehen davon, dass dies verboten ist. Und so kamen wir dann auf das Atmen und entwickelten eine Technik, durch die man – eben ohne Drogen – in Erfahrungsbereiche eintreten kann, die dem Bewusstsein im Allgemeinen nicht zugänglich sind.

U&W: Was ist das Ziel dieser Atemerfahrung?

Grof: Für mich als klinischen Psychiater ist die Methode des Holotropen Atmens effektiver als gesprächstherapeutische Methoden. Die Menschen erfahren eine Art spirituelle Öffnung. Unsere Klienten begeben sich auf eine spirituelle Reise, die manchmal wichtiger wird als die eigentliche Heilung. Sie



bekommen die einzigartige Möglichkeit, sich selbst auf einer tiefen Ebene zu entdecken.

U&W: Wie geht es mit Ihrer Arbeit weiter?

Grof: In erster Linie müssen sich Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie ändern. Alle diese Disziplinen sehen sich für die nachgeburtliche Periode zuständig. Perinatale (Erfahrungen während des Geburtsvorganges) und transpersonale (vorgeburtliche Erfahrungen) Aspekte werden vollständig ausgeklammert. Immer noch bestimmen Ressentiments vonseiten

der klassischen Therapieszene die Einstellung zur Transpersonalen Psychotherapie.

U&W: Sie sind eine der wichtigsten und bekanntesten Persönlichkeiten der Psychotherapieszene. Wäre Ihnen dieser Erfolg auch in Europa beschieden gewesen oder wurde er durch Ihr Auswandern in die USA ermöglicht?

Grof: Eigentlich ging es uns in der Tschechoslowakei sehr gut. Es gab damals in Europa nur zwei Länder, die mit LSD gearbeitet haben – die Schweiz und die Tschechoslowakei. Das Problem war, dass wir unter den Kommunisten zwar die Wörter Droge und Mystik in den Mund nehmen durften, nicht jedoch Sigmund Freud. Der war ein rotes Tuch. Es ging ausschließlich um harte medizinische Daten und nicht um Erfahrungen. In Amerika war es dann genau umgekehrt: Dort konnte ich über Freud und Mystik sprechen, aber die Droge war das Tabuthema. ●

Perinatale Matrizen

Perinatale Matrizen nach Stanislav Grof sind Muster transpersonaler Erfahrungen, vor allem im Zusammenhang mit Tod und Wiedergeburt, die sich im biologischen Geburtsvorgang widerspiegeln.

Grof unterscheidet vier perinatale Grundmatrizen (PGM):

PGM I: Erfahrungen der symbiotischen Einheit des Fötus mit dem mütterlichen Organismus in der vorgeburtlichen Zeit – ‚ozeanisches‘ Grundgefühl, natürliche Geborgenheit

PGM II: Erfahrungen aus der Zeit zwischen dem Beginn der Wehen und der Öffnung des Geburtskanals – Gefühl des ‚kosmischen Verschlungenwerdens‘, der Ausweglosigkeit und Existenzangst

PGM III: Erfahrungen vom Durchgang durch den Geburtskanal – Gefühle von Schmerz, Aggression, Sexualität und ‚vulkanischer Ekstase‘

PGM IV: Erfahrungen aus der Entbindungsphase – Hingabe, Befreiung, Erlösung und ‚Ich-Tod‘

Etliche psychische Störungen und eine Vielzahl von transpersonalen Erfahrungen lassen sich auf diese Grundkomplexe zurückführen. Somit haben nach Grof therapeutische Systeme, die das Geburtstrauma einbeziehen, ein viel größeres therapeutisches Potenzial als solche, die sich auf die biografische Ebene beschränken.

Stanislav Grof, geboren 1931 in Prag, ist Psychiater mit mehr als 50-jähriger Erfahrung auf dem Forschungsgebiet außergewöhnlicher Bewusstseinszustände und gilt international als der maßgebliche Experte für Transpersonale Psychologie. Er ist Gründer und Präsident der International Transpersonal Association (ITA), die weltweit Konferenzen veranstaltet, außerdem ist er Professor für Psychologie am California Institute of Integral Studies (CIIS) in San Francisco und lehrt auch am Pacifica Graduate Institute in Santa Barbara, CA. Die Transpersonale Psychologie und die darauf aufbauende Transpersonale Psychotherapie erweitern die klassische Psychologie und Psychotherapie um philosophische, religiöse und spirituelle Aspekte. Die Transpersonale Psychologie versucht, spirituelle Erfahrungen zu beschreiben und in die existente moderne psychologische Theorie zu integrieren. Arten von Erfahrungen, die betrachtet werden, beinhalten unter anderem Mystizismus, Epiphanie, veränderte Bewusstseinszustände und Trance. In der Transpersonalen Psychotherapie werden neben Elementen verschiedener humanistischer Therapieverfahren vor allem meditative und hypnotische Techniken sowie Methoden der Körpertherapie, der initiatischen Therapie von Graf Dürckheim, Holotropes Atmen, psycholytische Psychotherapie, schamanische Techniken und andere spirituelle Techniken eingesetzt. Sylvester Walch, ein Schüler Grofs, hat auf dieser Grundlage einen kulturübergreifenden Selbstverwirklichungsweg (STW) entwickelt, in dem seelische Heilung und spirituelle Übungspraxis integriert werden.