

Mein spirituelles Lieblingsbuch Anna Maurer



Sylvester Walch Dimensionen der menschlichen Seele Transpersonale Psychotherapie und holotropes Atmen

Sachbuch, 452 Seiten
Patmos: Düsseldorf 2002
Euro 12,95

Immer wieder bin ich fasziniert davon, wie differenziert in diesem Buch die menschliche Seele betrachtet wird. Mir dient dieser Band als Nachschlagwerk, zur Inspiration und als Literaturtipp für meine KlientInnen, die auf ihrem spirituellen Weg von Krisen, Egotransformation, Chakrenöffnungen und dergleichen berichten.

Sylvester Walch war mein Lehrtrainer in den ersten zwei Jahren meiner Ausbildung zur Gestalttherapeutin. Ich ahnte sofort, dass er ein wichtiger Lehrer für mich ist. Kurz entschlossen meldete ich mich für die Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Holotropem Atmen bei ihm an. Ich wusste zwar zu dieser Zeit noch nicht, was darunter zu verstehen war, hatte jedoch viel Vertrauen zu Sylvester als Ausbildner und ließ mich daher auf das Wagnis eines neuen Fachgebietes ein.

Meine erste holotrope Atemerfahrung war ein sehr leidenschaftliches Erlebnis, ein inneres Feuer, das mein bisheriges Weltbild aus den Angeln gehoben hat. Ich erkannte, dass unter einer dünnen Schicht von Realität eine Wirklichkeitsdimension liegt, von deren Existenz ich zuvor nichts geahnt hatte. Dieses Atemerlebnis war der Aufbruch zu einem intensiven inneren Weg, auf dem meine persönlichen Erfahrungen immer im Mittelpunkt standen: Erfahrungen, bei denen ich intuitiv das Wesen der Dinge erfasste – erst danach begann ich, Literatur dazu zu suchen, sodass ich die Erfahrung einordnen konnte. Das ermöglichte mir ein lebendiges Verständnis. Das wichtigste Buch dafür stammt für mich von Sylvester Walch: ‚Dimensionen der menschlichen Seele‘.

Es kann mit Recht als das Standardwerk zur Transpersonalen Psychologie im deutschsprachigen Raum angesehen werden und ist mehr als ‚nur‘ eine Pflichtlektüre für PsychotherapeutInnen. Denn wie der Autor schon am Beginn der Einleitung klarstellt, ist dieses Buch „für Menschen geschrieben, denen Heilung der Seele und Verwirklichung der inneren Potenziale ein Anliegen ist.“ Gleich zu Beginn erzählt er berührend und offen von sei-

nem spirituellen Weg mit all den Krisen, Umbrüchen und Befreiungen. Auch wird das Holotrope Atmen nach Stanislaw Grof erläutert. Es ist ein Erfahrungsweg, auf dem durch vertieftes und beschleunigtes Atmen in Verbindung mit evokativer Musik und prozessorientierter Körperarbeit das Alltagsbewusstsein erweitert wird. Ferner beschreibt Walch den Ablauf eines Atemseminars sehr anschaulich und nachvollziehbar. „Je tiefer man das Phänomen Bewusstsein zu begreifen versucht, desto komplexer und geheimnisvoller wird es“, meint der Autor, wenn er uns die Ideengeschichte und die Grundkonzepte der Transpersonalen Psychologie darstellt. Lebendige Erfahrungs-Beschreibungen von SeminarteilnehmerInnen berühren und regen zum Nachdenken an.

Immer wieder bin ich fasziniert davon, wie differenziert in diesem Buch die menschliche Seele betrachtet wird. Mir dient dieser Band als Nachschlagwerk, zur Inspiration und als Literaturtipp für meine KlientInnen, die auf ihrem spirituellen Weg von Krisen, Egotransformation, Chakrenöffnungen und dergleichen berichten. Besonders gut gefällt mir die zentrale Botschaft Walchs, dass Theorien und Konzepte zwar sehr hilfreich dabei sind, Erfahrungen besser einordnen und verstehen zu können, letztlich jedoch immer das persönliche Erleben als höchste Autorität gilt.

ANNA MAURER

Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin für Gestalttherapie und Transpersonale Psychotherapie. Die Begründerin der IGM-Körpertherapie (Integrative Gestalt Massage) hat zwei Bücher veröffentlicht (www.annamaurer.at).