

Meine Erfahrung mit Holotropem Atmen

Holotropes Atmen ist eine tiefe Reise ins Innerste; die Möglichkeit, sich mit sich selbst, mit Gott und anderen zu verbinden. Ein Abenteuer, bei dem nichts muss, aber alles passieren kann. Eine tiefe und lebensverändernde Erfahrung, die das Bewusstsein erweitert. Sie lässt einen mit einem absoluten Gefühl der Liebe, vor Glück weinend, die tiefsten Tiefen und die höchsten Höhen des eigenen Seelenlebens erleben. Meine erste Erfahrung in Breathwork liegt nun ein paar Tage zurück und ich verspüre das starke Bedürfnis, dieses Erlebnis mit der Welt zu teilen.

Bevor ich in die Tiefe gehe, sei dir bewusst: wenn du das lesen solltest, dann hat das einen Grund. Nichts in diesem Universum geschieht ohne irgendeine tiefere Bedeutung.

Ich bin sehr blauäugig an das Thema herangegangen. Das erste Mal habe ich in Christian Köhlert's Buch "Die Matrix Hypothese" von dieser Art der Bewußtseinsenerweiterung gelesen. Auf Grund früherer psychedelischer Reisen, aus lange vergangenen Jahren, bin ich auf das Thema Bewusstseinsenerweiterung mittels Holotropem Atmen aufmerksam geworden und die Neugier war sofort geweckt. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass das reine Atmen eine ähnliche Wirkung entfalten kann wie Substanzen wie LSD, Pilze, MDMA, Ecstasy oder Ketamin. Wahrlich, ich sage euch, ich wurde eines besseren belehrt.

Durch die Lesereise von Christians Büchern wurde mir bereits im Vorfeld die Türe meines Käfigs gezeigt. Als Fanboy seiner Bücher, seiner Artikel, seiner Recherchen und nicht zuletzt seiner Interviews war mir klar, als ich vor Monaten seinem Telegram Kanal beigetreten bin, dass ich irgendwann das Thema Atmen angehen muss. Durch einen guten alten Bekannten, den ich auf Christians Bücher aufmerksam gemacht habe, wurde ich mehr oder weniger genötigt, dieses Ostern auf den Retreat zu gehen. Ich hatte ihm das Pferd "Köhlert" vor dem Salon angebunden und konnte ihn doch dann nicht alleine auf diese Reise reiten lassen. Irgendwas in mir hat dermaßen gezogen, dass ich mich beim Beenden des letzten Buches einfach spontan für den Oster-Retreat angemeldet hatte. Zeitlich, familiär, finanziell, nachrichtentechnisch hat dieser Event so wirklich überhaupt nicht in mein Konzept gepasst. Ich war mir auch nicht sicher, ob ich überhaupt fahren werde. Fast 1000€ für Atmen, vier Tage Zeit und die Strapazen, am Donnerstag vor Ostern bis in die Westschweiz zu fahren, sind schon nicht von der Hand zu weisen. Spoiler: Es war jeden Euro, jede Strapaze, jede Sekunde wert, diese Reise anzutreten.

Meine Anreise war 600km lang, durch den Vor-Osterverkehr; ich war so spät, die Gruppe war fast schon vollständig angereist. Als ich eintraf, wurde schon angeregt im Begegnungszimmer des rustikalen Holz-Klosters diskutiert. In den Tagen davor machte ich mir schon Gedanken, was ich da wohl für Menschen kennenlernen würde. Meine Befürchtung wurde beim ersten Eindruck bestätigt. Brav alle begrüßt, habe ich erstmal auf der anderen Seite des Raums Platz genommen und gespannt den ersten Annäherungen gelauscht. Sag das jetzt mal so: nicht zu werten war eine Herausforderung. Ein tröstender Gedanke war, dass mein Bekannter mit seiner Frau noch anreisen würde. Wird dann schon nicht so schlimm werden. Insgesamt begaben sich 11 weitere Seelen mit auf die Reise. Beginnen sollte es mit einem gemeinsamen Abendessen. Es wurde nur vegetarisch gekocht! Zur Not hatte ich ein paar Bifis im Teigmantel im Auto gebunkert.

Anreisetag und gegenseitiges Beschnuppern endete mit Kaminfeuer und ersten tiefgehenden Gesprächen. Im Nachgang betrachtet, war es eine Art erste Öffnung, um den Raum betreten. Gleiche Welle, gleiche Stelle am Morgen beim Frühstück. Laut, lustig, ein weiterer Moment des Kennenlernens, größtenteils auf die materielle Ebene beschränkt. Interessanter Austausch, das Erkennen, dort mit sehr interessanten Menschen zu sein, setzte ein. Zu diesem Zeitpunkt hätte ich noch gesagt: "Ein Freak unter Freaks". Eine wirklich bunt gemischte Gruppe hat sich da in die französische Westschweiz aufgemacht. Definitiv nicht meine Wahl, wenn es darum gehen würde, an einem einsamen Ort eine auf Drogen basierte Reise zu gehen. Aber Drogen gab es ja nicht, denn wir mussten sogar im Vorfeld unterschreiben, dass keine Substanzen mitgebracht und während der vier Tage konsumiert werden durften.

Der Vormittag startete direkt im Anschluss an das Frühstück. Das Chalet Saint Paul wurde, scheinbar von Französischen Mönchen erbaut, jetzt etwas esoterisch angehaucht. Es ergab sich eine wirklich sehr schöne Möglichkeit, Ostern mal etwas anders zu verbringen. Die Aktivitäten fanden größtenteils in einer wunderschönen, alten Kapelle auf dem Holzboden statt. Ich fühlte mich sofort wohl beim Betreten. Der sonnige Morgen, das Licht, das durch die Kirchenfenster fiel und die Heiligen hat erstrahlen lassen, zeigte mir, dass ich trotz aller Widerstände richtig hier bin. Ostern in diesem Raum, in dieser Gesellschaft zu verbringen, fühlte sich jetzt richtig an. Diesen Vormittag verbrachten wir gespannt Christians Worten lauschend. Er hielt einen Vortrag über die Herausforderungen, die unsere Zeit so mit sich bringt. Wer Christians Bücher kennt, seine Artikel liest, speziell die letzten beiden zu "The Great Sway", der weiß im Grunde, um was es ging. Nach dem wirklich sehr leckeren Mittagessen ging es dann am Nachmittag weiter. Jedes Essen eine Bereicherung; kulinarisch, menschlich und seelisch. Andere Tischnachbarn, andere Themen, bei jeder Mahlzeit wurde das Feld entspannter.

Der Nachmittag beginnt dann mit einer Fragerunde. Man soll sich beschreiben, wer man ist, wer denn unter der Sockenpuppe steckt. Das Wort Sockenpuppe tauchte während des Wochenendes immer wieder auf. Ich fand das so witzig, da ich auf Telegram tatsächlich ein Profilbild nutze, auf dem ich eine Socke über den Kopf gestülpt habe. Diese Maske hat mir mein Bruder vor Jahren aus Bolivien mitgebracht. Ich, das kleine bayrische Socken Teufelchen :-). "Wer ich bin"...diese Frage habe ich mir in den letzten Monaten schon oft gestellt. Da kann man entweder 1000 unwichtige Dinge anbringen, oder man kann nichts, oder sehr wenig sagen. Beides fand ich unpassend. Mir kam spontan ein Bildnis in den Sinn, das ich irgendwo aufgeschnappt hatte und das habe ich dann, so gut wie es meine Fähigkeiten zulassen, zum Besten geben.

"Ich bin

Ich bin der Himmel.

Die Wolken, die über den Himmel ziehen, sind meine Gedanken. Mein Ego liegt im Gras und beobachtet diese Wolken.

Ich bin nicht die Wolken,

Ich bin nicht meine Gedanken und auch nicht das Ego, das im Gras liegt.

Ich bin der Himmel.

Ich bin"

Und so ging es reihum, jeder erzählte, was er ist. Eine Woche später, zu dem Zeitpunkt, wo ich diese Zeilen schreibe, fällt mir von keinem der Personen noch ein, was sie gesagt haben.

Der Nachmittag gehörte dann der Eva, scheinbar Christians Partnerin, eine wirklich tolle Seele. Sie klärte uns über das Thema Holotropes Atmen auf. Neugierig und skeptisch lauschte ich ihrer Ausführung. Na, ob das mal nicht alles übertrieben ist, so ein bissl schnaufen wird doch nichts an mir ändern. Meine Erwartungshaltung, dass morgen etwas passiert, wurde angesprochen. Mir war egal was; wiedererleben der eigenen Geburt, einen Blick in die Seelenvergangenheit werfen, einen Teufel in der Ecke sitzen sehen, egal. Ich war offen für alles, aber doch auch sehr skeptisch. Scheinbar kann da viel passieren, laut Eva und Christian. Irgendwas wird es für mich schon geben und wenn nicht, ist es auch egal. Vorbereitung für das Holotrope Atmen, Hacken dahinter.

Abendessen und dann noch mal kurz den morgigen Ablauf planen. Wer atmet mit wem, war die Frage. Für mich kein großes Thema. Die Aufgabe war ja nur: Taschentücher reichen und aufpassen, dass dem Atempartner nichts passiert. Easy, bekomme ich hin. Bis zu diesem Zeitpunkt war alles witzig, entspannt und scheinbar hat unser unendlicher Schöpfer bemerkt, dass ich dem Thema nicht den nötigen Respekt entgegen brachte. Prompt hat er mich am Karfreitag, durch einen Teilnehmer der Gruppe, zu meiner mentalen Kreuzigung geführt. Ausgelöst durch ein wahres, spontanes "Nein, nicht mit dir, I want my money back!". Betretenes Schweigen, unangenehme Situation. Unverständnis meinerseits. Eva und Christian versuchten, die Situation noch irgendwie zu retten und es lief darauf hinaus, dass sich alle noch mal hinstellen sollten. Ein Zeichen, dass sie zum Partnertausch bereit waren. Nach wenigen Momenten saßen fast alle wieder. Auch meine Freunde, die eigentlich durch mich den Weg dorthin gefunden hatten. Nur ein weiteres Atempaar stand noch zum Tausch bereit. Ich konnte und wollte mich nicht weiter einbringen. Ich lag total überfahren unter dem Auto. Der Wunsch der vierten Person, "ich kann das nur mit einer Frau", hat die Situation geklärt und mir die Last von "I want my money back" genommen.

Mein Atempartner wurde eine ganz liebe Schweizerin. Eine sehr ruhige und unauffällige Frau. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten wir nur wenige Worte miteinander gewechselt. So laut wie ich war, so leise war sie bis zu diesem Zeitpunkt. Jedes Atempaar sollte sich dann zurückziehen und besprechen, wie der morgige Tag ablaufen soll. Sie nahm mich mit und setzte sich an den Platz, an dem wir auch den morgigen Tag verbringen sollten. Ich war durch - wir redeten - ich lag unter dem Auto und fühlte in mich, ob denn noch ein einziger Knochen ganz war, bekam nichts mit, außer ihr Lachen. Zu dem Zeitpunkt nahm ich Monika das erste Mal richtig wahr - wie sie mit ihrem Lachen, ihrer ruhigen Art unter das Auto griff und mir die Hand reichte. Als dann die "Vorbereitung für Samstag" - so stand es auf der Agenda - abgeschlossen war, wollte ich nicht alleine in meinem Zimmer sein. An den Gesprächen im Begegnungszimmer konnte ich mich nur oberflächlich beteiligen. Später stieß der Lebenspartner von "I want my money back" noch hinzu und setzte sich neben mich. Scheinbar wollte er etwas klären. Ich konnte mich ihm aber nicht zuwenden.

Später im Zimmer habe ich mir überlegt, abzureisen, konnte das aber der Monika jetzt nicht antun. Sie hat getauscht und sollte jetzt nicht dafür bestraft werden und am Samstag morgen ohne Atempartner da stehen. Wir hatten uns darauf geeinigt, dass sie den Start machen soll, sie als erste atmet und ich sie dabei begleite. Das wollte ich auf alle Fälle durchziehen, das war ich mir und ihr schuldig. Wie es danach weiter gehen sollte, wollte ich nach ihrer Erfahrung entscheiden. Set und Setting müssen passen, wenn man auf eine Substanz basierte Reise geht. Wenn das ähnlich ist, muss auch das hier passen.

Als ich dann am Samstagmorgen den Raum betrat, saß Monika schon auf ihrer Matte; an dem Platz, den sie sich ausgesucht hatte - dort, wo gestern das Auto, unter dem ich lag, zum Halten kam. Ein guter Platz, der beste Platz, unser Platz. Ihr Lächeln ließ mich in der Situation ankommen. Ich merkte, es ging. Ich bekam Lust, sie zu begleiten, mich voll und ganz auf die Situation einzulassen. Ich hatte während der kurzen Gespräche, den Blicken vor der Session, das Gefühl, dass Monika mich einlud, ihr Begleiter zu sein. Das war so schön. Drei, zwei, eins und schon ging es los. Alle lagen oder saßen auf ihrer Matte. Eva leitete die Session mit zur Ruhe kommenden Worten ein, bis dann die Musik startete und alle zu schnaufen begannen. "Schneller, tiefer, immer schneller, immer tiefer", im Takt der Bässe gaben die Atmenden alles. Nach zehn Minuten wusste ich, warum der Karfreitag so verlaufen war, wie er eben hat ablaufen müssen. Die Seele von "I want my money back" wollte ein anderes Begleiten erleben; den Dienst am anderen erleben.

Während der nächsten drei Stunden nahm ich die Reise der beiden immer wieder wahr. Mich erinnerte es stark an das pflegen eines kranken Kindes. "I want my money back" wollte scheinbar genau diese Erfahrung machen. Für mich war ab diesem Zeitpunkt alles klar. Es war jetzt gut, so wie es war. Ich war wieder zurück, raus unter dem Auto, ich war wieder da. Hatte Präsenz und Lust, diese mit Monika zu teilen - mich auf ihren Prozess einzulassen, mich mit ihr zu verbinden. Sie wollte diesen speziellen Platz, denn sie wollte sich bewegen, sie wollte tanzen. Also hab ich mich mit ihr bewegt, hab ich mit ihr getanzt, hab sie gehalten, hab mich mit ihr verbunden, mich in das Gefühl der Liebe und Dankbarkeit versetzt und ihr das geschickt. Es war so schön, auch für mich als Begleiter. Ich habe Gänsehaut wahrgenommen, Ihre Gefühle, ich hab geweint, als sie weinte. Ich war vor ihr, hinter ihr, ich war ihr Beschützer. Begleiten ist alles andere als nur Taschentücher reichen. Das muss man erlebt haben, um es zu verstehen. Und dann waren die drei Stunden auch schon vorbei. Als Monika zurückkam, die Augenbinde ab setzte, mich umarmte, war ich ein sehr glücklicher Mensch. Von mir aus hätte es das schon gewesen sein können. Ich verließ mit Monika den Raum, sie kreierte ihr Mandala. Ich gehörte weder in den Raum der Atmer, noch in den Raum, wo die Mandalas erstellt wurden. Ich war unruhig, gehörte nirgends hin, essen konnte und wollte ich nicht. Also war ich überall und nirgends und hab mitbekommen, was meine neue Seelenfreundin als erstes auf ihr Mandala gebracht hat.

Die Mittagspause war schlimm. Ich war emotional aufgewühlt wie selten zuvor und angespannt wie ein gezogener Expander. Schnell noch ein paar Pumper vom Asthma Spray - rein als präventive Maßnahme - den Schlauchschal über die Augen und endlich ging es los. Gleicher Platz, gleiche Stelle, gleiche Welle. Liegend auf der Matratze spürte ich in mich hinein: alles war gut. Evas beruhigende Worte schickten mich in mich, um dann festzustellen, dass ich total verspannt war. Also wenn die Musik startet, runter von der Matratze und die Dehnungen machen, die ich zuhause

mit meinem Hund öfters mache. Bekomme ich auch mit Augenbinde hin. Mucke geht los, Atmen startet, schneller tiefer und schon bekam ich einen Krampf im Rücken. Also, runter von der Matratze, Monika hat es ja vorgemacht.

Holzboden unter mir war besser. Tiefer schneller, immer tiefer, immer schneller. Gedanken kommen, Gedanke gehen. Ich höre die anderen pumpen; die Musik hämmert durch den Raum...bewegen, schnaufen, atmen, pumpen, tanzen, tiefer, schneller, immer tiefer, immer schneller. Hin und wieder höre ich Evas Stimmer "Tiefer, schneller". Die Musik umschloss mich, trug mich dahin, tiefer schneller, immer tiefer, immer schneller. Es ist Ostern, ich bedanke mich bei Jesu Christi, atme seinen Namen, atme "Dein Wille" geschehe und dann war ich auf einmal der Himmel. Ein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit durchströmte mich; so heftig, so intensiv, wie ich es bisher nur bei der Geburt meiner Kinder erleben durfte. Dermaßen intensiv, alternativlos, pur, ganzheitlich. "Was für eine verrückte Nummer", schoß es durch mein Hirn - und das kann mir keiner nehmen, nie mehr. An dem Punkt kollabierte, implodierte und explodierte ich innerlich in 1000 Teile, zerfiel, ließ los, ließ alles laufen, fließen. Wellenreiten auf einer Welle von Tränen, Tränen der Liebe und Dankbarkeit wurden vergossen. Tiefer, schneller, immer tiefer, immer schneller. Neuer Anlauf, neue Gefühlseskalation, wieder und immer wieder und es klappte jedes Mal. Jedes Mal flog ich in den Himmel und wurde dermaßen krass abgeschossen, nur um mich immer wieder zusammen zu setzen und es noch einmal zu versuchen. Nur ein weiteres Mal, nur noch ein mal.

Ich war die ganze Zeit Herr meines Bewusstseins. Ich hab keine Bilder gesehen oder irgendwelche Traumata aufgelöst (ich habe das Traumata schlechthin in mir aufgelöst, jedoch war mir das in der Schweiz noch nicht bewusst). Weder hatte ich einen Blick in die Vergangenheit oder Zukunft werfen können, noch ist mir mein Dämon in Bildern erschienen. Ich bin einfach nur hoch geflogen und immer wieder zerbröselte. Die Zeit auf dem Holzboden war wunderschön. Als Asthmatiker, der oft nachts aufwacht und halb erstickt, bis er es zu seinem Spray zwei Stockwerke entfernt geschafft hat, war das eine tolle Erfahrung. Einfach mal voller Sauerstoff zu sein, diesen durch die Adern rieseln zu spüren, einfach mal Minuten lang nicht atmen zu müssen/wollen/sollen.

Während diesen wundervollen Momenten kam mir der Gedanke, dass es noch viele Menschen da draußen gibt, die wie ich in einem ähnlichen Setup stecken: bei denen aus beruflichen, gesellschaftlichen, familiären Gründen eine innere Schau, eine bewusstseinsweiternde Reise mit Substanzen wie LSD oder psychedelischen Pilzen ausgeschlossen ist. Aber Atmen kann man niemandem verbieten, das geht immer und überall. Irgendwann wollte und konnte ich keinen neuen Anlauf mehr nehmen und kletterte mit Monikas Hilfe zurück auf die Matratze, um noch etwas in mir zu verweilen - auf der Musikalischen Chilloutmeile. Als ich meinen patschnass geweinten Schlauchschal, der als Augenbinde fungierte, abnahm, war ich einfach nur glücklich, wieder zurück in dem bunt schimmernden Raum zu sein: zu meiner linken Monika, gegenüber etwas entfernt von Christian. Beide musste ich in den Arm nehmen, bei beiden war es mein innerster Wunsch, mich einfach nur zu bedanken. Eva schaute dann noch bei mir vorbei. Die liebe Eva bekam natürlich auch einen Drücker. Danke für dein / euer Sein. Dann wollte ich raus aus dem Raum. Das mit dem Mandala erstellen, naja, sagen wir es mal so: "er war stets bemüht". Ich wollte diese Erfahrung in Worte fassen, was ich nun hiermit getan habe. Eine Woche

später, mein Thema war zu dem Zeitpunkt auch noch nicht abgeschlossen.

Da ich am Sonntag zeitig abreisen musste, hatte ich der Monika das Angebot gemacht, einen gemeinsamen Spaziergang vor dem Frühstück zu unternehmen, um das Erlebte auszutauschen.

Bei dem allgemeinen Programmpunkt "Kreis des Teilens", hatten die Monika und ich uns sehr kurz gefasst. Für beide war es eine sehr emotionale, spirituelle, private Erfahrung. Nach dem Kreis kam Monika auf mich zu, um mein Angebot eines Spaziergangs anzunehmen. Nach einer kurzen, unruhigen Nacht haben wir uns dann um 7 Uhr vor dem Chalet getroffen, um etwas in den Schweizer Bergen zu spazieren und uns auszutauschen. Wir erlebten einen wunderschönen Sonnenaufgang mit Blick auf die verschneiten Gipfel der Bergwelt.

Beim Rückweg ist uns eine Katze begegnet. Sie lief uns immer vor die Füße, bis Monika bemerkte, dass wir falsch abgebogen sind. Sie hat uns dann zurück auf den rechten Weg geleitet, bis sie sitzen blieb und uns hinterher blickte. War das wieder ein Zeichen, eine Synchronisation...?

Wieder im Chalet angekommen, habe ich eine neue Freundin in mein Leben gelassen.

Beim anschließenden Frühstück musste ich mich zwingen, etwas zu essen. Es war Ostersonntag und unsere gute Fee aus der Küche, unsere exzellente junge Köchin, hatte für alle Osterhasen gebacken. Dieser sollte die letzte Mahlzeit für die nächsten 36 Stunden sein. Nach dem Essen gab es noch Tipps im weiteren Umgang mit unseren Erfahrungen. Dass sich etwas in uns verändern wird - und dabei hatten die beiden absolut recht.

Ich musste los, 600km zu mir nach Hause, dann weitere 600km nach Kroatien. Ich richtete am Ende der Runde im Sitzkreis noch einmal das Wort an alle, bedankte mich bei allen und bedankte mich speziell noch bei "I want my money back". Sie wollte daraufhin wissen, warum ich mich bedanke? Ohne ihr entschiedenes Nein hätte niemand die Erfahrung gemacht, die für jeden Einzelnen von uns vier vorgesehen war. Des Weiteren wollte ich dieses Thema in der Schweiz lassen und ich wollte auch, dass sie es in der Schweiz lassen kann. Es ist alles gut, so wie es ist. Ich hatte viel in die Schweiz mitgebracht und vieles dort lassen können. Dazu noch neue, tolle Menschen kennenlernen dürfen.

Eine lange, emotional aufgeladene Autofahrt lag vor mir, mit vielen Höhen und Tiefen, bin glücklich zuhause angekommen, Auto getauscht und weiter ans Meer gefahren. Was mir zuvor zu stressig und total unpassend erschien, war ein Geschenk des Himmels. Soft Landing am Meer, besser hätte es nicht kommen können. In den folgenden Tagen wurde ich noch x-mal, wie die Kugel in einem Flipperautomat, mit einer Feder gespannt, losgelassen und mit einer explosionsartigen Energie ins Gefühlsspiel geballert. Am Dienstag, beim Weg zum Bäcker, zerbröselte ich weitere x-mal und mir wurde klar, dass alles gut ist, wie es ist. Mir wurde klar, dass ich nicht immer stark sein muss, nicht alles regeln muss, nicht auf alles 100% vorbereitet sein muss. Vertrauen in den Unendlichen Schöpfer zu haben, dass es für mich einen Plan gibt; für mich, für dich, für wen auch immer, der das lesen wird, für die österliche Schicksalsgemeinschaft. Habt Vertrauen, es gibt einen Grund für alles. Und wenn das passiert, was in meiner Bio steht: "Im orangefarbenen Licht des Weltenbrands glühte das goldene Dach Walhalls wie eine

neue Sonne. Fenrir legte die Ohren an, warf den Kopf in den Nacken und heulte“,
Sollte es so kommen, dann werden wir an der richtigen Stelle stehen, am richtigen
Ort, mit den richtigen Personen. Alles wird gut werden.
Fühlt euch gedrückt, danke für alles, euer Weltenwolf

Joachim

P.S.: Und ja, Holotropes Atmen verändert... ich fühle mich wie neu geboren, ich lebe
und liebe wieder. Ich bin aus dem System ausgebrochen. Am Montag geht es nicht
wieder mit nach hinten gegeltem Haaren ins Büro, die sind beim Friseur auf
kroatischem Boden zusammengekehrt worden. Bin gespannt, wie die Reise weiter
geht...