

Matthew Appleton
Impulse zur Ganzheit

In der Reihe »Neue Wege für Eltern und Kind« sind bisher unter anderem folgende Bände erschienen:

- Band 7** Michel Odent: *Die Wurzeln der Liebe. Wie unsere wichtigste Emotion entsteht.* 2001 [1999] (Neuaufgabe 2018).
- Band 8** Franz Renggli: *Früheste Erfahrungen – ein Schlüssel zum Leben. Wie unsere Traumata aus Schwangerschaft und Geburt ausheilen können.* 2013 (Neuaufgabe 2018).
- Band 9** Thomas Harms: *Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten.* 2018.
- Band 10** Thomas Harms: *Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten. Das Elternbuch.* 2019.
- Band 11** Ursula Henzinger: *Stillen. Kulturgeschichtliche Überlegungen zur frühen Eltern-Kind-Beziehung.* 2020.
- Band 12** Franz Renggli: *Verlassenheit und Angst – Nähe und Geborgenheit. Eine Natur- und Kulturgeschichte der frühen Mutter-Kind-Bindung.* 2020.
- Band 13** Matthew Appleton: *Kindern ihre Kindheit zurückgeben. Selbstregulation in der Erziehung – das Beispiel Summerhill.* 2021.
- Band 14** Eva Reich, Eszter Zornánszky-Gramantik (Hg.): *Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik.* 1997 (Neuaufgabe 2021).
- Band 15** Markus Wilken: *Frühkindliche Nahrungsverweigerung. Ursachen verstehen und Behandlungswege finden.* 2022.
- Band 16** Evelin Kirkilionis: *Ein Baby will getragen sein. Alles über das Tragen und seine Vorteile.* 2013 [1999] (Neuaufgabe 2022).
- Band 17** Klaus Kokemoor: *Von der Ohnmacht zur Handlungskompetenz. Die Begleitung von Kindern mit herausforderndem Verhalten.* 2022.
- Band 18** Deborah Blum: *Die Entdeckung der Mutterliebe. Die legendären Affenexperimente des Harry Harlow.* 2010 (Neuaufgabe 2024).
- Band 19** Elisabeth Profanter, Barbara Walcher, Thomas Harms: *Emotionelle Erste Hilfe in der Klinik. Ein Praxismodell zur Begleitung von Familien am Lebensanfang.* 2023.
- Band 20** Klaus Kokemoor: *Blackbox Medienkonsum. Kinder beim Aufwachsen in der digitalisierten Welt gut begleiten. Eine Orientierung für Eltern und Fachkräfte.* 2024.

Neue Wege für Eltern und Kind • Band 21

Herausgegeben von Thomas Harms

Matthew Appleton

Impulse zur Ganzheit

**Die Synthese pränataler, transpersonalen
und somatischer Psychologie**

Mit einem Vorwort von Karlton Terry

Aus dem Englischen von Lisa Emslander

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Deutsche Erstausgabe
Titel der englischen Originalausgabe:
Transitions to Wholeness.
Integrating Prenatal, Transpersonal and Somatic Psychology
© Matthew Appleton 2020
© 2024 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: judigrafie/photocase.de
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-3343-7 (Print)
ISBN 978-3-8379-6205-5 (E-Book-PDF)
ISSN 2625-1043

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	11
Einleitung	15
Die Suche nach der Ganzheit	
1 Ich, Seele und Geist	27
2 Das Bionuminosum	61
3 Traumzeit des Embryos	97
4 Die Geburt aus der Sicht des Babys	127
5 Soziale Bindung und sexuelles Bonding	161
Die Grundlagen der menschlichen Beziehung	
6 Das Netzwerk der Erfahrung	199
7 Die Ausdruckssprache des Körpers	221
Teil 1: Oberhalb des Zwerchfells	
8 Die Ausdruckssprache des Körpers	253
Teil 2: Das Zwerchfell und darunter	
9 Der Kern der gelebten Erfahrung und ihre kulturellen Anpassungen	289
10 Entelechie und der Impuls zur Ganzheit	315

Glossar	349
Literatur	357
Appendix 1	367
Die Phasen der Geburt aus Sicht des Babys	
Appendix 2	375
Babykörpersprache	
Appendix 3	409
Überblick über psychologische und existenzielle Themen im Zusammenhang mit der vorgeburtlichen Phase und der Geburt	
Über den Autor	425
Stimmen zum Buch	427

Den Kindern des Lebens gewidmet

Kinder des Lebens
Atmet,
Kinder des Lebens,
Atmet frei.
Fühlt die Fülle eures Daseins,
Trinkt aus dem kosmischen Ozean
Der euch geformt hat,
Euch Form gegeben hat
Und Gefühl.
Die Wogen des Lebens
Die sich in euch regen,
Sind die Göttlichkeit
Nach der so viele streben,
Doch unwissentlich über ihre eigene Reichweite
hinausgestoßen haben,
Sich mystisch nach dem sehnend
Was sie bereits verkörpern,
Jedoch verleugnet haben.

Kinder des Lebens,
Ganz gleich, was man euch sagt,
Egal, was irgendjemand sagt,
Ihr müsst nicht sein
Was ihr nicht seid,
Und auch nicht weniger als das, was ihr seid.
Eurer Schönheit wird mit Blindheit begegnet,
Doch verschließt selbst nicht eure Augen
Für die Schönheit des Lebens.
Leere Augen spiegeln nichts,
Doch ihr seid nicht nichts,
Hasserfüllte Augen spiegeln Hässlichkeit,
Doch ihr seid nicht hässlich.
Ich habe euch so viele Male gesehen
Unglücklich gemacht,
Gegen euch selbst gerichtet,
Ausgestoßen und allein,
In einer Welt, die euch nicht sehen kann.

Kinder des Lebens,
Ergebt euch nicht den verkrüppelten Strukturen
Des gepanzerten Zeitalters.
Lernt nicht, die strömende Sanftheit zu verachten,
Die euer eigentliches Wesen ist.
Eure vertrauensvolle Natur,
Eure Offenheit,
Euer Schmerz, wenn ihr gegen
Die undurchdringliche Mauer stolpert,
Die ihr wahrnehmt,
Doch nicht versteht.
Die Welle der Erregung in euren Gliedern,
Der tanzende Glanz eurer Augen,
Die schmelzende Süße in euren Genitalien,
Lernt nicht zu verachten,
Was ihr seid,
Was ihr sein sollt:
Kinder des Lebens.

Matthew Appleton

Zum ersten Mal in der Geschichte können wir uns kollektiv mit der Prämisse auseinandersetzen, dass sowohl Frieden als auch Krieg im Mutterleib beginnen. Unser Bewusstsein endet nicht an den Grenzen unseres Fleisches. Es liegt in, um und jenseits unseres sich entwickelnden Gehirns. Tief in unserem Inneren bewahren wir für immer die Erinnerung an unsere Geburt, unser Leben im Mutterleib und sogar an unsere Empfängnis.

Eva Reich

Damit die Dinge sich uns offenbaren, müssen wir bereit sein, unsere Ansichten über sie aufzugeben.

Thich Nhat Hanh

Danksagung

Ich möchte den folgenden Personen, die alle direkt oder indirekt zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben, meinen Dank aussprechen.

- In erster Linie Jenni Meyer, deren unermüdliche Unterstützung mich in Zeiten, in denen ich das Buch aufgeben wollte, ermutigt hat, weiterzumachen. Die persönlichen Opfer, die sie erbracht hat, um mir die Zeit und die Abgeschiedenheit für die Fertigstellung dieses Buches zu ermöglichen, sind ebenso Teil des Buches wie ihre redaktionellen Vorschläge.
- Thomas Harms für seinen wertvollen Rat bei der Übersetzung und seine tatkräftige Unterstützung auf dem Weg zur deutschen Ausgabe.
- Ian Rees, dessen Betreuung und Vertrauen in mich es mir über die letzten 20 Jahre ermöglichte, die Spannung der Gegensätze auszuhalten, bis etwas Drittes daraus hervorgehen konnte.
- Karlton und Kathryn Terry, geliebte Lehrer¹ und Freunde, die in mir erkannten, was ich noch nicht entdeckt hatte, und mich dabei unterstützten, es mir zu eigen zu machen. Das großzügige Teilen von Weisheit und Wissen war unendlich hilfreich.
- Roger Barnett und Sade Banting für die Fotos in Appendix 2 (gemeinsam mit einigen anderen in diesem Buch) und dafür, eine echte Familie zu sein.
- Reeva Barnett, weil sie Reeva ist.
- Mary Ellis für das großzügige Korrekturlesen und Lektorat.
- Lisa Emslander für ihre mühevollen Arbeit und Ihr Engagement, eine so präzise Übersetzung wie irgend möglich zu finden.
- All den Organisatoren, Verwalter, Assistenten und Übersetzer, die meine Arbeit unterstützt haben, sodass diese in der Welt Wurzeln treiben konnte.

1 In dem vorliegenden Buch wird das genderneutrale Maskulinum verwendet, gemeint und angesprochen sind jedoch ausdrücklich alle Geschlechter.

- All jenen, die mit Hingabe und Mut an Seminaren und Ausbildungen teilgenommen und auf schnelle Lösungen zugunsten einer tieferen Wahrheit und Ganzheit verzichtet haben.
- All den Eltern, Babys und Kindern, die ihre Geschichten im Behandlungsraum und in den Seminaren geteilt haben. Jede Sitzung war ein Lernprozess.
- Den Kindern und Jugendlichen der Summerhill School, die so viel von sich preisgaben und mich während meiner Jahre als Hausvater so viel gelehrt haben.
- Eva Elana, deren Geburt das Wunder in mir erweckt hat, welches mich auf diesen Weg geführt hat, und die eine ständige Inspiration bleibt.
- Christian Flierl und Anina Leute-Roemer für die Betreuung im Lektorat und dem Psychosozial-Verlag, der das Erscheinen dieser deutschen Ausgabe ermöglicht hat.

Vorwort

Die Selbsterforschung auf der Ebene der Seele ist traditionell die Domäne von Schamanen, Medizinmännern und -frauen, Mystiker und Meditierenden. Unsere bevorzugten kulturellen Ikonen Christus, Buddha, Mohammed, der Dalai Lama, Hitler, Stalin und Charles Manson stehen für das Yin-Yang-Gleichgewicht in unserer Psyche, für die Spannung zwischen unseren inneren Engeln und Dämonen. Worin liegt die Wahrheit? Für die Neugierigen, die Suchenden, diejenigen, die der Sehnsucht der Seele nach Ganzheit Aufmerksamkeit schenken, wo ist die Karte? Ich habe viele Fragen gestellt, und zwar innerhalb einer Topografie, in der es nur wenige selbstverständliche oder überzeugende Antworten gab. Oft war ich gezwungen, mir meinen eigenen Weg zu bahnen, jenseits des Weges, dem ich leidenschaftlich bis zu seinem scheinbaren Ende gefolgt war. Viele haben sich mit der Frage beschäftigt, woher wir kommen und was der Sinn des Lebens ist. Antworten, die oft noch mehr Fragen aufwerfen, wie z. B. »Woher kommt die Seele, und was gibt unserem Leben seine Bedeutung?« »Wo fließen die Bereiche Poesie, Heilung, Kunst, Intuition, Erkenntnis, Intelligenz und Spiritualität zusammen?« Und: »Warum sollten wir uns die Mühe machen, dieses Terrain zu untersuchen?« In »Impulse zur Ganzheit« schafft Matthew Appleton ein Gleichgewicht und eine klare Perspektive, die in der Geschichte bisher gefehlt haben.

Heutzutage verfügen wir über neue Werkzeuge, um den Menschen auf der Seelenebene zu erforschen, und Matthew weist uns überzeugend in diese Richtung. Mitten in unserem geschäftigen Alltag, in diesem Moment, untersuchen Quantenphysik, Bewusstseinsforschung, Zellbiologie und innovative Psychologien das Phänomen der menschlichen Relevanz und bieten mögliche Erklärungen dafür. Jede dieser Forschungsrichtungen blickt durch eine immer umfassendere Linse, als ob sie sich einer neuen und gleichzeitig uralten Wahrheit aus verschiedenen Perspektiven nähern würde.

Wenn der Mensch, der menschliche Körper, das menschliche Gehirn, die Psyche richtig und gewissenhaft genutzt wird, sind sie so etwas wie ein Werkzeug

oder ein Instrument, welches das Bewusstsein aus dem Feld, in dem es existiert, herunterlädt. Zu diesem Schluss kommt Matthew in diesem umfassenden Buch, das voller Einsichten und reich an stützender Forschung ist. Die großen Fragen sind für wahre Suchende nicht einschüchternd, und Matthew stellt sie nicht nur, sondern versucht auch, sie zu beantworten: Wer sind wir? Warum sind wir hier? Was ist unser Ziel? Wie drehen wir die Rädchen und Räder des Kosmos, während wir gleichzeitig von ihnen gedreht werden? Gleichzeitig scheut er sich nicht, unsere Verwurzelung in einem Mysterium anzuerkennen, das aus der Perspektive des menschlichen Ichs niemals vollständig verstanden werden kann.

Ich traf Matthew zum ersten Mal vor fast 20 Jahren in einem Seminarhaus in der Schweiz, in der Nähe von Buttenhardt, der Heimat der Uhrenfirma IWC und vieler feiner Bergkäse. Er hatte eine durchdringende Intelligenz und eine große Neugier, die nur durch Bescheidenheit und Ehrfurcht vor der Materie gebremst wurde. Ich erinnere mich, wie ich seine Fragen genoss, die unsere Klasse oft in Diskussionen über die Welt des impliziten Gedächtnisses (Körpergedächtnis), den Zugang dazu und seine Bedeutung für uns verwickelten. Aber warum sich die Mühe machen? Weil, wie Matthew vorschlägt,

»[d]ie Körpererinnerungen, denen wir begegnen, wenn wir in die nicht-alltägliche Realität eintreten und uns in den Gefühlsvisionsfluss des bionuminalen Reiches fallen lassen, sowohl das [sind], was uns historisch widerfahren ist, als auch das, was jetzt noch geschieht. Der Wert der bewussten Begegnung mit ihnen liegt darin, dass wir das Geschenk, das der Erfahrung innewohnt, herausziehen können, während wir die selbstbegrenzenden Verhaltensweisen und Glaubenssysteme, die sich um die anfänglichen Erfahrungen herum konstellierte, aufzuweichen vermögen« (S. 87).

Wie ich entdeckt habe, enthält die implizite Erinnerung die reine Wahrheit, befreit von den bewertenden und manipulativen Aspekten des Ichs. Das ist der Grund, warum Babys unserer ursprünglichen spirituellen Natur so nahe sind, wie Matthew aus der Perspektive seiner Weisheit und Erfahrung häufig andeutet. Und die Begegnung mit unserer verkörperten spirituellen Essenz, die Verbindung mit »Geistigen Grund«, wie Matthew es definiert, bringt uns unserem Daseinszweck, hier zu sein, in einem Körper, so wie wir sind, näher. Es gibt nichts Befriedigenderes als das.

Wenn ich einen Therapeuten für mich selbst suchen oder meine Kinder zu jemandem schicken würde, dem ich absolut vertraue, dann wäre es Matthew. Ich bin vielleicht schon zu viele Jahrzehnte in die Welt der prä- und perinatalen Therapie eingetaucht, aber ich muss zugeben, dass ich noch nie eine Zusammen-

fassung unserer Disziplin so sehr geschätzt habe wie diejenige Matthews, die im Mittelpunkt seines Buches steht. Er erklärt unsere Welt der prä- und perinatalen Psychologie klar, deutlich und einfach auf eine Weise, die sowohl tiefgründig als auch verständlich ist. Seine Ausführungen sind eingebettet in die Geschichte der Psychotherapie und Psychoanalyse, welche er so gut kennt. Er stellt unsere Arbeit angemessen in den Kontext von Freud, Jung, Rank, Mott, Reich und ehrt unsere (eher obskuren) Pioniere: DeMeo, Grof, Goswami, Farrant und Emerson. Ich bin Matthew sehr dankbar für sein Organisationstalent und seine Fähigkeit, die prä- und perinatale Psychologie klar und in dem Kontext zu vermitteln, den sie verdient.

Da ich im Land der Jicarilla-Apachen im wilden Norden New Mexicos, gleich nördlich des Taos Pueblo, lebe, bin ich erstaunt über Matthews Fähigkeit, die indigene Kultur der Ureinwohner zu verinnerlichen und zu verarbeiten. Vor allem in ihrer Bedeutung für den Sinn des Lebens und die Bereicherung der Seele, die von keiner anderen Kultur als ihren eigenen historischen Rhythmen und dem Feld der Natur, in dem sie existiert, beeinflusst wird. In Kapitel 3 bezieht sich Matthew auf die Diskussion zwischen dem Schweizer Psychiater Carl Jung und Ochwiay Biano, einem Häuptling der Taos-Pueblo-Indianer, die nur 20 Meilen südlich von meinen Hütten stattfand. Matthew verweist hier auf die indigene Weisheit, die den Geist im Herzen verortet. Er erzählt, wie er diese Wahrheit in seinem eigenen Leben wiederentdeckte, und untermauert seine Beobachtungen mit aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen:

»Was vielleicht am meisten überrascht, ist die Tatsache, dass eine größere Anzahl von Nervenfasern vom Herzen zum Gehirn führt, als vom Gehirn zum Herzen. Dies widerspricht der traditionellen westlichen Annahme über die Beziehung zwischen Gehirn und Herz, denn es zeigt, dass es mehr Nervenbahnen gibt, die Informationen vom Herzen zum Gehirn leiten als vom Gehirn zum Herzen!« (Dahlitz & Hall, zit. nach Appleton, S. 99)

Auch ich habe bei der Lektüre seines Buches viel von seinem Verständnis des Körpers und seinen Fähigkeiten als »Craniosacral-Schamane« (»Therapeut« ist ein zu schwaches Wort für ihn) gelernt. Die Informationen in den Flüssigkeiten und Faszien bergen ein mächtiges Heilungspotenzial, und Matthew ist auch in diesen Bereich tief eingetaucht. Die Art und Weise, wie er die verschiedenen Disziplinen miteinander verbindet, ist kaleidoskopisch und selbstbewusst, während er gleichzeitig in der Demut und kindlichen Neugier ruht, an die ich mich von unserer ersten Begegnung her erinnere. Obwohl er ein erfahrener Craniosacral-

Lehrer und Körperpsychotherapeut ist und als Hauslehrer an der demokratischen Summerhill School gearbeitet hat, war Matthew immer ein eifriger Schüler, der unbedingt dazulernen wollte. Eine einzige Denkschule konnte sein Streben nach Wissen nie eindämmen. Das Thema der »bewussten Verkörperung« (seine Ausbildungsschule heißt »Conscious Embodiment Trainings«) ist das zentrale Thema, das sich durch dieses Buch zieht und das die auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Bereiche miteinander verbindet. Er bringt das Transpersonale, das Somatische und das Prä- und Perinatale zu einem Ganzen zusammen, das größer ist als seine Teile. Matthew war mutig in seiner Auseinandersetzung mit jedem Bereich, jeder Disziplin und seinen eigenen verletzlichen Bereichen. Ich ehre ihn für seine Reise und dafür, dass er sie mit uns teilt.

*Karlton Terry (Direktor Institute of Pre and Perinatal Education)
Colorado, September 2020*

Einleitung

Die Suche nach der Ganzheit

Der Titel dieses Buches »Impulse zur Ganzheit« (engl. »Transitions to Wholeness«) bezieht sich nicht nur auf sein Thema, sondern spiegelt auch den Prozess wider, der hinter seiner Entstehung und Fertigstellung steht. Die Notwendigkeit, theoretische Modelle, die im Widerspruch zueinander zu stehen schienen, zu verbinden und Erfahrungen, welche nicht in die Grenzen der vorherrschenden Theorien passten, zu verstehen, stehen im Zentrum dieses Werks. Der rote Faden des fortwährenden Forschens war oft die einzige Orientierung. Das Finden der Ganzheit, wenn die Teile nicht zusammenzupassen scheinen, war die Herausforderung. Die Ganzheit, von der im Titel die Rede ist, ist kein Ziel, sondern ein sich entfaltender Pfad, der sich ständig am gegenwärtigen Moment orientiert. Als solches ist sie nicht etwas, das erreicht werden muss, sondern muss so vollständig wie möglich gelebt werden, in welchem Zustand der Verwirrung oder des offenen Staunens auch immer wir uns in einem bestimmten Moment befinden mögen. Das Schreiben dieses Buches war eine Reise, die vor mehr als zehn Jahren begann. Seitdem hat es eine Reihe von verschiedenen Inkarnationen durchlaufen, jede mit ihrer eigenen Identität. Die Ganzheit, die es jetzt erreicht hat, ist nur eine Momentaufnahme in der Zeit. Es hat so lange gedauert, den richtigen Ansatz zu finden, und länger zu warten würde bedeuten, den vergänglichen Moment der Ganzheit zu verlieren, der hier eingefangen ist.

Ganzheit ist nicht dasselbe wie Vollkommenheit. Ich erinnere mich an eine Unterhaltung vor vielen Jahren mit einem Freund, einem Illustrator, der sich auf das Malen von Wildblumen spezialisiert hatte. Seine Bilder wirkten stets überaus lebendig und anschaulich. Ich fragte ihn, wie ihm das gelang. Er zog ein Buch über sein Spezialgebiet heraus, welches ein anderer illustriert hatte, und fragte mich, was mir beim Betrachten der Bilder auffiel. Sofort sah ich, dass sie im Vergleich zu seiner Arbeit steril und leblos wirkten. Er hielt eines seiner Aquarelle neben das Buch und sagte: »Schau hier ... schau, wie dieses Stückchen Blatt von einer Schnecke oder einer Raupe angefressen worden ist. Schau, wie dieses Blütenblatt an den Rändern ein wenig verwelkt ist. Das ist es, was meine Bilder lebendig

macht ... die Makel. Wenn wir der Natur eine Vorstellung von Perfektion auferlegen, sehen wir sie nicht so, wie sie wirklich ist. Unsere Vorstellungen davon, wie es unserer Meinung nach sein sollte, rauben das, was tatsächlich vom Leben da ist«. Dies waren nicht seine genauen Worte, doch sie geben wieder, was er mich lehrte, und es war eine kraftvolle Lektion, die mich seither begleitet. In diesem Sinne habe ich mich dagegen gesträubt, das Buch ein weiteres Mal zu überarbeiten. Ich akzeptiere, dass es seine Fehler hat, hoffe jedoch, dass es, wie die Bilder meines Freundes, sein Thema lebendig werden lässt und die unverzichtbaren Wahrheiten vermittelt, von denen ich in meiner Arbeit als Therapeut einen Blick erhaschen durfte.

Es braucht nicht viel an Nachforschung, um zu bemerken, dass die unterschiedlichen Modelle der menschlichen Psyche, wie sie von Praktizierenden und Theoretikern entwickelt wurden, von deren eigenen persönlichen Erfahrungen und Obsessionen geprägt sind. In diesem Sinne ist jede Theorie bis zu einem gewissen Grad autobiografisch. Die hier beschriebene Kartografie der Psyche ist da keine Ausnahme. Aus diesem Grund habe ich einige autobiografische Inhalte eingefügt, wo und wann es mir angemessen schien. Das erste Kapitel ist größtenteils ein Überblick über die bestehende psychotherapeutische Literatur zur Untermauerung des triadischen Modells von Ich, Seele und Geist. Die Entscheidung, Begriffe zu verwenden, die normalerweise mit Theologie und metaphysischen Philosophien assoziiert werden, wurde nicht leichtfertig getroffen. Eine große innere Auseinandersetzung ist in diesen Prozess eingeflossen. Obwohl diese Begriffe sicherlich einige Menschen befremden werden, sind sie tief im kollektiven Unbewussten der westlichen Psyche verankert. Bei Vielen erzeugen sie ein inneres gefühltes Wissen, welches Worte wie »Sein« (aus den philosophischen Traditionen) oder »Selbst« mit einem großen »S« (aus der Jung'schen Psychologie) nicht hervorrufen. Stellen wir sie in den Kontext der verkörperten gelebten Erfahrung, so werden sie hoffentlich ihr Potenzial, für uns von Bedeutung zu sein, wiederbeleben. Ich glaube, dass dies in einer Zeit, die von materialistischem Reduktionismus und oberflächlichem Individualismus geprägt ist, besonders wichtig ist.

Wie der Untertitel dieses Buches andeutet, besteht das Herzstück dieses Buches in der Integration dreier unterschiedlicher psychotherapeutischer Modalitäten. Jede dieser Modalitäten weist einige Überschneidungen mit einer der anderen auf; bei der Entwicklung einer für mich sinnhaften Landkarte der Psyche fühlte es sich jedoch wesentlich an, die drei als ein kohärentes Ganzes zusammenzubringen. Jede dieser drei Modalitäten – pränatale, somatische und transpersonale Psychologie – ist marginal in Bezug auf die Mainstream-Psychologie, die im Wesentlichen

eine Psychologie des Ichs ist. Wie ich jedoch im letzten Kapitel feststelle, sind viele der Probleme, mit denen wir uns heute konfrontiert sehen, das Ergebnis einer Kultur, die auf der Vorherrschaft des Ichs über die tieferen Aspekte unserer eigenen Natur beruht. Dies hat zu unserer Entfremdung nicht nur von uns selbst und voneinander, sondern auch von der natürlichen Welt als Ganzes geführt. Das Modell, welches in diesem Buch entwickelt wird, ist jedoch weit davon entfernt, das Ich abzulehnen, sondern betont die Bedeutung eines stabilen Ichs im Kontext eines weiteren und tieferen Körper-Geist-Kontinuums. Nur durch die Verbindung mit unserer eigenen tiefen Natur können wir uns wirklich mit der natürlichen Welt, aus der wir geboren sind und in die wir hineingeboren werden, verbinden und diese kennenlernen. Jedoch benötigen wir ein stabiles Ich, um mit diesen nicht-egoischen Bewusstseinszuständen in Verbindung treten zu können. Andernfalls laufen wir Gefahr, uns selbst entweder zu überhöhen oder zu verlieren. Dieses Thema wird im Laufe des Buches noch ausführlicher behandelt.

Prä- und perinatale Psychologie

Die Geburt ist eine kraftvolle archetypische Reise und unsere pränatale Existenz ist unsere ursprüngliche indigene Umgebung. Das Wort indigen kommt vom lateinischen *indigena*, was so viel wie »dem Land entsprungen, ein Eingeborener« bedeutet. Dies wiederum ist von *indu*, was »in« oder »innerhalb« bedeutet und *gignere* – zeugen – abgeleitet. Letzteres stammt von der proto-indoeuropäischen Wurzel *gene* ab, das für »hervorbringen« und »gebären« steht.²

Wir können indigen also als »geboren« oder »hervorgebracht aus« interpretieren. Unabhängig von der Kultur oder dem Glauben, in den wir später hineingeboren werden, unserer Hautfarbe, unserer sexuellen Orientierung, von dem Geschlecht, mit dem wir uns identifizieren, dem Weg, den wir im späteren Leben einschlagen, sind wir alle in einem Mutterleib entstanden und wurden auf die eine oder andere Weise aus einem Mutterleib heraus geboren. Diese archetypischen Erfahrungen und gemeinsamen indigenen Wurzeln sind die uns allen gemeine Basis, welche uns als einen riesigen menschlichen Stamm verbindet. Nur der andere große Gleichmacher, der Tod, überwindet all unsere Unterschiede in gleicher Weise wie das pränatale Leben und die Geburt.

Die Integration dieses frühen Territoriums in ein Entwicklungsmodell der Psyche ist ein zentrales Thema dieses Buches. Die westlichen Mainstream-Psy-

2 <https://www.etymonline.com/word/indigenous>