

# **Über Wirkung und Potential der AlphaLiege / AlphaSphere**

Immersive Kunst als therapeutische Option

Univ.Prof. Dr. Thomas Slunecko (2007)  
Universität Wien, Institut für Allgemeine Psychologie

## Zusammenfassung der Studie

### „Über Wirkung und Potenzial der AlphaLiege / AlphaSphere“

Die Studie belegt die positiven Wirkungen der AlphaLiege. Durchgeführt von Dr. Thomas Slunecko, Professor für Psychologie an der Universität Wien, zeigten sich in umfangreichen Untersuchungen **klare Entspannungs- und Erfahrungsmuster**: Phasen des „getragenen Eintauchens“ in innere Sinneslandschaften kombinieren sich mit solchen der Leichtigkeit, des „Abhebens“ und „Schwebens“. Nach dem Alpha-Erlebnis fühlt sich die Menschen durchgängig entspannt, aktiv und auf einem hohen Energieniveau.

Mit dieser Verlaufs-Charakteristik, des geborgenen Sich-Fallen-Lassens, Aufsteigens und Schwebens sowie der energetisierenden Aktivierung bietet die AlphaLiege Menschen ein einzigartiges sinnliches Erlebnis. Erholsame Tiefenentspannung und das Eintauchen in befreiende Erlebniswelten verbinden sich mit einer sanften Aktivierung von Körper, Geist und Seele. Die nach vielen Entspannungsmethoden oft quälende Selbstaktivierung – das so genannte „Sich-Wieder-auf-Betriebstemperatur-Bringen“ – entfällt. Der Mensch kehrt von einer **Reise in innere Erfahrungswelten** gelöst und erfrischt zurück.

Die AlphaLiege, entwickelt von dem Wiener Künstler und Wahrnehmungsforscher sha., besitzt darüber hinaus nach dieser Studie von Prof. Dr. Slunecko das Potential die „**Couch des 21. Jahrhunderts**“ zu werden. Dies im Sinne einer innerlich öffnenden Vorbereitung im Vor- und Umfeld von psychologischen Therapiegesprächen.

Die **Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten** ist demnach groß. Sie reicht vom Wohlfühl-Möbel im Wellness, über die individuelle Nutzung als avantgardistisches Kunst-Möbel und Design-Objekt zur Tiefenentspannung bis hin zum Einsatz im therapeutischen und präventivmedizinischen Bereich.

Ausgelöst werden die in der Studie dokumentieren Erfahrungsmuster innerer Gelöstheit, sowie die als „**Verschmelzungsphänomene von Ich und Welt**“ bezeichneten Erlebnisse durch die multisensorische Dynamik der flügelartigen AlphaLiege. Mittels Wärme, Vibration, leichten Schaukelbewegungen, die sich an den Rhythmus der Atembewegung anpassen, und dreidimensionalen Klangwolken hüllt sie den Menschen in einen „Sinnestepich“, der das Gefühl von „Zeitlosigkeit“ und „innerer Gegenwart“ erfahrbar macht.

In den ausgedehnten Untersuchungsreihen berichteten die Probanden ausnahmslos positiv über ihre Erfahrungen auf der AlphaLiege. **Einzelne Aussagen** geben einen Eindruck von deren einzigartiger Entspannungswirkung:

- Die AlphaLiege  
*„führt in so was Geborgenes hinein, in ein Getragensein und Sich-niederlassen-können.“*
- Auf der AlphaLiege fühlt man sich  
*„eingehüllt in eine feinstoffliche Materie, von Resonanzen erfüllt.“*
- Die AlphaLiege ist  
*„irgendwie Heimat, eine Art von Nach-Hause-Kommen.“*
- Auf der AlphaLiege befindet man sich in einem  
*„Zustand, in dem man nicht mehr Probleme löst, sondern sich von Problemen löst.“*

## **INHALT**

1. Art protects you

2. Consider this

3. Theoretische und methodologische Herausforderungen

4. Das Erlebnis AlphaLiege

4.1. Veränderungen im Ich-Welt-Verhältnis:  
Entspannung, Durchflutet-Sein, Durchklungen-Sein

4.2. Wiedereintritt in eine noch ungetrennte Sinneslandschaft

4.3. Wo sind wir, wenn wir auf der AlphaLiege sind?

4.4. ‚Nach unten‘ - ins Frühe

4.5. ‚Nach oben‘ - ins Spirituelle und ins Weite

4.6. Rückkehr zu entspannter Aktivität und anstrengungsloser Weltwachheit

4.7. Absichtloses Schauen auf Wesentliches ...

4.8. ... auch auf Schwieriges

4.9. Methodologische Zwischenbemerkung: Was heißt hier Wirkung?

4.10. Ich bin die, als die ich mich erweisen werde (darin aber verlässlich)

5. Immersive Kunst als therapeutische Option

Literatur

# Über Wirkung und Potential der AlphaLiege / AlphaSphere

Dr. Thomas Slunecko<sup>1</sup>



## 1. Art protects you

Etwas über die Wirkung der AlphaLiege aussagen zu wollen, stellt einen Psychologen vor beträchtliche Herausforderungen. Die *methodologische* Herausforderung besteht zunächst und zuerst darin, ein besonders feinstoffliches, nuanciertes und an eine bestimmte Situation gebundenes Erleben, das sich von seiner Natur her nur schwer versprachlichen und noch schwerer aus seinem Entstehungskontext entfernen lässt, doch in die Ebene der Sprache hinein zu heben und damit - zumindest ansatzweise - auch allgemein zugänglich zu machen. Zum zweiten gibt es aber auch eine ganz offensichtliche *interdisziplinäre* Herausforderung: die AlphaLiege ist ja nicht nur in psychologisch-therapeutische Diskurse eingeschrieben, sondern auch in einen Kunstdiskurs – und hier besonders in eine Traditionslinie, die man mit ‚immersive Kunst‘ übertiteln kann.

Die Versuche, das zu bestimmen und begrifflich zu fassen, was Kunst ist oder sein soll, sind derart vielgestaltig, dass selbst ein grober Überblick den Rahmen dieses Textes sprengen würde. Dennoch macht es Sinn, mit einer *working definition* zu beginnen, die uns schon die Richtung eröffnet, die das Argument nehmen wird: *Kunst beschützt uns vor der Wüste des Realen*, d.h. vor der Eindimensionalität, Komplett-Verzweckung und Banalität des Daseins. Sie leistet das, weil sie uns in außergewöhnliche Bewusstseins-, Wahrnehmungs-, Denk- und Gefühlslagen hineinführt, mit anderen Worten: in das Unbekannte. Auf dem Feld der Kunst tasten wir uns in neue Symbolisierungsformen unserer Existenz hinein, die noch nicht im Hauptstrom der Kultur angekommen sind. In ihrer tiefen Ambition, den Menschen über sich selbst hinauszuführen, hat Kunst insofern immer auch eine Art Wahlverwandtschaft mit Psychologie und Psychotherapie.

In der europäischen Kunst beginnt mit den Panoramafresken des frühen 19. Jahrhunderts eine Tradition, die das ‚Aussetzen‘ von Rezipienten in neue, zunächst v.a. visuelle Wahrnehmungsräume besonders aktiv betreibt und die man heute als immersive Kunst bezeichnet (für einen Überblick siehe Grau). Immersion, d.h. das Eintauchen oder Eingetaucht-Werden in ein künstliches Medium (anstatt diesem bloß als Betrachter gegenüberzustehen), bedeutet dabei immer auch eine Neubestimmung des Verhältnisses von Ich und Welt (Sloterdijk, 1998, 1999, 2004). Mit Hilfe neuer Technologien und Medien entfaltete sich diese Tradition der immersiven Kunst in den letzten Jahrzehnten zu einer Vielfalt elektronischer Arenen im Überschneidungsbereich von Kunst, Wissenschaft, Performance, Unterhaltung (z.B. CAVEs oder instinktive Interfaces; vgl. die database of virtual art <http://www.virtualart.at>). Mit diesen Hinweisen ist das Terrain ein wenig sondiert, in das sich jener ‚Gegenstand‘ einschreibt, von dem die hier die Rede sein soll.

---

<sup>1</sup> Der Autor ist Psychotherapeut und Professor an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien, Arbeitsgruppe psychologische Ästhetik. Forschungsschwerpunkte: Kulturpsychologie, qualitative Methoden, Wissenschaftstheorie.

## 2. Consider this



Die AlphaLiege ist ein flügel förmiges, 225 cm langes und 90 cm breites Kunstmöbel, das seinen Namen der Hypothese verdankt, dass es bei seinen BenutzerInnen den aus der EEG-Forschung bekannten entspannten Alpha-Zustand hervorruft. Mit einer sehr geringen Auflagefläche schwebt das Objekt förmlich über dem Boden, für die darauf Liegenden ergibt sich ein starkes, doch ergonomisches und nicht als ausgeliefert erlebtes Rücklehnen mit einem horizontalen Gleichstand von Knien und Augen. Der Schwerpunkt der Liege ist so gesetzt, dass diese bei minimaler Gewichtsverlagerung, für welche schon die normale Atembewegung genügt, im Millimeterbereich zu schaukeln beginnt. Diese Schwingung wird ergänzt durch eine leichte Wärme und Vibration, die direkt von der Liege ausgehen. Durch eine entsprechende Lautsprechertechnologie wird der gesamte Liegencorpus zu einem Klangkörper, der von eigens für diesen Klangkörper hergestellten Kompositionen bespielt wird<sup>2</sup>, welche die Dreidimensionalität der Hörerfahrung (Klangwolke) besonders zur Geltung bringen. Das visuelle Angebot ist (aus gutem Grund, vgl. unten) klar und eher karg gehalten: Die Liege emaniert blaues Licht in einem Farbtemperaturverlauf von weißblau in der Mitte bis schwarzblau an den Flügelspitzen. Die relative Kargheit und Strukturlosigkeit des visuellen Angebotes erinnert an die vom Gestaltpsychologen Wolfgang Metzger schon 1930 beschriebenen Ganzfelder (das sind sichtfeldweite strukturlose Farbangebote), die von dem Künstler (und Psychologen) James Turrell ab den 90er Jahren mit Hilfe verschiedenster Medien zu Ganzfeldsphären weiterentwickelt wurden.

## 3. Theoretische und methodologische Herausforderungen

Bezüglich der *metatheoretischen Lagerung* eines Forschungsprojektes wie des hier geschilderten hat das letzte Jahrzehnt deutliche Fortschritte gebracht, allen voran Sloterdijks (1998, 1999, 2004) Sphärologie, ein auf Medientheorie und Phänomenologie gestütztes philosophisch-psychologisches Fundamentalmanöver zur Klärung des Verhältnisses von ‚Sein und Raum‘. Mit dem Begriff der Sphäre ist dabei ein primordialer, nicht-physikalisch zu verstehender, von ‚eigensinnigen‘ Resonanzen und beseelenden Eigenschwingungen erfüllter ‚Ort‘ des menschlichen Existierens benannt (vgl. Slunecko, 2002, S. 102). Auch der Kulturpsychologe Benson (1993, 2001) betont die Zentralität des ‚Ortes‘ für das gefühlte In-der-Welt-Sein. ‚Ort‘ hat bei beiden Autoren nichts mit einer naturwissenschaftlichen Konzeption eines unpersönlichen Raum-Zeit-Koordinatensystems zu tun. Ähnliches hat der

---

<sup>2</sup> Für die hier vorgestellte Studie wurde eine 23minütige Komposition eingesetzt.

Linguist Harré (1993) im Sinn, wenn er das Selbst als eine narrative Verortung und nicht als Substanz auffassen will. Am Fortschrittsflügel der Sozial- und Kulturwissenschaft wird das Zu-Kurz-Greifen szientistischer Beschreibungen für die Klärung menschlicher Grundsachverhalte offenbar deutlich empfunden und ernsthaft nach neuen Beschreibungssprachen gesucht – ein Unterfangen, das dem commonsense bisweilen enteilt, doch für ein Projekt wie das das gegenständliche wesentliche Perspektiven und Begrifflichkeiten eröffnet.

Will man das Erlebnis ‚AlphaLiege‘ systematisch beschreiben, so besteht die grundlegende *methodologische Herausforderung* zunächst darin, einen Untersuchungsrahmen zu finden, in dem das interessierende Phänomen wirklich erscheinen kann und nicht sofort von der Prozedur ausgelöscht wird, die vorgeblich danach fragt. Die euroamerikanische Psychologie hat sich bekanntlich (gegen den Rat von William James) in ihrem Hauptstrom darauf geeinigt, sich mit einem schmalen Bewusstseinsausschnitt zu beschäftigen – mit dem normalen, vernünftigen, durchtrainierten Wachbewusstsein – und tastet sich nur zögernd in andere Bereiche vor.<sup>3</sup> Die in der Mainstream-Psychologie endemischen Fragebögen beispielsweise adressieren immer schon das vernünftige Normal-Ich, das im hellem Licht des Bewusstseins (denn ein solches geht automatisch auf, sobald man schriftliche Frageformaten einsetzt) aufgefordert wird, Auskünfte über sich selbst zu erteilen. Bei diesem Ich, das in mittleren Bewusstseinsbreiten segelt und – um William James (2002, S.58) zu zitieren – „ständig seinen Bizeps präsentiert“, handelt es sich allerdings um eine Instanz, die uns in der hier vorgestellten Untersuchung nicht zentral interessiert, die sozusagen gar nicht unser Interviewpartner ist. Den qualitativen Erhebungsverfahren, die für die vorliegende Untersuchung in Betracht gezogen wurden, ist denn auch gemeinsam, dass sie sich in gewissem Ausmaß dafür desinteressieren, was die Interviewten (lies: das Ich der Interviewten) selbst über die Erfahrung des Liegens zu wissen meinen. Der hier eingeschlagene Forschungsweg gibt sich also nicht mit einer bloßen Systematisierung des *manifesten* Gehalts der Erlebnisschilderungen zufrieden, sondern will jenseits des den Subjekten zugänglichen Wissens die implizite Dimensionalität und (Verlaufs)Struktur rekonstruieren, an denen sich die berichteten Erlebnisse ausrichten.

Dieses grundlegende Forschungsziel und die Natur des Forschungsgegenstandes erfordern ein besonderes Setting für die Untersuchung: Schon auf Grund der Flüchtigkeit veränderter Bewusstseinszustände muss die Erhebung so nahe an die Erfahrung selbst gerückt werden wie das nur möglich ist, idealerweise so, dass die zu Befragenden während des Interviews aus dem Erleben noch nicht (oder zumindest nicht vollständig) ausgetreten sind. Dies ist im vorliegenden Fall insofern gewährleistet, als das Interview unmittelbar an die Liegeerfahrung anschließt, dabei sogar die Position auf der Liege noch beibehalten ist, sodass – wie eine der Interviewten das ausdrückt – „dann während des Gesprächs die Liege noch immer wirkt, ... ihre Dimension auch im Gespräch noch einmal dazu gibt“<sup>4</sup>. Bei den Interviews verzichteten wir auch auf jede Leitfadenstruktur, sondern führten bis dato ein Dutzend narrativ-assoziativer Tiefeninterviews, drei davon mit psychologischen Psychotherapeuten, in einer für die Untersuchungssituation und das Forschungsteam maßgeschneiderten Mischung aus morphologischem Tiefeninterview (näheres zur Morphologie siehe [www.akm-online.at/morph.htm](http://www.akm-online.at/morph.htm)) und idiolektischem Gespräch (näheres zur idiolektischen Gesprächsführung siehe [www.idiolektik.de](http://www.idiolektik.de)). Ich destilliere daraus im folgenden eine idealisierte Verlaufskurve des Erlebnisses AlphaLiege (die natürlich nicht von allen Liegenden im vollen Bogen durchschritten wird).

---

<sup>3</sup> Tart (1975) hat als einer der ersten die Idee formuliert, man müsse eine Psychologie (bzw. eigentlich mehrere Psychologien) relativ zu den Bewusstseinszuständen entwickeln – eine Forderung, die im Hauptstrom der Psychologie nicht gerade eine große Resonanz gefunden hat.

<sup>4</sup> Bei den angeführten Zitaten handelt es sich jeweils um Auszüge aus den im Rahmen dieser Untersuchung durchgeführten Tiefeninterviews.

## **4. Das Erlebnis AlphaLiege**

### **4.1. Veränderungen im Ich-Welt-Verhältnis: Entspannung, Durchflutet-Sein, Durchklungen-Sein**

Relaxation ist jenes Wirkelement des AlphaLiege, bezüglich dessen die Erfahrungsberichte noch vollständig übereinstimmen. Schon aus den wenigen systematisch aufgezeichneten und ausgewerteten Interviews wird aber klar, dass diese Entspannung aus einer mehr oder weniger tief greifenden Veränderung des Ich-Welt-Verhältnisses resultiert bzw. mit einer solchen Veränderung einhergeht. Während wir in den normalen, ‚mittleren‘ Bewusstseinszuständen wie selbstverständlich von einem Gegenüber von Ich und Welt ausgehen (und das Unbehagliche und Anstrengende an diesem Gegenüber- bzw. Getrennt-Sein mit allen Mitteln abblenden), kommt es auf der AlphaLiege regelmäßig zu mitunter eindrucksvollen Veränderungen des Bewusstseinsformates, d.h. zu Veränderungen an der Basis des Körper-, Selbst-, Zeit- und Welterlebens.

Die Erfahrung des AlphaLiegens wird nicht als ein ‚Reizen-ausgesetzt-Sein‘ erlebt, sondern eher als ein „In-einen-Sinnesteppich-eingewickelt- oder eingewoben-Werden“, in dem man sich „nicht wie Beobachter fühlt“, „sondern ich bin mit dabei, mitten drin, ...es ist ganz in mir oder geht durch mich durch“. Es handelt sich um Erfahrungsweisen, die sich in einer Subjekt-Objekt-Sprache zunächst oft nur stammeln lassen, insofern sie von sich aus jenem Denken in Substanzen und abgegrenzten Wesenseinheiten voraus liegen, mit dem die okzidentale Vernunft (mithin auch die Psychologie als Teil dieses Vernunftsystems) operiert. Statt der gewohnheitsmäßig als aller Erfahrung vorausgesetzten Subjekt-Objekt-Dichotomie wird von einer Ineinander-Löslichkeit von Ich und Welt – und übrigens auch von Liegendem und Liege berichtet: „...die Liege verschwindet sehr bald, die gibt’s gar nicht. Es gibt gar nicht mehr dieses ‚ich lieg hier auf der Liege‘, docke so an die Liege an, sondern es ist, als wären ich und Liege sowieso eins, da gibt’s sozusagen diesen Unterschied nicht mehr, wir sind dann Getragene auch vom unten drunter“.

Diese Erfahrung des Verschmolzenseins mit der Liege taucht nahezu wortgleich in einem weiteren Gespräch auf: „Es gab keinen dinglichen, körperlichen Zustand, den ich wahrgenommen hab, es gab sozusagen nicht die Liege und mich, sondern wenn man so die Augen zu hat, dann verschwindet dieses ganze Firlefanz sowieso“. Der Firlefanz – damit ist hier „die Welt der 10.000 Erscheinungen“ gemeint, die Welt, in der sich ein Subjekt immer schon Objekten gegenüber sieht (oder in der eine Testperson Stimuli ausgesetzt wird), die Welt, die es zu bemeistern, auf die es zu reagieren gilt. Im Gegensatz dazu entspricht der Erfahrung der Liegenden vielmehr „so ein Fühlen, dass man eins ist mit den anderen lebenden Dingen dieser Welt, so eins sein mit der Schöpfung - das erlebe ich sehr wieder leicht machend“. In einem anderen Interview heißt es dazu: „Normaler Weise, im Konzert, hört man eben Musik, hier aber gibt es nur ein ‚ich bin Klang‘ oder bin über Klang vermittelte Bewegung“ – Verschmelzungsphänomene, die von der Konstruktion der Liege als eines dreidimensionalen, den Körper der Liegenden mit einschließenden Klangkörpers stark unterstützt werden.

### **4.2. Wiedereintritt in eine noch ungetrennte Sinneslandschaft**

Hört man genauer hin auf den Satz ‚ich bin Klang oder über Klang vermittelte Bewegung‘ dann deutet sich darin auch jener cross-modale Wahrnehmungsmodus an, der von Vygotski (1962) und in neuerer Zeit von Stern (1985) als typisch für die frühe Welt-Erfahrung beschrieben worden ist. Durch ihr ausgewogenes multisensorisches Angebot unterstützt die AlphaLiege den Wiedereintritt in eine Sinneslandschaft, in der die Einzelsinne noch nicht in der erwachsenentypischen Weise voneinander getrennt sind. Dabei beginnt auch die aktiv-passiv-Dimension zu verschwimmen, d.h. es beginnt fraglich zu werden, wo Handlungen ihren Ursprung, und auch, wo Wahrnehmungen und Gefühle ihren Sitz haben – und ob

überhaupt gerade wahrgenommen oder gedacht wird: „Diese Präsenz von allem gleichzeitig - das ist das Unglaubliche an diesem Zustand. Vorher konnte ich das ganz genau trennen und analysieren und wusste eben: das seh' ich und das hör' ich und das denk' ich – und jetzt konnte ich das gar nicht mehr einordnen und nicht einmal mich mehr da einordnen“. Wir sind hier also wieder in einen psychischen Zustand zurückgekehrt, wie er vor der starken Trennung der Sinne voneinander bzw. vor der starken Trennung des Subjekts von seinen Sinnen bestanden hat, sind damit auch in eine vor-alphabetischen Zustand zurückgekehrt, insofern die Abtrennung der Sinne voneinander (und das Dominantwerden des Visuellen vor den anderen Sinnen) ein ‚Kollateralschaden‘ der Schrift-, insbesondere der alphabetischen Schrift ist (vgl. Sluneco und Hengl, 2006; Havelock, 1992). Das zentrale Wirkmoment der Liege ist damit identifiziert: sie wiedereröffnet über ihr multisensorisches, was das Visuelle betrifft aber sparsames Angebot, jenen Erfahrungsraum vor dem Einsetzen der starken Beobachterperspektive und der für diese Perspektive typischen Möglichkeit, sich als starker Beobachter auch den einzelnen Sinnen hochselektiv zuzuwenden.

### **4.3. Wo sind wir, wenn wir auf der AlphaLiege sind?**

Auch was das Örtliche und Zeitliche betrifft, ist die Erfahrung gewissermaßen amorph. Es ist eher eine ‚Nicht-Lage‘, zu deren Schilderung Raum-Zeit-Metaphern stark strapaziert werden müssen, etwa ist davon die Rede, von „vielen Schichten, vielen Dimensionen umgeben zu sein“, oder von einem „Nicht-Wissen, wo ich eigentlich bin, aber nicht als unangenehme Suche“, sondern als „warmer, getragener Aufenthalt in einem psychischen Schwungraum“. Ein Teilnehmer berichtet von dem „Gefühl, die Raum-Zeitblase meiner Existenz zu sein, und zwar nicht in einer bestimmten Momentaufnahme, sondern in ihrer vollen Erstreckung“: „Wenn ich liege, bin ich in einem Raum, in dem die Grenzen zwischen hier und dort, zwischen dem, was gewesen ist und was kommen wird, verschwimmen und ich von allen Seiten her sozusagen Besuch bekommen kann. Wie eine riesige Raum-Zeit-Blase, der all ihre eigenen Momente, ja alle Menschheitsbilder überhaupt zugänglich sind“ – eine poetische Schilderung jenes Gefühls der Zeitlosigkeit bzw. der erlebten Gegenwart von Vergangenheit und Zukunft, das in den systematischen Untersuchungen über außergewöhnliche Bewusstseinszustände als eines der wesentlichen Charakteristika solcher Zustände beschrieben wird (Dittrich, 1985; Bodmer, Dittrich & Lamparter, 1994). Um solche gewiss nicht leicht zu versprachlichenden Erfahrungen zu formulieren, bieten sich nun offenbar v.a. zwei Richtungen bzw. Quellmetaphernfelder an (die sich nicht ausschließen müssen und letztlich sogar wieder zusammenfallen mögen): eine ‚nach unten‘ in das Primordial-Psychische, Uterine, Geburtliche und eine ‚nach oben‘ in das Religiös-Erhabene.

### **4.4. ‚Nach unten‘ - ins Frühe**

Die Liege wird häufig mit Uterus-Qualitäten ausgestattet bzw. mit Metaphern beschrieben, die deutliche Anklänge an das vorgeburtliche Leben aufweisen. Eine Teilnehmerin führt sie explizit „zurück in meine Ursprungshöhle“, ein anderer fühlt sich „ingesaugt“; andere Befragte fühlen sich in frühe Verhältnisse zurück versetzt, in Verhältnisse eines „gemeinsames Schwebens mit der Liege“, „wie in einer sanften Dünung, die alle Körperflüssigkeiten miterfasst“, „eingehüllt in eine feinstoffliche Materie, von Resonanzen erfüllt, ein Äther ... um einen herum was haben, aber etwas, was nicht so leicht fassbar ist“. Bei einem Teilnehmer taucht der Wunsch auf, in die Embryonalhaltung zu gehen, eine Teilnehmerin nimmt diese Haltung auch tatsächlich ein.

Die Liege wird dabei nicht so sehr als ein direktes Gegenüber, denn als der Halt gebende, tragende („Die Liege wärmt, kann auch halten - und das in einer unaufdringlichen Art“) Teil eines Duals wahrgenommen, an dessen anderem Pol sich die Liegende vorfindet, als etwas Lebendiges oder zumindest mit präpersonalen Qualitäten Ausgestattetes, das bewirkt, dass kein Einsamkeitsgefühl aufkommen kann“, an manchen Stellen auch mehr wie eine Plazenta denn eine Uterus: „die Liege lädt zum Niederlassen ein, zum Einnisten“.

Vor dem Hintergrund des oben geschilderten Austritts aus dem Subjekt-Objekt-Format könnte man die AlphaLiege mit einem Wort von Thomas Macho auch als Nobjekt bezeichnen (Macho, 1993). Macho führt diesen beim ersten Hören ungewöhnlichen Begriff ein, weil ihm die gesamte Begrifflichkeit für die frühe Mutter-Kind-Beziehung „durch das Objekt-Vorurteil von Grund auf deformiert“ (Sloterdijk, 1998, S. 298) und für eine geradezu desinformierende Verkennung der frühen Wirklichkeitsmodi in der Theoriebildung verantwortlich erscheint. Denn es ist „ein vergebliches, um nicht zu sagen pathogenes Unternehmen, die frühe Mutter-Kind-Wirklichkeit in Objekt-Beziehungsbegriffen beschreiben zu wollen, weil hier ... noch nirgendwo subjekt-objekthafte Verhältnisse vorliegen“ (Sloterdijk, 1998, S. 299), sondern ein saum- und dimensionslosen Getragen-, Durchtönt-, Gehalten-, Eingehüllt- und Gewärmt-Sein.

Wie eingangs beschrieben ist die AlphaLiege tatsächlich so konstruiert, dass sie zu solchen Erfahrungen ‚förmlich‘ einlädt. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der vom Ein- und Ausatmen bewirkten Schwerpunktverschiebung des Körpers auf der Liege zu, wodurch sich im eigenen Atemrhythmus eine leichte, oft nicht einmal bewusst wahrgenommene Schaukelbewegung einstellt – die perfekte sensorische Basis für die geschilderten Anklänge an frühes Getragensein: „Das Schaukeln führt in so was Geborgenes rein, in ein Getragensein und Sich-niederlassen-können, und dieses Getragensein nimmt einem Aktivität ab, aber ohne einen total runterzufahren. Nicht so ein Runtersacken und Entspannt-Werden, sondern es aktiviert auch. So als wenn die Musik die Aufgabe des Aktivseins von mir übernimmt und mich aktiv hält, doch ganz anstrengungslos. Also einen Teil der eigenen Aktivität abgeben und mitgetragen sein von anderer Aktivität. So als würde das, was ich eigentlich die ganze Zeit tun muss, um mich aktiv zu halten, plötzlich von jemandem übernommen - von diesen Vibrationen in unterschiedlichen Konstellationen. Aber nicht so, dass ich mich deswegen ganz aufgeben muss, sondern es scheint was aufzugreifen in mir, mir irgendwie einen Dienst zu übernehmen zur Aufrechterhaltung meiner Aktivität, ohne dass ich aber meine Aktivität ganz verlier“ (vgl. weiter unten die Ausführungen zur aktiven Entspannung).

#### **4.5. ‚Nach oben‘ - ins Spirituelle und ins Weite**

Die andere kulturell präformierte Möglichkeit, außergewöhnliche Bewusstseinszustände zu symbolisieren, besteht darin, diese Erfahrungen religiös bzw. spirituell zu konnotieren. Der von der AlphaLiege induzierte Bewusstseinszustand wird z.B. mit einem „heiligen Ort“ verglichen, einem „heiligen Zustand, wie ein heiliges Land - ohne wollen, ohne müssen“, einem „In-Verbindung-treten-mit Gott“, die Liege selbst als ein „liturgisches Instrument für aufgeklärte Menschen“ bezeichnet. Das ‚oben‘ sein‘ ist dabei in eher privat- oder naturreligiösen als in konventionell-religiösen Bildern gefasst. So fühlt sich ein Teilnehmer wie ein „großer Vogel, der über der Geschichte und den Menschen schwebt, der dann eine Situation, die ihn interessiert, näher umkreist, aber dann auch ganz leicht wieder weiterzieht. Dieser Vogel kann auf so große Flughöhe gehen, dass dann der ganze Planet in den Blick gerät ... das Menschheitsprojekt an sich“ – auch hier ein Bild mit religiösen (wenn auch nicht in einem konventionellen Sinn) Obertönen: denn „sichtbar wird sozusagen die neue Menschheitsreligion, die sich einfach daraus ergibt, dass man diese Unwahrscheinlichkeit sieht, die da als Planet durch den Kosmos herumwirbelt, ganz schutzlos dadurch so kostbar, und sich in diese Unwahrscheinlichkeit verliebt und ihr zu weiteren Spitzen verhelfen will“. Ein anderer Teilnehmer spricht von einer „Erhabenheit, einer Ernsthaftigkeit, die sich aus der Freude, oder auch aus der Schönheit ergibt, einfach aus der Betrachtung, was ist“, die einhergeht mit einer „Solidarität mit den gleichzeitig Lebenden, den gegangenen und den kommenden Generationen“ – eine positiv-versöhnliche Schau der Dinge, die angesichts der Vielfalt des Geschauten „sehr antidogmatisch und sehr realistisch ist – eben eine Naturreligion“. Charakteristisch an diesen Stimmungen scheint zu sein, dass trotz der wohltuend erlebten Distanzierung aus dem „Firlefnanz der Existenz“ eine empathische Nähe zur Welt beibehalten wird. Erhabenheit und ‚Höhe‘ der hier ausgedrückten Stimmungen sind deshalb „keine reine Himmelsgeburt“, sondern von unten, „vom Tanzen, vom Meer – von den tragenden und erdenden Qualitäten Liege selbst“ - unterstützt.

Das Gefühl, oben zu sein, wird aber auch jenseits religiöser Bezüge in seelischen Bildern auserzählt, in denen man von erhöhten Sitzpositionen, z.B. vom Berg ins Tal, oder von der Mastspitze auf den Horizont oder von einem Segelboot aus in die Weite des Ozeans sieht, oder einfach auf einer Mauer sitzt und die Füße herunterbaumeln lässt. Es wird auch von einem „anstrengungslosen Fliegen“ berichtet, „das ständig Auftrieb hat“, gar von einer „Güte des langsamen Fliegens“, ebenso von einer weltall- oder himmelwärts strebenden Schwerelosigkeit<sup>5</sup>: „Plötzlich bekam ich so einen Eindruck, jetzt hebt dich die Musik so hoch und dreht dich so wie du da liegst auf der Liege durch den Raum, geht so in die Kurven, hebt dich und lässt dich dann in einer ganz anderen Qualität wieder herunter“. Es ist offenbar genau jenes oben beschriebene gute Getragensein, der Umstand eben, dass „einen die Liege genau an den richtigen Stellen unterstützt, bedingungslos und verlässlich trägt“, welcher die Bedingung für das stufenweise (Sich)Los-Lassen, für den Weg ‚hinauf‘ ins Weite darstellt, in ein „erhabenes Gefühl, das diese positiv getönte Gänsehaut macht“, dabei aber leicht bleibt und nicht tragisch wird - eine Art von weltwacher Euphorisierung und Aktivierung.

#### **4.6. Rückkehr zu entspannter Aktivität und anstrengungsloser Weltwachheit**

Die Erlebnislinie folgt den Klängen und Vibrationen zwanglos ‚nach unten‘ und ‚nach oben‘; d.h. der Zusammenhang zwischen dem Erleben und dem sensorischen Angebot der AlphaLiege zu einem bestimmten Zeitpunkt ist nicht uneindeutig; auch tauchen nicht in allen Schilderungen notwendigerweise beide Positionen auf. Aus beiden Lagen, d.h. eben auch ‚von unten‘, ist aber ein Ausgang aus der Entspannung und/oder Auflösung in eine wieder aktivere Phase, in einen wieder ich-näheren Zustand gut möglich - eine Entwicklung, die von der Klangkomposition und den Vibrationen in der Ausklungsphase wiederum unterstützt wird. Viele Personen treten – das gilt auch für wiederholte Anwendungen – nach einer tief entspannten, manchmal fast halbschlafartigen Phase wieder in eine aktive, wache, manchmal geradezu euphorische Bewusstseinslage ein – ‚von unten her‘ mit einem deutlicher verspürten Übergang, manchmal geradezu im Sinn eines Geburtserlebnisses oder einer Neubegrüßung: „Wo ich dann überhaupt nicht mehr bleiern bin, sondern wo dann ganz in der Mitte in mir eine Sonne aufgeht, wie der neue Tag“.

Die Erlebnisberichte stimmen v.a. dahingehend stark überein, dass man sich nach dem AlphaLiegen nicht – wie aus anderen Entspannungsübungen bekannt – „erst mal räkeln und strecken müsse, um wieder reinzukommen“, sich nicht „erst mühsam wieder auf die normale Betriebstemperatur bringen“ müsse, sondern sich auf hohem Aktivierungsniveau vorfindet, arbeitsbereit ist: „Jetzt hätte ich das Gefühl belebt zu sein und mich wieder an den Schreibtisch setzen zu wollen“; „Fliegen, weiter Blick - aber doch aktiv genug, um noch eigene Arbeitsbilder anzuschauen, Lust auf Umsetzungen zu kriegen“; ein Teilnehmer schlägt wegen dieser aktiven Entspannung gar den Einsatz der Liege in der betrieblichen Mittagspause vor. Diese Gleichzeitigkeit von völliger Entspannung und hyperwacher Wahrnehmungsbereitschaft ist der Bewusstseinsforschung als Charakteristikum ‚höherer‘ oder außergewöhnlicher Bewusstseinszustände bekannt; Guttman (in Guttman & Langer, 1992) etwa spricht in diesem Zusammenhang von einem ‚paradoxical arousal‘.

#### **4.7. Absichtloses Schauen auf Wesentliches ...**

Die Kernerfahrung scheint in weiterer Folge darin zu liegen, dass – sozusagen in der gefühlten Gegenwart der gesamten Existenz – eine „eigentümliche, ‚wissende‘ Ruhe“ eintritt, ein „nicht wollen, nicht müssen, sondern gelassen werden, so sein dürfen, nicht darstellen müssen, auch von meinen Ansprüchen losgelöst sein“, in der aber Aktivität im Sinne von Interessiertheit miteingeschlossen ist. Obwohl die Perspektive ‚von oben‘ eine Distanzierung nahe zu legen scheint, bleibt man doch empfindend mit der Welt verbunden. Die Beobachter-Funktion ist hier zwar mehr mit dabei als bei den Bildern ‚von unten‘, das Schauen ist trotzdem alles andere als distanziert, es beinhaltet eben auch das Gefühl des

---

<sup>5</sup> Solche Flugbilder werden im übrigen eher von Männer gebracht.

Einsseins mit der Schöpfung, es ist ein ambitionsloses „Schauen in befreiter Grundstimmung“, ein „Einbruch in die Freiheit, die überraschender Weise nicht über mir, sondern in mir war“. „Ich bin so weit geworden, so weit – und dabei mir so nah“ heißt es bei einer anderen Teilnehmerin. Die seelischen Bilder, die sich einstellen, sind offenbar von einer besonderen Qualität: „Sie bleiben bei mir, sie *sind* einfach und sind *da*, da ist kein müssen drinnen. Es ist auch nicht so, dass ich sie aktiv produziere, auch nicht festhalte und auch nicht vertreibe, sondern ‚es bildert‘ halt, so wie ‚es regnet‘ “. Die Bilder entwickeln sich durchgehend in eher langsamem Tempo, es gibt „keine Bilderfluten“.

In diesem Zustand kann man dann „aufräumen und aufs Wesentliche schauen“ oder „sein Lebenskonzept schreiben: was ist das glücklichste, was dazu gehört“ - also das ‚tun‘, was man als Integration der außergewöhnlichen Erfahrung<sup>6</sup> oder als selbstzentrierende Erfahrung, neue Selbstwahrnehmung, Selbstbegegnung usw. bezeichnen könnte. Bei letzteren Begriffen scheint allerdings Vorsicht angezeigt, insofern der Wesenskern der Erfahrung des AlphaLiegens eben gerade darin liegt, dass wir aus der pathogenen Bezugnahme auf uns selbst als Objekt, aus der Vergegenständlichung von uns selbst herauskommen, dass also die herkömmliche (ängstliche, sorgenvolle, immer gleich bewertende) Selbstwahrnehmung zurücktritt (sich nicht bloß verfeinert) und einer anderen Art von Gewahrtheit Platz macht, einer „Zeugenschaft, die sehr wach, sehr klar, sehr konzentriert, ganz bei der Sache, aber ohne Anstrengung“ ist, d.h. eher einer Selbstvergessenheit entspricht, „ähnlich dem kindlichen Spielen: die kognitive Kontrolle wird weniger und dann sind andere Dinge möglich“.

#### 4.8. ... auch auf Schwieriges

Natürlich sind nicht alle auftauchenden Bilder positiv gefärbt; es stellen sich auch solche ein, die mit ungelösten Problemen, auch mit traumatischen Erfahrungen zu tun haben. Das Auftreten von Angst im eigentlichen Sinn haben wir hingegen nicht beobachtet. Insbesondere lässt sich die von Dittrich (1985) als konstitutives Merkmal eines außergewöhnlichen Bewusstseinszustandes beschriebene angstvolle Ich-Auflösung für die AlphaLiege – wohl auf Grund ihrer so verlässlich bergend-haltend-wärmenden Qualitäten – nicht bestätigen. Aus der Interviewserie ergibt sich vielmehr der Eindruck, dass die Liegenden jeweils nur in einem Ausmaß in traumatische Erfahrungen und Schwierigkeiten ‚hineingehen‘, wie das für die seelische Verfasstheit gerade bewältigbar ist. Das Entspannungsangebot der Liege erlaubt ‚notfalls‘ immer einzuschlafen: „Ich habe einen Fluchtschlaf gemacht“, meint einer der Teilnehmer. Eine andere Methode, einer noch als zu bedrohlich erlebten Ich-Auflösung zu entgehen oder diese hinauszuzögern, besteht darin, in vordergründig kindlich-verspielter Art, die Schaukelbewegung der Liege aktiv zu unterstützen und sozusagen in der Kontrolle des Schaukelns, mit anderen Worten autonom zu bleiben. Ganz allgemein aber wird „der Angstteil wird vom Verzückungsteil gedämpft“; einen Teilnehmer lässt die Liege durch die Angst „durchschwingen, das Hinunter in die schwierigen Bilder wäre ohne das positive Andere nicht möglich“. Das gilt selbst für Todesbilder oder für Reminiszenzen von frühkindlichen Existenzkrisen, „bei denen es wirklich um Leben und Tod ging“, „weil der Zustand insgesamt sehr pro-biotisch ist .... dieses Fliegen, dieses gute Geboren-werden, das ist alles sehr lebensbejahend und von guter Kraft erfüllt, das kann das ganz leicht wieder dieses Albtraumhafte vertreiben und mich auch wieder in die erwachsene Position bringen“.

---

<sup>6</sup> Ich möchte an dieser Stelle nicht in eine Diskussion darüber eintreten, ob - wie es von einigen Personen direkt angesprochen wird -, die AlphaLiege einen höheren Bewusstseinszustand herbeiführt. Das Reden über höhere Bewusstseinszustände findet nicht auf unbebautem Gelände statt, man müsste hier in eine Diskussionen über die Hierarchisierung von Bewusstseinszuständen eintreten (bei denen gerne religiöse Erfahrungen als Höchsterfahrungen ausgewiesen werden – eine Redeweise, die selbst ein heute schon etwas altmodisch wirkender Teil der alteuropäischen Emanationsmetaphysik mit ihrer Stufenlehre hinauf zum Göttlichen ist), Diskussionen, die (man merkt es schon an der Klammerbemerkung) den Rahmen dieses Berichtes sprengen würden. Zumindest sei an dieser Stelle aber gesagt, dass es wohl exakter wäre zu behaupten, dass die Liege in den nächst höheren, in den gerade momentan erreichbaren Bewusstseinszustand führt, oder dass sie die Zone proximaler Entwicklung (sensu Vigotsky, 1985) eröffnet.

#### **4.9. Methodologische Zwischenbemerkung: Was heißt hier Wirkung?**

Natürlich nimmt nicht jede Erfahrung mit der AlphaLiege den hier idealtypisch beschriebenen Verlauf. Man kann sich sozusagen auch mit Entspannung ‚begnügen‘, vielleicht dann, wenn Entspannung gerade das Wichtigste oder wenn mehr als Entspannung zu angstbesetzt ist oder wenn einfach das Setting dies nahe legt<sup>7</sup>. Spätestens an dieser Stelle wird klar, dass man bei einer Materie wie der vorliegenden weder mit dem Reiz-Reaktions- noch mit dem Dosis-Wirkungs-Paradigma weit kommt. Eine Teilnehmerin wird diesbezüglich sogar ganz explizit: „Klar wirkt es [die Liege], aber es nervt irgendwie, diese Unterstellung von Wirkung“; ein Teilnehmer drückt einen verwandten Gehalt aus, wenn er meint, „der Flug kommt gerade nicht zu einem konkreten Ziel, wo er dann bleibt“.

Nicht nur sind also die Verläufe und Endzustände sehr unterschiedlich, die zentralen Erlebenskomponenten stellen sich - wie das in ähnlicher Weise für die floating tanks (siehe unten) berichtet worden ist (vgl. Jessen, 1990) – offenbar in erster Linie nicht als Folge konkret bestimmbarer sensorischer Interventionen und Stimuli ein, sondern als Begleit- und Folgeerscheinung eines allgemeinen Loslassens, Eintauchens und Erlaubens. Dann nämlich, wenn sich der Montagepunkt der Wirklichkeit, der Einladung der Liege folgend, angstlos aus der Subjekt-Objekt-Stellung löst, das Bewusstsein in der beschriebenen Weise ‚absichtslos‘ wird, wenn die Gedanken und Bilder kommen und gehen können, ohne dass Ich daran festhält; wenn man, wie ein Gesprächspartner das ausdrückt, „nicht mehr Film - im Sinne von ‚etwas festhalten wollen‘ -, sondern nur mehr Spiegel“, d.h. reine Bewusstseinsbühne wird.

Es handelt sich um einen Zustand, in dem man „nicht mehr Probleme löst, sondern sich von Problemen löst“, weil man zwar ohne Bewerten und Bedauern auf Schwieriges und Traumatisches hinsehen kann, dieses aber auch wieder ziehen lassen kann: „ich darf jeder Zeit weggehen, das ist sehr schön“.

#### **4.10. Ich bin die, als die ich mich erweisen werde (darin aber verlässlich)**

Einer Teilnehmerin kam es sogar vor, als wäre die Liege „eigentätig“, als würde sie sich „selbst dosieren, flexibel und offen, keinesfalls autoritär sein in ihrer Funktion, sensibel darauf eingehen können, was jetzt zuviel ist oder genug. Je nachdem, was gebraucht wird, kann sie das Richtige aussuchen, sie hat sozusagen alles bei sich ... man kann ihr nicht sagen, was sie machen soll - sie weiß selbst, was sie machen möchte und soll“ - je nach der seelischen Ausgangs- und Abwehrlage dessen, der sich auf sie begibt.“

Ein anderer Teilnehmer drückt diese Qualität mit den Worten aus: „Du wirst nicht durch die Massivität des Settings oder durch einen Exzess von Reizen stark manipulativ in etwas reingedrängt, wie zum Beispiel in bestimmte Bildwelten, sondern es gibt Dir Impulse, aber lässt Dir für die Imagination deiner Bilder freien Raum“. Trotz oder gerade wegen dieser Freiräume wird der Liege große Verlässlichkeit attestiert: „es ist immer derselbe Platz, eine Heimat, eine Art von Nach-Hause-Kommen“. Die Stabilität der Erfahrung besteht zu einem gewissen Teil zwar auch darin, dass sich inhaltlich Bilder wiederholen, im Kern aber in der verlässlichen ‚Bezugnahme‘ der Liege auf den gerade vorliegenden seelischen Zustand, in der Verlässlichkeit des Eingebettet-Werdens, der „regulierenden Erfahrung“, im Wiederfinden des „Platzes, an dem die Seele den Raum dafür bekommt, zu tun oder nicht zu tun, was gerade ansteht“.

---

<sup>7</sup> Die erste Rezeption der Liege erfolgte in der Tat vor allem im Wellness-Bereich.

## 5 Immersive Kunst als therapeutische Option

In der Geschichte der Psychotherapie hat es immer wieder Ansätze dazu gegeben, die Optionen und das Potential veränderter Bewusstseinszustände direkt für die Therapie nutzbar zu machen. Zu nennen sind hier in erster Linie therapeutische Settings, die bewusstseinsverändernde Substanzen inkludieren (z.B. Hofmann, 2001). Nach den gesetzlichen Verboten derartiger Versuche sind einige Protagonisten dieser Art von Therapie in den Untergrund gegangen, andere haben versucht, einen Teil dieses Potentials in neue Entwicklungen zu integrieren (etwa Leuner in die Katathym-Imaginative Therapie oder Grof in das Holotrope Atmen). Ein anderes in Bezug auf die Induktion von Bewusstseinsveränderungen hochwirksames Immersionsmedium, der von Lilly in den 60er Jahren propagierte floating- oder Samadhi-Tank, ist auf Grund der Anschaffungs-, Platz- und Betriebskosten und der insgesamt Unpraktikabilität (zwischen der Erfahrung im floating tank und der Therapiesitzung ist in aller Regel ein Medienwechsel vom Wasser ins Trockene nötig) nur in versprengten Einzelfällen (etwa Jessen, 1990) von Psychologen in ihre Praxis integriert worden. Die im Samadhi-Tank stattfindende maximale Deprivation in einem vollständig abgedunkelten, schallisolierten, mit körperwarmem Salzwasser gefüllten Becken ist außerdem so hochgradig angsterzeugend, dass eine routinemäßige Anwendung in klinisch-psychologischen Settings vom Wirkungsprofil her gar nicht in Frage kommt.

Im Gegensatz dazu ist die hier vorgestellte Liege an eine Vielzahl therapeutischer Szenarios im Überschneidungsfeld von Entspannungs- und Psychotherapie (hier besonders an körper- und traumatherapeutische, aber auch an kunsttherapeutische Verfahren) anschlussfähig.<sup>8</sup> Besonders probat ist dabei die unmittelbare zeitliche Folge von Therapiesitzung und Liegesequenz, an deren Ende die Therapeutin den Raum betritt und den AlphaZustand direkt aufgreifen kann, die liegende Person ihre Körperposition also gar nicht verändert und damit auch nicht aus dem entspannten, nicht bewertenden etc. Modus austritt.

Erste therapeutische Erfahrungen mit dieser Arbeitsform weisen deutlich darauf hin, dass sich hier ein hohes therapeutischen Potential abzeichnet, in dem habituelle Abwehrformen ‚außen vor‘ gelassen werden können (insofern es sich ja auch um eine Erfahrung mit immersiver Kunst handelt, kann man die Abwehr gegen Therapie überhaupt an dieser Stelle mit anführen). Die ‚Selbstauskünfte‘, die sich beim oder nach dem AlphaLiegen einstellen, werden ja nicht als neue Informationen oder als Informationen von Außen erlebt, sondern eher als Wiederentdeckungen im eigenen Inneren. Sie sind, weil sie sich „so frei und selbstverständlich einstellen“, außerdem von einem hohen Grad an Verbindlichkeit gekennzeichnet: „weil es ein Unverstelltes, Tieferes, ein Sprechen aus mir und nicht über mich ist“ – authentisches Sprechen, das sich aus pathogener Selbstvergegenständlichung auskuppelt und sich nicht in sprachlichen Selbst-Verstellungen wieder verliert, ein Sprechen, hinter das Klienten dann auch nicht zurückfallen, wenn das therapeutische Gespräch einsetzt, ein Sprechen, innerhalb dessen sich selbst Ängste und traumatische Erfahrungen dosiert aufgreifen lassen, ein Sprechen, das visionäre Neustrukturierung zulässt und Kreativität freisetzt – eben ein Sprechen von der **Couch des 21. Jahrhunderts** aus.

---

<sup>8</sup> Die Anschlussfähigkeit der AlphaLiege bzw. nunmehr auch AlphaSphere an verschiedene Formen psychologischer und psychotherapeutischer Praxis wird zur Zeit vom Autor weiter exploriert. Über das bisherige Format hinaus sind außerdem nun auch Feedbackmodelle angedacht, bei denen körperliche Parameter der liegenden Personen wie Atemfrequenz, Puls oder Hautwiderstand das bislang automatisch ablaufende multisensorische Angebot der Liege mit regulieren. Auch sind Settings mit mehreren Liegen im Entstehen, die auf spezifische Ausgangslagen in therapeutischen, Coaching-, Sport- oder Hospizkontexten Bezug nehmen.

## Literatur

- Benson, C. (1993): *The Absorbed Self: Pragmatism, Psychology and Aesthetic Experience*. London: Harvester Wheatsheaf
- Benson, C. (2001): *The Cultural Psychology of Self: Place, Morality, and Art in Human Worlds*. London: Routledge
- Bodmer, I., Dittrich, A. & Lamparter, D. (1994): Außergewöhnliche Bewußtseinszustände – ihre gemeinsame Struktur und Messung. In A. Dittrich, A. Hofmann & H. Leuner (Hrsg.) *Welten des Bewußtseins*, Bd 3, Verlag für Wissenschaft und Bildung VWB, Berlin, S. 45 - 58
- Dittrich, A. (1985): *Ätiologie-unabhängige Strukturen veränderter Wachbewusstseinszustände*. Stuttgart: Enke
- Dittrich, A. & Lamparter, D. (1994): Differenzielle Psychologie außergewöhnlicher Bewusstseinszustände: In Dittrich, A., Hofmann, A. & Leuner, H. (Hrsg.) *Welten des Bewußtseins*, Band 3. Verlag für Wissenschaft und Bildung VWB, Berlin; S. 59 - 86
- Grau, O. ([http://www.medienkunstnetz.de/themen/medienkunst\\_im\\_ueberblick/immersion/](http://www.medienkunstnetz.de/themen/medienkunst_im_ueberblick/immersion/)): *Immersion und Interaktion. Vom Rundfresko zum interaktiven Bildraum*
- Guttman G, Langer G. (1992): *Das Bewußtsein. Multidisziplinäre Perspektiven*. Wien: Springer
- Havelock, E.A. (1992): *Als die Muse schreiben lernte*. Frankfurt: Hain
- Hofmann, A. (2001): *LSD. Mein Sorgenkind*. Stuttgart: Klett-Cotta
- James, W. (2002): *Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur*. Frankfurt: Insel (original 1901/1902)
- Jessen, W.E (1990): *Tank-flotation therapy*. In Turner, J.W. & Fine, T.H. (Hrsg.) *Restricted environmental stimulation*. Toledo, OH: IRIS Publishing
- Lilly, J.C. (1977): *The deep self*. New York: Simon & Schuster
- Macho, T. (1993): Zeichen aus der Dunkelheit. Notizen zu einer Theorie der Psychose. In: R. Heinz, D. Kamper & U. Sonnemann (Hrsg.) *Wahnwelten im Zusammenstoß. Die Psychose als Spiegel der Zeit*. Berlin: Akademie-Verlag, S. 223-240
- Metzger, W. (1930): *Optische Untersuchungen am Ganzfeld. II. Zur Phänomenologie des homogenen Ganzfelds*. *Psychologische Forschung* 13, 6-29
- Sloterdijk, P (1998, 1999, 2004): *Sphären I, II, III*. Frankfurt: Suhrkamp
- Slunecko, T. (2002): *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution*. Wien: WUV
- Slunecko, T. & Hengl, S. (2006): *Culture and media – a dynamic constitution*. *Culture and Psychology*, 12, 1, 69-85
- Stern, D.N. (1985) *The Interpersonal World of the Infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books
- Tart, C.T. (1975): *States of Consciousness*. New York: Dutton
- Turrell, J. (1999): *The other horizon. Katalog zur Ausstellung im MAK Wien*. Stuttgart: Cantz
- Vigotsky (1962) *Thought and language. A usage-based theory of language acquisition*. Cambridge, MA: MIT Press
- Vigotsky, L. (1985): *Mind in society. The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press