

Umgang mit (spirituellen) Krisen– eine Orientierung für YogalehrerInnen

- Angelika Doerne

Gerade wenn sich in unseren Yogastunden ein gewisses Vertrauensverhältnis zu unseren SchülerInnen aufgebaut hat, vertrauen uns diese oft auch etwas von ihrer persönlichen Situation an oder fragen uns um Rat. Es kann sich dabei um Beziehungsproblemen, Konflikten am Arbeitsplatz, schwierige Lebenssituationen, Krisen, psychische Beschwerden oder spirituell-religiöse Krisen handeln.

Als YogalehrerInnen können wir dabei auf die Lehren des Yoga verweisen und mitfühlend und mit gesundem Menschenverstand auf die Menschen eingehen. Vielen Yogalehrern fehlt aber ein professioneller Hintergrund, um wirklich zu helfen. Dann ist es sinnvoll, sie an kompetente Fachpersonen weiterzuleiten.

In diesem Artikel gebe ich zunächst kurz eine erste Orientierung, wie mit Krisen von SchülerInnen im direkten Kontakt umgegangen werden kann.

Im zweiten Teil werde ich mich spezifisch auf religiös-spirituelle Krisen beziehen. Ich zeige auf, welche Arten von religiös-spirituellen Krisen und welche psychischen Dynamiken es gibt, die in den Krisen zum Ausdruck kommen. Dabei ergibt sich eine Landkarte, die helfen kann, religiös-spirituelle Krisen mehr einordnen und verstehen zu können, sie zu entmystifizieren und die nächsten notwendigen Schritte zu identifizieren.

Schließlich gebe ich einige praktische Hinweise hinsichtlich des Umgangs mit bestimmten Phänomenen.

Eine Krise ist gekennzeichnet, dass der Betreffende das Gefühl hat, sich in einer auswegslosen Situation zu befinden und nicht mehr weiter zu wissen. Handlungsbedarf besteht dann, wenn entweder der Betreffende selber oder seine Umwelt unter ihm leidet.

Krisen können durch ein belastendes Ereignis ausgelöst werden, wie Trennung vom Partner, Tod eines nahe stehenden Menschen, Kündigung der Arbeitsstelle, spirituelle Erfahrungen; durch belastende körperliche oder psychische Syndrome, wie Ängste, Depressionen oder Schmerzen. Sie können aber auch in Verbindung stehen mit plötzlich und heftig auftretenden Reaktionen wie Panikanfälle, Weinkrämpfe, Wutausbrüche oder das Gefühl, innerlich zusammenzubrechen; oder sich als Sinnkrisen zeigen, in denen das, was vorher im Leben Bedeutung hatte plötzlich als unwichtig erscheint und innere Leere, Orientierungslosigkeit und depressive Stimmung erfahren wird.

Praktischer Umgang mit Krisen

Im praktischen Umgang mit Krisen hat sich als hilfreich erwiesen: Den anderen ernst nehmen, Dasein und Zuhören, das entlastet; außerdem beruhigen, dass es für alles eine Lösung gibt. Eine ehrliche Rückmeldung ist stets hilfreich: „Ich mache mir Sorgen“ und den Betreffenden bestärken, sich professionelle Unterstützung zu holen. Wichtig ist, die eigenen Grenzen zu kennen und den Betreffenden an professionelle Hilfe, wie Therapeuten und Beratungsstellen weiter zu leiten. Schließlich können auch im Yogaunterricht Themen angesprochen werden, besonders was die Irrtümer auf dem spirituellen Weg betreffen.

Religiös-spirituelle Krisen

Im folgenden beschreibe ich einige Phänomene religiös-spirituelle Krisen und zeige auf dem Hintergrund psychodynamischer Ansätze ein tieferes Verständnis und Perspektiven auf.

Sinnkrisen

Sinnkrisen können durch eine materielle und emotionale Sättigung, verbunden mit einer gewissen Leistungs- und Außenorientierung entstehen. Der einzelne hat im Leben anscheinend viel erreicht fühlt sich aber nicht glücklich und ausgefüllt, sondern leer, sinnlos und fad, die typische depressive Mid-Life-Krise. Eine Sinnkrise kann aber auch durch Schicksalsschläge, wie z. B. der Tod des Partners ausgelöst werden, der das bisherige Werte- und Orientierungssystem im Leben grundsätzlich infrage stellt. Dabei kann es schmerzhaft sein, wenn der Eindruck entsteht, dass man das bisherige Leben scheinbar auf einer Illusion aufgebaut hat, die jetzt wie ein Kartenhaus in sich zusammen fällt.

Ein erster Schritt ist, anzuerkennen und zu würdigen, dass dieses eine schwierige Lebenssituation ist und es nicht angenehm ist, dass plötzlich der eigene Lebensentwurf, auf dem das eigene Leben aufgebaut wurde infrage steht. Der nächste Schritt ist herauszufinden, ‚Was will ich wirklich? Was erfüllt und berührt mich wirklich?‘ Oftmals taucht auch die Frage auf ‚Wer bin ich eigentlich, jenseits von Rollen und Erwartungen und Funktionen? Und: Was möchte ich ins Leben bringen? Hier besteht die Herausforderung, sich und sein Leben neu auszurichten und eine neue, stimmigere Orientierung zu finden und diese praktisch ins eigenen Leben umzusetzen.

Krisen, die durch religiös-spirituelle Erfahrungen ausgelöst werden

Wenn wir intensive religiös-spirituelle Erfahrungen machen, so interpretieren wir diese auf dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen und Prägungen. Intensive spirituelle Erfahrungen setzen dabei unser neurotisches Ego in Alarmbereitschaft, unaufgearbeitete Ängste und Traumata können dabei ins Bewusstsein gelangen und vorhandene Instabilitäten verstärkt werden. Es besteht also immer eine Wechselwirkung zwischen spiritueller Erfahrung und bestehender Struktur der Persönlichkeit. Diese Wechselwirkung gilt es zu verstehen und hinsichtlich der Behandlung von spirituellen Krisen zu berücksichtigen.

Religiös-spirituelle Erfahrungen lassen sich, wie in einem der vorherigen Artikel bereits ausführlich dargelegt in subtile und transpersonale Erfahrungen unterscheiden.

Subtile Erfahrungen als energetische Empfindungen

Subtile Erfahrungen können sich einerseits in inneren energetischen Empfindungen ausdrücken, wie beispielsweise Erfahrungen von Licht, Energie, einem Energiefeld, einem Strömen, einem Vibrieren, prickeln, Wärme, Hitze oder Stechen. In der Regel treten sie spontan und autonom auf, als eine Art „Urenergie“, die sich bewegt, strömt, ausdehnt und zusammenzieht. Sie können einerseits als sehr angenehm und andererseits auch als sehr unangenehm, schmerzhaft oder lästig erlebt werden.

Die Herausforderung und somit Integration dieser Erfahrungen bedeutet, die entsprechenden Empfindungen zu erkennen, sie als subtile, nicht grobstoffliche, also nicht den physischen Gesetzmäßigkeiten unterliegenden Phänomenen zu interpretieren und sie schließlich steuern zu können.

Gelingt die Integration dieser Erfahrung nicht, können, abhängig vom jeweiligen Ich-Strukturniveau (siehe unten) krisenhafte Symptome auftreten, so wie das sog. Kundalini-Syndrom, eine Abspaltung oder Desintegration.

Beim Kundalini-Syndrom können unter anderem Empfindungen auftreten, wie Hitze, Schmerzen, Brennen, Strömen. Das Kundalini-Syndrom kann als Ausdruck einer psychosomatischen Angstreaktion auf die erstarkende feinstoffliche Energie verstanden werden, dabei drückt sich die Angst in Form von inneren Blockaden und Fixierungen aus. Bei der Abspaltung (Dissoziation) werden die feinstofflichen energetischen Empfindungen innerlich abgespalten und als quasi physische, verdinglichte und autonome Energie interpretiert, die es gilt, in den Griff zu bekommen', also zu kontrollieren.

Eine Desintegration (der Ich-Struktur) drückt sich darin aus, dass energetische Empfindungen als von einer höheren Macht kommend interpretiert werden, z. B. von einem Meister oder Teufel. Die Energien werden als fremd und gefährlich wahrgenommen, denen gegenüber sich der einzelne ausgeliefert fühlt. Wahnvorstellungen können damit einhergehen.

Subtile Erfahrungen als außersinnliche Wahrnehmungen

Subtile Empfindungen können auch in Form von außersinnlichen Wahrnehmungen auftreten, wie Synchronizitäten (scheinbar zufällige Gleichzeitigkeit von zwei unabhängigen Ereignissen mit ähnlicher Qualität), Déjà-vu-Erlebnisse (der Eindruck etwas schon mal erlebt zu haben), Präkognition (Vorausschau in die Zukunft), Hellsichtigkeit (Ort), Telepathie (Austausch von Gedanken über größere Entfernung), Psychokinese (Beeinflussung von Materie), Beeinflussung oder Besetzung durch fremd anmutende Kräfte oder Wesenheiten (bedrohlich oder bereichernd), Spukphänomene, die auf eine Aktivität bereits Verstorbener zurückgeführt werden und heilende Wirkung durch Handauflegen.

Außersinnliche Wahrnehmungen zu integrieren bedeutet, sie entsprechend zu erkennen und diese nicht mit persönlichen Gedanken und Gefühlen zu vermischen. Sie bewusst steuern zu können und sie schließlich angemessen in das eigene Weltbild einzuordnen und ihnen einen stimmigen Platz im eigenen Leben zu geben.

Gelingt diese Integration nicht, kann beispielsweise das offensichtliche Infragestellen des bisherigen Weltbildes eine innere Zerrissenheit zur Folge haben (*Krise der sensitiven Öffnung*). Weiterhin kann es zu einer *Vermischung* von unbewussten persönlichen Themen (Ängsten, Wunsch nach Anerkennung) und außersinnlichen Wahrnehmungen kommen. Letztere werden dann durch die Brille eigener unbewusster Themen interpretiert; hier besteht die Gefahr der Manipulation. Wenn zum Beispiel ein Mensch mit anscheinend hell-sichtigen Fähigkeiten einen starken unbewussten Wunsch nach Anerkennung hat, kann es z. B. passieren, dass dieser Mensch einem Klienten voraussagt, dass dieser in naher Zukunft sein Schüler wird, er ihm alles, inklusiv seines Besitzes anvertrauen kann und er selber als ein großer spiritueller Meister entdeckt werde, der von dem meisten Menschen nur noch nicht erkannt wurde.

Darüber hinaus kann es zu *Besetzungsempfindungen* kommen. Damit ist das Erleben gemeint von Geistwesen oder der schlechten Ausstrahlung oder Energie anderer Menschen besetzt oder beherrscht zu sein. Der abgespaltene Persönlichkeitsanteil empfindet sich als Opfer der

fremden Macht. Die Gefahr dabei ist, dass sich das eigene Leben mehr und mehr um die Ausübung von Ritualen oder den Besuchen von Geistesheilern dreht, um die fremden Mächte loszuwerden bzw. sich vor ihnen zu schützen. Dabei wird nicht gesehen, dass es sich auch um ein persönliches, unbewusstes Thema handelt, das projiziert wird.

Schließlich kann es auch hier, wie bei den energetischen Empfindungen zu einer *Desintegration* der Ich-Struktur kommen: die Empfindung, von Wesenheiten, Kräften oder Geistern vollständig beherrscht oder besetzt zu sein. Wahn und Halluzinationen können auftreten.

Psychodynamische Aspekte

Für ein tieferes Verständnis religiös-spiritueller Krisen sind einige psychodynamische Perspektiven hilfreich:

Als Menschen haben wir die Fähigkeit und auch die Tendenz unangenehme Erfahrungen abzuwehren, was unserem psychischen Überleben dient. Diese Abwehr kann in Form von Verdrängung, Projektion, Intellektualisierung, Kompensation, und Spaltung geschehen. In unserer kindlichen Entwicklung durchlaufen wir bestimmte Phasen, die mit entsprechenden Lernherausforderungen verbunden sind. Sind unterstützende äußere Bedingungen nicht in ausreichendem Maß vorhanden, kann es passieren, dass quasi ein Teil von uns in einer Entwicklungsphase stecken bleibt. Beispielsweise geht es in der oralen Phase (1. Lebensjahr) um die Erfahrung der nährenden Verschmelzung mit der Mutter, so dass sich ein gewisses Urvertrauen, Selbstvertrauen und Selbstwert entwickeln kann. Konnte diese Verschmelzungserfahrung nicht in ausreichendem Maß gemacht werden, bleibt ein Teil von uns in der Sehnsucht nach und Fixierung auf diese Erfahrung hängen, was beispielsweise zur Ausprägung von Süchten und emotionalen Abhängigkeiten führen kann.

Schließlich ist es hilfreich zu schauen, wie stark oder schwach die Ich-Struktur ausgeprägt ist. Die Ich-Struktur drückt unter anderem die Fähigkeit aus intensive Erfahrungen und Emotionen innerlich, wie in einem Gefäß halten zu können, mit ihnen umzugehen, sie steuern zu können und sich innerlich tendenziell stabil zu fühlen. Darüber hinaus ist sie mit der Fähigkeit verbunden, besonders in schwierigen Situationen zwischen mir und den anderen bzw. meiner Umwelt klar unterscheiden zu können, also die Grenze zwischen Individuum und Umwelt klar zu ziehen..

Ist die Ich-Struktur eher schwach ausgeprägt, kann es dazu führen, sich von intensiven (unangenehmen) Gefühlen und Erfahrungen überschwemmt, ohnmächtig und instabil zu fühlen; ebenso kann eine Schwarz-Weiss-Malerei und -Weltsicht Ausdruck einer schwachen Ich-Struktur sein.

Außerordentlich wichtig ist hier, dass Menschen, die eine schwache Ich-Struktur haben diese erst einmal stabilisieren müssen ehe sie das Ego weiter auflösen. Die Stabilisierung der Ich-Struktur ist keine Stärkung des Egos! Menschen mit einer schwachen Ich-Struktur sind mit so genannten aufdeckenden Techniken, das heißt, Methoden, in denen unbewusste, meist unangenehme, schmerzhaft Inhalte aus dem Unterbewusstsein nach oben kommen überfordert und können diese nicht in ihre persönliche psychische Struktur integrieren und stagnieren nicht selten in ihrer Entwicklung. Das kann ein Grund sein, warum es manchmal wichtig sein kann vorübergehend mit dem Meditieren aufzuhören, um innerlich erst mal wieder Boden und Stabilität zu gewinnen. Leider werden spirituelle Praktiken allzu häufig als ein Allheilmittel gesehen, das sie nicht sind. Hier ist eine differenzierte Analyse notwendig.

Umgang mit religiös-spirituellen Krisen aufgrund subtiler Erfahrungen

Im folgende werde ich Perspektiven des Umgangs hinsichtlich der oben beschriebenen Phänomene aufzeigen:

Beim Kundalini-Syndrom geht es darum, die emotionale und somit persönlich erfahrbare Komponente, meist in Form einer unbewussten Angst beispielsweise vor Kontrollverlust herauszuarbeiten und diese schließlich in einem geschützten Rahmen zu bearbeiten.

Werden die feinstofflichen energetischen Empfindungen abgespalten, also nicht als zu einem selbst gehörend verstanden, die es gilt ‚in den Griff zu kriegen‘, so geht es darum, diese als zu sich selbst gehörend anzunehmen und ihren Ausdruck zu verstehen. Manchmal ist eine subtile Täter-Opfer-Dynamik, das heißt sich selbst als Opfer dieser Energien zu fühlen zu finden, die meist mit eigenen biografischen Erfahrungen in Verbindung stehen und aufgearbeitet werden sollten. Das selbe gilt für Besetzungsempfindungen.

Ist die Ich-Struktur schwach ausgeprägt, muss sie erst einmal stabilisiert werden, aufdeckende und kathartische Techniken, in denen verdrängte Erfahrungen ins Bewusstsein gelangen sind dann kontraindiziert und schädlich.

Stärkend auf die Ich-Struktur wirken Erdungsübungen, eine Verankerung im Körper, eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine fundierte Psychotherapie, in der in einem geschütztem Rahmen durch eine unterstützende und spiegelnde Beziehung zum Therapeuten die eigenen Verhaltens- und Erlebensweisen reflektiert und neu erprobt werden können

Bricht die Ich-Struktur zusammen (Desintegration) und entwickeln sich beispielsweise Wahnvorstellungen ist eine sofortige psychotherapeutische Unterstützung nötig, ggf. sind auch Medikamente hinzuzuziehen.

In der Krise der sensitiven Öffnung geht es darum, die Angst, die mit der Bedrohung des bisherigen Weltbildes einhergeht zu bearbeiten, ein neues zu entwickeln und sich mit den Konsequenzen auseinanderzusetzen..

Kommt es zu einer Vermischung von unbewussten persönlichen Themen und außersinnlichen Wahrnehmungen ist ein kompetenter Therapeut nötig, der den Betreffenden mit seinen unbewussten, unbearbeitenden Themen konfrontiert und ihm gleichzeitig liebevolle Unterstützung zur Aufarbeitung beispielsweise seiner Geltungssucht bietet.

Transpersonale Erfahrungen

Transpersonale Erfahrungen entsprechen einem Bewusstseinszustand, der frei ist von einer Ich-Zentrierung, von Konzepten und mechanistischem Denken. Im Zentrum stehen Erfahrungsqualitäten und subtile Bewusstseinszustände, die tief bewegen und den gesamten Bewusstseinsraum erfüllen können: Glück, Ruhe, Weite, Liebe, Heiliges, Verbundenheit, Heilung, Zeitlosigkeit, Freiheit, Präsenz, Soheit, Licht, Wahrhaftigkeit

Transpersonale Erfahrungen, sofern sie nicht als isolierte zufällige Momente verstanden werden, fordern die Persönlichkeit zum Wachsen auf. Wachsen bedeutet hier Transformation und geht mit einer tief greifenden inneren Umstrukturierung der Persönlichkeit einher, in der sich die fixierten Muster und Ego-Strukturen auflösen und die Persönlichkeit für das Transzendente durchlässig wird. Die innere Verankerung verschiebt sich vom Ich zur Seele, vom Rationalen zum Transrationalen bis schließlich hin zu einer Öffnung zum nondualen Bewusstsein.

Integration ist hier gleichbedeutend mit Transformation der Persönlichkeit und somit des Egos und bedeutet ebenfalls mit den Erfahrungen angemessen umzugehen, sie anzunehmen und entsprechend einzuordnen.

Gelingt die Integration und hier Transformation nicht, kann es zu folgenden Phänomenen kommen:

Die Persönlichkeitsstruktur und das damit verbundene Weltbild können erschüttert werden und auf die transpersonale Erfahrung und Transzendenz an sich mit Abwehr reagiert werden (*Krise der spirituellen Öffnung*).

Eine *Sinnkrise* kann als Reaktion auf eine tiefe mystische Erfahrung eintreten. Das, was vorher Bedeutung hatte erscheint plötzlich sinnlos, eine innere Leere kann entstehen und das Gefühl, das eigene Leben nicht richtig gelebt zu haben.

Weiterhin kann es zur sog. *dunklen Nacht der Seele* (nach Johannes vom Kreuze) kommen. Nach einer tiefen transpersonalen Erfahrung, können Selbstzweifel, innere Leere, ein Gefühl von Verlorensein und Verlassensein ‚von Gott‘ aufkommen; es entsteht ein verzweifelter Ringen nach dem Wiedererleben der transpersonalen Erfahrungen.

Während der *schamanischen Krise*, in der die Halt gebenden und Identität stiftenden Strukturen des Egos massiv erschüttert werden, können phasenweise psychotische Zustände auftreten. Das Ich befindet sich im Auflösungsprozess.

Eine weitere Form der Krise kann sich als Überempfindlichkeit und Reizbarkeit zeigen. Sie können Folge einer *einseitigen, mitunter extremen und unbalancierten* spirituellen Praxis sein und somit Ausdruck einer übermäßigen inneren Öffnung, ohne diese in die eigene Persönlichkeitsstruktur integriert zu haben.

Eine kindlich emotional-abhängigen Fixierung auf einen Guru kann irrtümlicherweise mit echter Hingabe an einen Meister verwechselt werden.

Eine übermäßige Fixierung auf transpersonale Erfahrungen kann Ausdruck der Vermeidung von unangenehmen Erfahrungen wie Schmerz, Enttäuschung, Selbstzweifel, Angst oder Ohnmacht sein. Das Weltliche wird abgewertet und das Transzendente idealisiert. Dieses kann dahin führen, dass meditative oder körperorientierte kathartische Techniken exzessive Anwendung finden und die transpersonale Erfahrung dabei zur Sucht und zur Flucht wird. Oftmals bestehen dann Unwille oder Unfähigkeit, sich den lebenspraktischen Themen und Aufgaben zu stellen. Manchmal dienen intensive, transpersonale Erfahrungen dabei eher einer Konsumhaltung, um beispielsweise Intensität im Leben zu erfahren, sich selbst zu spüren oder um eine innere Leere zu füllen, können aber offensichtlich nicht in die Persönlichkeit integriert werden so dass diese sich entwickeln könnte.

Spirituelle Erfahrungen können unbewusst als spirituelle Spitzenleistungen verstanden werden, was zur Folge hat, dass man mit übermäßiger Disziplin und Anstrengung bestimmten Praktiken folgt; letztendlich mehr dem Ego als der Seele dient und in der eigenen Entwicklung stagniert.

Weiterhin kann es passieren, dass die bisherige Außenorientierung an Erwartungen und Normen durch spirituell-religiöse Inhalte ersetzt wird: Nun strengt man sich besonders an, um der Liebling des Meisters zu werden oder die Yogaübungen besonders perfekt auszuüben (SpiritueLLer Materialismus, Trungpa).

Transpersonale Erfahrungen werden von kindlich-bedürftigen Verschmelzungswünschen gefärbt und diese irrtümlich als ‚spirituell‘ verstanden, das Ego wird sozusagen spirituell legitimiert (Verwechslung von prä- und transpersonalen Erfahrungsqualitäten, Wilber).

Weiterhin kann es passieren, dass transpersonale Erfahrungen aufgrund einer narzisstischen Dynamik irrtümlich als Indiz oder sogar an sich für die vollendete Erleuchtung gehalten werden. Hierbei werden Erfahrungen mit Entwicklungsstufen verwechselt: Eine Erfahrung zu machen heißt noch nicht, diese als dauerhafte Struktur in sich verankert zu haben; auch wenn man versucht, sich dieses einzureden (Pseudo-Nirvana, Wilber).

Wenn dem Leben gegenüber eine nicht aufgearbeitete Bitterkeit und Unversöhntheit existieren, kann es passieren, dass diese spiritueller-legitimiert wird: ‚Die Welt ist leidvoll und sowieso eine Illusion‘, was schließlich zu einer Ablehnung und Abwertung der Welt führt (Pseudo-Dukkha, Wilber).

Ein nicht erfülltes und nicht aufgearbeitetes kindliches Bedürfnis nach Idealisierung (der Eltern), kann dazu führen, dass ein bestimmter spiritueller Weg idealisiert wird, unkritisch, ohne Prüfung angenommen wird, man sich gekränkt fühlt, wenn jemand daran Kritik äußert und andere Wege abgewertet werden.

Umgang mit Krisen, die durch transpersonale Erfahrungen ausgelöst wurden

Allgemein lässt sich sagen, dass hier die Herausforderung besteht die Aspekte der Ego-Persönlichkeit zu beleuchten und zu transformieren, die die Integration mystischer Erfahrungsebenen behindern. Dieses erfordert in der Regel die Unterstützung eines erfahrenen spirituellen Lehrers oder Therapeuten.

Im folgenden werde ich zu einigen der oben beschriebenen Phänomene Perspektiven des Umgangs skizzieren.

Im Umgang mit der Dunklen Nacht der Seele geht es unter anderem um das Annehmen und Aufarbeiten der Selbstzweifel, inneren Leere und Gefühle von Verlassensein, die meist mit eigenen biografischen Erfahrungen in Verbindung stehen.

Während der schamanischen Krise, die als sehr bedrohlich erlebt werden kann und sich das Ich im Auflösungsprozess befindet ist eine kompetente Begleitung für diese innere Gratwanderung unabdingbar.

Hat sich eine Überempfindlichkeit aufgrund einer einseitigen spirituellen Praxis entwickelt, geht es darum, die übermäßige innere Öffnung steuern zu lernen, sich zu erden und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren.

Werden kindlich-bedürftige Verschmelzungswünsche irrtümlich als spirituelle Sehnsucht verstanden oder besteht eine emotional-abhängige Fixierung auf einen Guru geht es darum, diese zu bearbeiten und Gefühle und Erfahrungen der Einsamkeit, Isolation und Verzweiflung, die auftauchen, wenn diese Wünsche nicht erfüllt werden aufzuarbeiten und zu integrieren.

Werden spirituelle Erfahrungen unbewusst als Spitzenleistungen verstanden, geht es um einen darum, das geringe Selbstwertgefühl und die innere Leere, welche meist hinter einer Leistungsorientierung stehen aufzuarbeiten und zum anderen sich und dem Leben mit mehr Hingabe zu begegnen.

Besteht schließlich eine Ablehnung und Abwertung des Weltlichen geht es zunächst darum herauszufinden, welche eigene biografischen Erfahrungen zu dieser Haltung geführt haben und die entsprechenden Verletzungen, Schmerzen und Ohnmachtsgefühle aufzuarbeiten und anzuerkennen, dass man ein Mensch ist und kein ‚Übermensch‘ ist.

Praktische Hinweise zum Umgang mit subtilen Empfindungen:

Zunächst ist einmal der Grad der Integration der Gesamtpersönlichkeit, also ihre Struktur entscheidend. Hieraus ergibt sich die wesentliche grundlegende Interventionsqualität:

Je strukturierter eine Persönlichkeit ist und eher konflikthaft reagiert, um so eher sind aufdeckende und mobilisierende Behandlungsmethoden sinnvoll.

Je dissoziierter und desintegrierter jedoch die Persönlichkeitsstruktur ist, um so eher sind strukturbildende, identitätsaufbauende und identitätsstützende Therapien erforderlich.

Konkrete Übungen bei energetischen Empfindungen können sein: Verankerung in den alltäglichen Sinneswahrnehmungen, die Entwicklung eines inneren Beobachters stärken, die bewusste und willentliche Lenkung der Aufmerksamkeit hin zu den unterschiedlichen Kanälen energetischen Empfindens schulen und das Wechseln der unterschiedlichen Kanäle, das Wechseln zwischen Alltagsbewusstsein und energetischem Empfinden, die Dosierung der Intensität der Erfahrungen durch Atem, Stimme, Bewegung und Aufmerksamkeitsfokussierung steuern, das Öffnen und sich Verschließen gegenüber energetischem Empfinden zu lernen sowie sich in der Beschreibung und Kommunikation inneren Zustände zu üben.

Folgende konkrete Übungen können bei außersinnlichen Wahrnehmungen hilfreich sein: lernen, sich bewusst den Erfahrungen zu- und abzuwenden, sich in Trance zu versetzen und sich zwischen verschiedenen Trancezuständen zu bewegen, sich in der Alltagsrealität zu verankern und zu grounden, sich innerhalb der medialen Welt bewegen zu können, z. B. "Wesenheiten" rufen und fortschicken zu können, mit ihnen in einen Dialog zu treten, sich zu öffnen und sich abzugrenzen und zwischen verschiedenen Interpretationsmodellen zu wechseln.

Praktische Hinweise zum Umgang mit bestimmten Phänomenen

Wenn kein Boden mehr unter den Füßen da ist, z. B. nicht mehr einkaufen gehen können etc.: aufhören zu meditieren und therapeutische Hilfe suchen.

Wenn Beeinträchtigungen durch äußere Energien oder Wesen oder Überschwemmungen von übersinnlichen Erfahrungen: Selbststeuerung üben, Grenzen setzen, Traumata bearbeiten und therapeutische Hilfe suchen.

Wenn Ablehnung oder Hadern mit weltlichen Dingen: herausarbeiten der verdrängten Erfahrungen und Gefühle und die entsprechende neurotische Struktur außerdem therapeutische Hilfe suchen.

Wenn Sinnkrise, leere, Depression: therapeutische Hilfe oder erfahrenen spirituellen Lehrer suchen.

Wenn viel Unangenehmes aus dem Unterbewusstsein hoch kommt: aufhören zu meditieren, und therapeutische Hilfe suchen.

Professionelle therapeutische Hilfe heißt, die Grenzen und Fähigkeiten des Klienten einschätzen zu können, auf dem Hintergrund eines psychodynamischen Verständnisses mit intensiven Emotionen des Klienten umgehen zu können, ihn durch stabilisierende oder aufdeckende klärenden Prozess zu führen und mit Übertragungs- und Projektionsprozessen in der Therapeuten-Klienten-Beziehung umgehen zu können. Schließlich beinhaltet professionelle therapeutische Hilfe dem Klienten konkretes Handwerkszeug im Umgang mit seinen Erfahrungen zu vermitteln und gemeinsam die nächsten konkreten Schritte zu erarbeiten.

Fazit

Das Thema religiös-spirituelle Krisen ist sehr komplex und ich konnte es in dieser Artikelreihe wirklich nur anreißen. Ich hoffe aber, dass ich damit die ein oder andere Anregung geben konnte.

Literaturhinweise:

- Caplan, M.(2002): Auf halbem Weg zum Gipfel der Erleuchtung. Via Nova, Petersberg.
- Doerne, Angelika: Ein Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit psycho-spirituellen Gruppen am Beispiel der Bhagwan-Bewegung, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2009. Via Nova Verlag, Petersberg.
- Engler, J.: Therapeutische Ziele in Psychotherapie und Meditation: Entwicklungsstadien der Selbstrepräsentation; in: Wilber, K./ Engler, J./ Brown, D. (1988)
- Frambach, L.(1994): Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Mystik. Via Nova, Petersberg.
- Galuska, Joachim: Religiöse und spirituelle Krisen, zu finden unter:
http://www.heiligenfeld.org/kliniken/Fachvortraege/religioese_und_spirituelle_stoerungen.pdf
- Scharfetter, C.(1994): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Enke, Stuttgart.
- Signer, R.(1995): Psychotherapie und Meditation; in: Signer-Brandoni, D./ Signer R. (1995): Wilber, K./ Engler, J./ Brown, D. (Hrsg.) (1988): Psychologie der Befreiung. Scherz, Bern.
- Wilber, K.:Das Spektrum der Psychopathologie; in: Wilber, K./ Engler, J./ Brown, D. (1988)
- Wilber, K./ Ecker, B./ Anthony, D.(1995): Meister, Gurus, Menschenfänger. Krüger, Frankfurt/ Main.
- Wilber, K.(1996): Eros, Kosmos, Logos. Krüger, Frankfurt/ Main.
- Wilber, K.(1997): Eine kurze Geschichte des Kosmos. Fischer, Frankfurt/ Main.
- Wilber, Ken (2001): Intergrale Psychologie. Arbor, Freiamt.
- Wilber, Ken (2007) Integrale Spiritualität. Kösel, München.