

Spirituell-religiöse Krisen – eine Landkarte für YogalehrerInnen

- Angelika Doerne

Seit Jahren boomen hierzulande Yoga, verschiedenste spirituelle Praktiken und der Esoterikmarkt. Hier sind sie oftmals herausgelöst aus lang gewachsenen Traditionen, die normalerweise mit einem intensiven Lehrer-Schüler-Verhältnis einhergegangen sind. Der eigentliche spirituelle Weg ist eine Herausforderung, alte Gewohnheiten und Ego-Strukturen werden infrage gestellt, erschüttert und lösen sich schließlich auf. Um die Klippen und Höhlen der eigenen Seelenlandschaft zu meistern und sich tief greifenden Veränderungsprozessen zu unterziehen, ist ein kundiger Begleiter nötig, der sich auskennt und der weiß, wie die auftretenden Schwierigkeiten und Krisen zu handhaben sind.

Yoga ist bei uns im Westen und mittlerweile auch im modernen Indien zwischen Wellness und spirituellem Entwicklungsweg angesiedelt.

Wie die Erfahrung zeigt werden Yogalehrer und -lehrerinnen immer wieder von ihren Schülern ins Vertrauen gezogen, wenn es um schwierige Lebenssituationen oder um das Einordnen von und den Umgang mit spirituellen Erfahrungen geht.

Von diesem Hintergrund aus zeige ich im folgenden eine Landkarte auf zu möglichen spirituellen und religiösen Krisen und deren Phänomenen, die für Yogalehrer im Umgang mit ihren Schülern (und vielleicht auch mit eigenen Erfahrungen) eine hilfreiche Orientierung sein kann.

In den weiteren Ausgaben des Yoga-Forums werde ich mögliche Umgangsweisen mit und Interpretationen von spirituellen Krisen erläutern und schließlich Gefahren aufzeigen, die auf dem spirituellen Weg auftreten können.

Zur Bedeutung von Krisen

Eine Krise kann mit einem Gefühl der Auswegslosigkeit einher gehen. Gleichzeitig bergen Krisen die Chance tiefgreifender Veränderungs- und Entwicklungsprozesse¹.

Beispiele von spirituellen Krisen

Spirituell-religiöse Krisen können zum Beispiel in folgenden Erfahrungen zum Ausdruck kommen:

„Seit ich Reiki praktiziere werde ich immer feinspüriger für Atmosphären und Energien. Ich nehme einfach soviel wahr. Es fällt mir bereits schwer in mein Stammcafe zu gehen, da der Eigentümer so eine negative Ausstrahlung hat, die ich kaum aushalte. Am liebsten bleibe ich mittlerweile zu Hause und gehe gar nicht mehr weg...“

„ Am Wochenende besuchte ich ein Kundalini-Intensiv-Seminar. Seitdem fühle ich mich irgendwie komisch und entrückt. Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen und um die Ecke in den Supermarkt zu gehen, fällt mir schwer. Hoffentlich hört dieser Zustand bald auf, ich weiss bald nicht mehr, was ich machen soll und was das zu bedeuten hat...“

„Gerade komme ich aus Indien aus dem Ashram, es war wunderschön, die Menschen dort sind so spirituell und achtsam. Hier ist alles so grob und schrecklich, ich möchte hier nicht leben. Ich

arbeite jetzt drei Monate hier, um dann wieder sechs Monate nach Indien zu fahren. Die drei Monate hier muss ich eben irgendwie aushalten....“

Spiritualität und Religiösität – was ist damit gemeint?

Eine gemeinsame Verständnisgrundlage für die Begriffe Spiritualität und Religiösität ist bei diesem Thema wichtig. Dafür möchte ich mich auf die Definition von Joachim Galuska beziehen. Er sagt, dass Religiösität und Spiritualität verstanden werden als der jeweilige innere Bezug auf etwas Jenseitiges:

„Religiösität stellt Glaubensinhalte und religiös-rituelle Praxis in Bezug auf etwas Jenseitiges in den Vordergrund. Spiritualität bezieht sich auf Erfahrungen des jenseitigen, also Transzendenzerfahrungen. In der religiös-spirituellen Entwicklung wird Jenseitiges durch Glaubens- und Erfahrungsprozesse immer mehr angeeignet, so dass das Diesseitige zunehmend durchdrungen wird von dem, was ursprünglich jenseits war. Dieser Verinnerlichungsprozess gipfelt in der Non-Dualität.“ (Galuska, 2003)

Zwei Arten von spirituellen Krisen: Sinnkrisen und Umgang mit spirituellen Erfahrungen

Spirituelle Krisen lassen sich zunächst grob in zwei Kategorien unterteilen: Die *allgemeinen Sinnkrisen* und die *Krisen*, die aufgrund von *eigenen spirituellen Erfahrungen* oder Praktiken entstanden sind.

Sinnkrisen können aufgrund einer materiellen und emotionalen Sättigung entstehen. Der Mensch kommt zum Schluss, dass er im Leben anscheinend viel erreicht hat (Karriere, Familie, Statussymbole) und trotzdem nicht glücklich ist. Hier sprechen wir von der typischen Mid-Life-Krise, die sich hin zu einer Depression hin entwickeln kann. Aber auch durch Schicksalsschläge, wie z. B. der Tod des Partners oder des Kindes kann das bisherige Werte- und Orientierungssystem im Leben grundsätzlich infrage gestellt werden und eine Sinnkrise auslösen. Diese geht oftmals mit einem Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere einher. Ebenso 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. Hier besteht die Herausforderung, sich und sein Leben neu auszurichten und eine neue, stimmigere Orientierung zu finden.

Spirituelle Krisen können aber auch aufgrund *intensiver, tiefer spiritueller Erfahrungen* ausgelöst werden:

- Diese können tief berühren, den bisherigen Lebensentwurf und das Weltbild infrage stellen und zu einer allgemeinen Verunsicherung führen.
- Sie können eine innere psychische Öffnung bewirken, in der unangenehme, Angst auslösende oder schmerzhaft Inhalte aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein treten und den einzelnen überschwemmen und überfordern können. Unter Umständen kann dies Psychosen auslösen.
- Sie können eine erhöhte Öffnung und Sensibilität für energetische Phänomene und außersinnlichen Erfahrungen bewirken, was zu Schwierigkeiten im Umgang mit der alltäglichen Welt und der Bewältigung des Alltages führen kann.
- Die Abwehrreaktion der eigenen Persönlichkeit auf energetische Erfahrungen kann psychosomatische und energetische Symptome auslösen (Kundalini-Syndrom).
- Spirituelle Erfahrungen können zur Sucht werden und somit zur Flucht, um anstehende Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen im Leben zu umgehen.

- Tiefe spirituelle Erfahrungen können zu einer Kluft zwischen spiritueller Orientierung und weltlichem Leben führen und somit zu einem unlösbaren inneren Konflikt werden.

Die Interpretation, Verarbeitung und Integration spiritueller Erfahrungen geschieht immer auf dem Hintergrund der eigenen Persönlichkeitsstruktur und biografischen Prägung.

Unsere eigene Persönlichkeitsstruktur ist geprägt von unseren Erfahrungen, unserer Biografie und (frühkindlichen) Prägungen, dem Feld, in dem wir aufgewachsen sind und unseren persönlichen Abwehr-, Verdrängungs- und Bewältigungsmechanismen, die wir über viele Jahrzehnte hinweg gelernt, entwickelt und verfestigt haben.

Spirituelle Erfahrungen werden auf dem Hintergrund der eigenen Persönlichkeitsstruktur interpretiert: Wenn ein Mensch zum Beispiel sehr leistungsorientiert ist, vielleicht weil er in seinem Leben gelernt hat, ‚nur wenn er sich anstrengt und viel leistet, bekommt er das, was er sich wünscht und wird geliebt‘; so kann es passieren, dass wenn er eine tiefe spirituelle Erfahrung macht, die vielleicht noch mit einer bestimmten spirituellen Praxis in Verbindung steht, er diese so interpretiert, dass es an ihm liegt und er sich anstrengen muss, um diese kostbare Erfahrungen wieder zu erleben. In diesem Beispiel ist Anstrengung nicht mit Disziplin zu verwechseln.

Hier trifft die spirituelle Erfahrung und ihre Interpretation auf ein unbewusstes persönliches Muster, nämlich die Leistungsorientierung, das vom Ego motiviert wird.

Falls dieser Mensch keine fachkundige Begleitung hat, kann es passieren, dass er seine spirituelle Praxis angestrengt und letztendlich frustriert viele Jahre fortführt ohne spürbare Entwicklungsprozesse. Im besten Fall wird die spirituelle Praxis dann zur Entspannungstechnik.

Hier möchte ich kritisch anmerken, dass das Streben nach intensiven spirituellen Erfahrungen in unserer konsumorientierten westlichen Kultur nicht selten aus einer Konsumhaltung her motiviert ist. Spirituelle Erfahrungen sind dann, meiner Meinung nach mit anderen intensiven, suchtähnlichen Erfahrungen austauschbar und haben wenig bis gar nichts mit einem persönlichen Entwicklungsweg zu tun.

Spirituelle Erfahrungen fallen also auf den Boden der eigenen Persönlichkeitsstruktur und werden dann von ihr aus verarbeitet und bestenfalls integriert. Im Idealfall erfährt die Persönlichkeitsstruktur dadurch selbst eine Transformation.

Zur Einteilung spiritueller Erfahrungen

Dabei beziehe ich mich in erster Linie auf die Arbeiten von Ken Wilber und Joachim Galuska. Spirituelle Erfahrungen lassen sich folgendermaßen unterteilen:

- *Subtile Erfahrungen*: energetische Empfindungen (Licht, Energie, Strömen) und außersinnliche Wahrnehmungen (Sensitivität, Hellsichtigkeit)
- *Transpersonale Erfahrungsqualitäten*: Frieden, Liebe, Verbundenheit, Stille, subtile Bewusstseinszustände (Licht, Bewusstheit), Gottheiten, Erfahrungen des Urgrundes (Brahman) und schließlich Non-Dualität

Subtile Erfahrungen: energetische Empfindungen und außersinnliche Wahrnehmungen

Energetische Empfindungen

Energetische Empfindungen werden innerhalb von einem selbst wahrgenommen, außersinnliche Wahrnehmungen werden außerhalb von einem selbst wahrgenommen.

Unter energetischen Empfindungen werden verschiedene innere Erfahrungen verstanden, zum Beispiel Erfahrungen von Licht, Energie, einem Energiefeld, einem Strömen, einem Vibrieren, prickeln, Wärme, Hitze oder Stechen, die nach unserem naturwissenschaftlichen Verständnis nicht zu erklären sind. Durch eine spirituelle Praxis können sie begünstigt werden. In der Regel treten sie spontan und autonom auf, als eine Art „Urenergie“, die sich bewegt, strömt, ausdehnt und zusammenzieht. Energetische Empfindungen können einerseits als sehr angenehm und andererseits auch als sehr unangenehm, schmerzhaft oder lästig erfahren werden; vom Schmerz bis zur Ekstase. Schließlich können energetische Empfindungen auch als motorische oder akustische Phänomene zum Ausdruck kommen.

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

Gelingt diese Integration nicht, können, abhängig vom jeweiligen Ich-Strukturniveau² krisenhafte Symptome auftreten, wie z. B. das sog. Kundalini-Syndrom, eine Abspaltung oder Desintegration.

Beim sog. Kundalini-Syndrom können unter anderem Empfindungen auftreten, wie Hitze, Schmerzen, Brennen, Strömen. Das Kundalini-Syndrom ist eine psychosomatische Angstreaktion auf die feinstoffliche Energie, 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.

Außersinnliche Wahrnehmungen

Außersinnliche Wahrnehmungen beziehen sich auf Wahrnehmungen außerhalb des Individuums. Sie können parapsychisch, außersinnlich, okkult, medial und/oder sensitiv sein und kommen in Form von folgenden Phänomene vor: Synchronizitäten (scheinbar zufällige Gleichzeitigkeit von zwei unabhängigen Ereignissen mit ähnlicher Qualität), Deja-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.

In der indischen Tradition werden diese Wahrnehmungen bzw. Fähigkeiten Siddhis genannt. Die irrtümlicherweise manchmal als Beweis einer spirituellen Weiterentwicklung missverstanden werden.

Außersinnliche Wahrnehmungen sind oftmals eine Herausforderung für das bisherige Weltbild.

Sie 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 einzuordnen und ihnen einen stimmigen Platz im eigenen Leben zu geben.

Gelingt diese Integration nicht, kann es zu folgenden Krisen kommen:

Außersinnliche Wahrnehmungen können die Persönlichkeit erschüttern, die sich als Reaktion darauf dagegen wehrt und die Erfahrungen nicht einzuordnen vermag. Dieses kann sich zum Beispiel in einer Ablehnung gegenüber einer spirituellen Praxis oder eines entsprechenden Weltbildes äußern und zu einer inneren Zerrissenheit führen. (*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 hellen, zukunftschaudenden Fähigkeiten einen starken unbewussten Wunsch nach Anerkennung hat, kann es passieren, dass dieser Mensch einem ‚Klienten‘ sagt, dass dieser in Zukunft sein Schüler sein wird und er selber eigentlich ein großer spiritueller Meister sei, 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 dissoziierte, also abgespaltene Persönlichkeitsanteil empfindet sich als Opfer der fremden Macht, die eigene Angst wird auf die außersinnliche Wahrnehmung projiziert. Die Gefahr dabei ist, dass sich das eigene Leben mehr und mehr um die Ausübung von Ritualen oder den Besuchen von Geistheilern dreht, um die fremden Mächte loszuwerden bzw. sich vor ihnen zu schützen. Dabei wird nicht gesehen, dass es sich um ein persönliches, nicht aufgearbeitetes 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.

Transpersonale Erfahrungen

Transpersonale Erfahrungen entsprechen einem Bewusstseinszustand, der frei ist von einer Ich-Zentrierung, von Konzepten und mechanistischem Denken. Es handelt sich um mystische Erfahrungen und Gipfelerlebnisse (Maslow), wie sie in vielen spirituellen Traditionen ausführlich beschrieben sind. Energetische und außersinnliche Erfahrungen sind idealerweise in einem transpersonalen Bewusstsein verankert und dann leichter steuerbar. 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

Integration bedeutet hier gleichzeitig Transformation der Persönlichkeit und des Egos und mit den Erfahrungen angemessen umzugehen, sie anzunehmen und einzuordnen.

Transformation meint eine tiefgründige innere Umstrukturierung der Persönlichkeit, in der sich die fixierten Muster und Ego-Strukturen lösen 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.

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

Die Persönlichkeitsstruktur und das Weltbild werden erschüttert und reagiert wird darauf mit Abwehr gegenüber dieser Erfahrung und einer Abwehr gegenüber Transzendenz an sich (*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 verzweifelt Ringen nach dem Wiedererleben der transpersonalen Erfahrungen.

Während der *schamanischen Krise* 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 *dissoziativ/ spaltende Verarbeitung* der transpersonalen Erfahrung drückt sich in einer übermäßigen Fixierung auf selbige aus oder in einer exzessiven Anwendung meditativer oder körperorientierten, kathartischen Techniken oder im Konsum psychoaktiver Substanzen. Die transpersonale Erfahrung wird zur Sucht und zur Flucht. Es bestehen Unwille oder Unfähigkeit, sich den lebenspraktischen Themen und Aufgaben zu stellen. Intensive, transpersonale Erfahrungen dienen hierbei eher einer Konsumhaltung, um beispielsweise Intensität im Leben zu erfahren, sich selbst zu spüren oder um eine innere Leere zu füllen und können aber offensichtlich nicht in die Persönlichkeit integriert werden.

Schließlich kann es zu einem *psychotischen Zusammenbruch* kommen mit verschiedenen Wahnvorstellungen oder Halluzinationen. Eventuell wird die Stille als unheimlich und die Leere als bodenlos oder vernichtend erlebt.

Die persönliche Interpretation transpersonaler Erfahrungen geschieht immer auf dem Hintergrund der eigenen Persönlichkeitsstruktur und Prägung. Hier bedarf es ein differenziertes Hinschauen und Verstehen, so dass es nicht zu Fehlinterpretationen kommt. Auf diesen Aspekt werde ich ausführlich in einem der kommenden Artikel zum Thema Gefahren auf dem spirituellen Weg eingehen.

Manchmal wird bei oben genannten Phänomenen von Seiten des spirituellen Lehrers empfohlen mit der Praxis einfach fortzufahren, was leider nicht immer hilft. Hier bedarf es ein differenziertes Verständnis der Persönlichkeitsstruktur sowie der spirituellen Erfahrung an sich, um den richtigen, also in diesem Fall hilfreichen Umgang zu finden.

Manchmal kann es hilfreich sein mit der spirituellen Praxis zu pausieren, da das eigene System überfordert oder es sich eher um eine Ansammlung von intensiven Erfahrungen handelt, aber nicht um eine Entwicklung. Dann könnte es sein, dass es erst einmal darum geht, das ,innere

Gefäß', also die Ich-Struktur zu stärken, um die Erfahrungen innerlich halten zu können und um schließlich eine Grundlage für Veränderungsprozesse zu schaffen.

Auf den Umgang mit spirituellen Erfahrungen und Krisen gehe ich im kommenden Artikel genauer ein.

Mir ist bewusst, dass dieses Thema sehr komplex ist und dass ich es hier anreißen und bestenfalls neugierig machen kann.

Zum Abschluss noch eine kurze Zen-Geschichte:

Der Schüler kommt aufgeregt zum Meister gerannt, „Meister, Meister ich habe ein strahlendes Licht in der Meditation gesehen!“ und der Meister antwortet: „Ist nicht so schlimm, das geht vorüber.“

Literatur:

- Caplan, Mariana (2002): Auf halbem Weg zum Gipfel der Erleuchtung. Via Nova, Petersberg.
- Galuska, Joachim (2003): Religiöse und spirituelle Störungen (www.heiligenfeld.de)
- Greenwell, Bonnie (1998): Kundalini – Erfahrungen mit der geheimnisvollen Urkraft der Erleuchtung, Gustav Lübbe, Bergisch Gladbach
- Grof, Stanislav/ Grof, Christina (1990): Spirituelle Krisen – Chancen der Selbstfindung, Kösel, München
- Podvoll, Edward (2004): Aus entrückten Welten – Psychosen verstehen und behandeln, Heinrich Hugendubel, München
- Scharfetter, Christian (1994): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Enke, Stuttgart.
- Trungpa, Chögyam (1989): Spirituellen Materialismus durchschneiden, Theseus, Zürich-München
- Wilber, Ken/ Engler, Jack/ Brown, D. (Hrsg.) (1988): Psychologie der Befreiung. Scherz, Bern.
- Wilber, Ken / Ecker, Bruce/ Anthony, Dick (1995): Meister, Gurus, Menschenfänger. Krüger, Frankfurt/ Main.
- Wilber, Ken (1996): Eros, Kosmos, Logos. Krüger, Frankfurt/ Main.

¹ Bezug nehmend auf Ken Wilber verstehe ich Entwicklung als einen Prozess fortschreitender Integration. Entwicklung kann in verschiedene Entwicklungslinien unterteilt werden: kognitive, emotionale, moralische, zwischenmenschliche und religiös-spirituelle.

² Die Ich-Struktur drückt u. a. die Fähigkeit aus mit intensiven, überwältigenden Erfahrungen umzugehen, sie zu strukturieren, zu steuern, innerlich zu halten und zu integrieren. Darauf werde ich im kommenden Artikel ausführlicher eingehen.