

Irrtümer, Fallstricke und Gefahren auf dem spirituellen Weg – eine Orientierung für YogalehrerInnen

- Angelika Doerne

Spirituelle Wege existieren in großer Vielzahl und Vielfalt. Auch in der Tradition des Yoga existieren die verschiedensten Wege: Hatha-, Bhakti-, Jnana-, Raja-, Karma-Yoga. Diese erscheinen im Vergleich zueinander auf den ersten Blick durchaus widersprüchlich: Die ekstatische Hingabe an den Meister und an das Göttliche im Bhakti-Yoga und die nüchterne Enttarnung der Illusion und Ausrichtung auf das SELBST im Jnana-Yoga oder die disziplinierte, zum Teil komplexe Praxis des Hatha-Yoga und die alltagsorientierte, auf das praktische Handeln gerichtete Haltung des Karma-Yoga erscheinen wie Tag und Nacht.

Darüber hinaus existieren auf dem gegenwärtigen Esoterikmarkt eine Vielzahl von Praktiken und Richtungen, die von intensiven Meditationsretreats, Energieheilung, Channeling, über Auralesen, Reinkarnationstherapie, Engelkunde, bis hin zu Vision Quest, Tantra-Kurse und Instant Healing reichen. Eine Orientierung und realistische Einschätzung ist in diesem Dschungel besonders für interessierte Anfänger nicht leicht.

Es gibt viele unterschiedliche Ausprägungen spiritueller Traditionen und Schulen, die über viele Jahrhunderte, zum Teil Jahrtausende erprobt und praktiziert wurden und sich weiter entwickelt haben. In der Regel waren sie durch ein langjähriges und sehr enges Schüler-Lehrer-Verhältnis geprägt. Außerdem war der spirituelle Weg, *der* Lebensinhalt. Völlige Hingabe und absolutes Einlassen wurden vom Schüler gefordert, bevor ein Lehrer einen Schüler akzeptierte, manchmal war dieses mit harten Prüfungen verbunden.

In den ersten Jahren ging es meistens nur um eine rechte Lebensführung, um die korrekte ethische Haltung, um die Entsagung von Süchten und Konsummitteln und darum ein einfaches und unspektakuläres Leben zu führen. Erst nach vielen Jahren und einem Prozess der inneren Läuterung wurden Schüler in Geheimlehren eingeweiht, wie beispielsweise dem Kundalini-Yoga oder dem Vajrayana, dem Diamantenen Fahrzeug im tibetischen Buddhismus.

All diese Faktoren wirken korrigierend auf Irrtümer und Missinterpretationen von Seiten der Schüler.

Heute sind diese Lehren fast jedem öffentlich zugänglich. Da sie oftmals kraftvolle Praktiken beinhalten, sind sie nicht ganz ungefährlich. Im Extremfall können sie den Zusammenbruch einer nicht genügend balancierten Persönlichkeit hervorrufen, der bis zur Ausprägung einer Psychose reichen kann.

Darüber hinaus werden heute oft einzelne Aspekte eines komplexen Lehrsystems herausgetrennt und diese als absolut gesetzt, was eine sehr einseitige, reduzierte und mitunter gefährliche Interpretation zur Folge haben kann.

Aus diesen Gründen sind spirituelle Praktiken oder Haltungen heutzutage umso anfälliger für Irrtümer, Fallstricke und Gefahren.

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich intensiv und begeistert mit verschiedenen spirituellen Traditionen und seit längerem mit der Frage auf welche Art und Weise es möglich ist sich im spirituell-esoterischen Dschungel anhand von nachvollziehbaren und allgemeingültigen Kriterien zu orientieren. Hierbei kommen meine eigenen persönlichen Erfahrungen verschiedener spiritueller Traditionen, sowie mein Interesse, mich theoretisch

mit dieser Frage zu beschäftigen und schließlich meine langjährige psychotherapeutische und yogalehrende Berufserfahrung zum Tragen.

Theoretisch beziehe ich mich unter anderem auf verschiedene Ansätze der Transpersonalen Psychologie (siehe Literaturliste).

Als YogalehrInnen haben wir nicht nur mit unserer eigenen, mehr oder weniger ausgeprägten spirituellen Suche zu tun, sondern erfahren einiges von unseren Schülern, die nicht selten auf manches eine Antwort von uns wünschen. Im Yogaunterricht können wir auf mögliche Irrtümer und Gefahren im Umgang mit spirituell-religiösen Praktiken hinweisen.

Folgende Kriterien hinsichtlich Gefahren und Irrtümer haben sich dabei als nützlich erwiesen:

„Spirituelle Spitzenleistung und Leistungsorientierung“

Gerade wenn man mit einer spirituellen Praxis oder Disziplin beginnt, entwickelt sich nicht selten die Haltung „viel hilft viel“. Aus einer bestimmten Perspektive ist dieses durchaus richtig. Allerdings besteht hierbei die Gefahr spirituelle Praktiken und Erfahrungen bewusst oder unbewusst als persönliche Spitzenleistungen zu verstehen; vor allem, wenn wir im Leben gelernt haben durch Leistung Anerkennung zu bekommen: „Nun bin ich toll, wenn ich es geschafft habe, eine Stunde lang regungslos auf meinem Meditationskissen zu sitzen!“

Wenn wir durch unsere Prägungen im Leben beispielsweise gelernt haben durch schulische und berufliche Leistungen persönliche Bestätigungen zu bekommen wird diese Orientierung nicht selten unbewusst auf die spirituelle Praxis übertragen, die sich dann in einer spirituell-religiös gefärbte Leistungsorientierung ausdrückt. Die Außenorientierung und die damit verbundene innere Abhängigkeit von äußerer Anerkennung bleiben erhalten und werden nicht infrage gestellt. Diese wird psychologisch als narzisstisch, also den Selbstwert betreffende Dynamik verstanden.

Ob ich mich in der Stunde, in der ich regungslos, anscheinend meditierend die ganze Zeit lang innerlich über meinen Chef geärgert habe spielt dann keine Rolle, da es auf den äußeren Schein ankommt.

Ein weiterer Irrtum von spiritueller Leistungsorientierung ist die Auffassung „Je mehr ich mein Leben in der Hand habe, es kontrollieren kann und meine persönlichen Wünsche und Interessen erfülle, desto spiritueller bin ich.“ Dieses zeugt mehr von einer schon größenwahnsinnig anmutenden Selbstüberschätzung als von echter spiritueller Entwicklung, in der Hingabe und Demut Grundqualitäten sind.

Oftmals geht mit einer Leistungsorientierung auch die Auffassung einher, den spirituellen Weg ganz alleine gehen zu können, nur mit einer bestimmten Praxis, ohne Lehrer oder Meister; „ich schaffe das alleine, wie schon vieles in meinem Leben“.

Die spirituell gefärbte Leistungsorientierung kann subtil sein und nicht immer auf den ersten Blick erkannt werden.

„Spirituelle Dogmen und Vereinfachungen“

Spirituelle Dogmen entstehen, wenn bestimmte philosophisch-spirituelle Lehrsysteme oder bestimmte Praktiken verabsolutiert werden, wie z. B. die Meditation x, Hatha-Yoga in der Tradition von xy oder die Ernährung nach xyz und diese als allein gültig angesehen werden.

In der Regel geht damit eine Abwertung anderer Ansätze einher. Meist wird dann postuliert, ‚sicher zu wissen‘. Die vielschichtigen sowie symbolischen Bedeutungsebenen spiritueller Lehrsysteme werden dabei übersehen.

Dogmen und Vereinfachungen entstehen ebenfalls, wenn einzelne Aspekte religiös-spirituelle Lehrsysteme heraus gegriffen und verabsolutiert werden, beispielsweise Aspekte der Karmalehre: „Ich komme mit meinem Chef nicht klar, weil er in einem vergangenen Leben ein rücksichtsloser Gutsherr war, ich als Magd unter ihm gearbeitet habe und keine Chance ihm gegenüber hatte. Deshalb werde ich ihm immer ausgeliefert bleiben und das beste ist zu kündigen.“ Hier wird die Karmalehre dafür missbraucht die eigene Opferhaltung zu legitimieren und es wird verpasst Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Die Auffassung ‚Alles ist Eins‘ kann ebenso vom Ego missbraucht werden. Wenn nicht differenziert wird, dass dieses eine gültige Auffassung aus der Perspektive des Absoluten ist, aber aus der relativen Perspektive keine Gültigkeit besitzt, handelt es sich ebenfalls um eine spirituelle Vereinfachung. Die Gefahr dabei ist, dass die Auffassung ‚Alles ist eins‘ als Pauschalantwort auf sämtliche Fragen und Situationen des Lebens herangezogen wird und somit bestehende Konflikte oder Schwierigkeiten, die gelöst werden wollen verdrängt und verleugnet werden. Psychologisch betrachtet handelt es sich dabei keineswegs um Erleuchtung, sondern um Verdrängung und Verleugnung, in der Regel motiviert aus Angst.

Ken Wilber spricht in diesem Zusammenhang von ‚Flachlandinterpretationen‘: das Vorhandensein verschiedener Ebenen und Tiefen und deren Relativität werden negiert.

Ein weiteres Beispiel für eine Flachlandinterpretation ist, wenn die Fähigkeit der Wahrnehmung feinstofflicher Energien und Phänomene als Ausdruck spirituell fortgeschrittener Entwicklung angesehen wird. Dahinter steht das irrtümliche materielle Verständnis, dass die Wahrnehmungsfähigkeit feinstofflicher Phänomene, sog. Siddhis als eine persönliche Errungenschaft der spirituellen Praxis angesehen wird. Dass es sich dabei um Begleiterscheinungen handelt, denen nach den traditionellen Schriften am besten keine Bedeutung zugeschrieben werden soll, wird ignoriert.

Die komplexen und tief greifenden Prozesse spiritueller Entwicklung werden damit negiert.

Kindlich-emotionale Fixierung auf einen Guru

„Wenn ich meinen Meister treffe, dann bin ich total glücklich!“ - In vielen spirituellen Traditionen spielt der spirituelle Meister oder Guru eine wichtige und notwendige Rolle. Als westlich-aufgeklärte Menschen ist dieses für uns oft befremdlich; auch weil es in unserer Kultur kein entsprechendes Pendant gibt. Die blinde Unterwerfung unter einer Autoritätsperson ist berechtigterweise kritisch zu sehen. Besonders in der asiatischen Kultur ist meiner Beobachtung nach das Verhältnis zu einem Guru kulturell anders eingebettet, als es bei uns der Fall wäre. Es werden zwar Hingabe und Gehorsam gegenüber dem Guru praktiziert, aber das Verhältnis ist weniger von einer kindlichen Bedürftigkeit nach einer idealisierten Vater- oder Mutterfigur geprägt. Dieses habe ich immer wieder bei westlich geprägten Menschen erlebt, die sich einem Meister, der beispielsweise aus der asiatischen Kultur kommt angeschlossen haben. Der Guru steht dann nicht nur für den spirituellen Lehrer oder Meister, sondern unbewusst für die idealisierte Mutter oder den idealisierten Vater, der oder die allwissend ist, einem sagt, wo es langgeht und alle Wunden heilen kann.

Die Verantwortung für das eigene Leben wird abgegeben und eine kindlich-emotionale Abhängigkeit kultiviert und religiös legitimiert. Die Entwicklung von reifer Selbstverantwortung ist hier nicht möglich.

Verwechslung von Erfahrung und Verwirklichung

„Ich habe erkannt, dass ich Liebe bin und möchte diese in meinem Satsang mit euch teilen.“ - Viele Menschen kennen tiefe, nachhaltig berührende Erfahrungen, z. B. von Stille, Frieden, Verbundenheit, Liebe oder Klarheit, die in der Natur, in der Begegnung mit anderen Menschen oder inspirierenden Persönlichkeiten entstehen können. Auch durch eine spirituelle Praxis können diese Erfahrungsqualitäten, die dann als spirituell bezeichnet werden entstehen. Sie werden zu einer Erfahrung, die dann wieder vergeht und bleiben in der Erinnerung präsent. Es ist als hätte man in einen neuen inneren (Erfahrungs-)Raum geblickt, bis die Tür wieder zugegangen ist und dieser Raum nur noch in der Erinnerung existiert. Manchmal werden diese Erfahrungen irrtümlicherweise als Indiz für die bereits vollendete Verwirklichung oder gar Erleuchtung gehalten. Ken Wilber nennt dieses Phänomen Pseudo-Nirwana. Dabei wird übersehen, dass es einen Unterschied macht, ob ich punktuell diese Erfahrung, z. B. auf dem Meditationskissen mache oder ob sie auch mein Alltagsbewusstsein durchdringt und sie in konflikthafter oder herausfordernden Alltagssituationen bestehen bleibt.

Bestimmte Erfahrungen sind relativ leicht durch bestimmte Praktiken hervorzurufen. Diese aber in die eigene Persönlichkeitsstruktur zu verankern und integrieren, so dass sie zu einer dauerhaften Erfahrung werden, mit all den Konsequenzen, die das mit sich bringt ist in der Regel mit jahrelangen inneren Transformationsprozessen verbunden.

Falls sich das Ego mit dieser spirituellen Erfahrung identifiziert, besteht die Gefahr, sich auf ein illusionäres Selbstbild, z. B. das des ‚heiligen Mannes‘ oder der ‚heiligen Frau‘ zu fixieren und dann alles dafür zu tun, um nach außen diesem Bild zu entsprechen; zum Beispiel ständig mit einem gekünsteltem Lächeln herumlaufen.

Dabei handelt es sich letztendlich um reine Selbstmanipulation und hat mit authentischer spiritueller Entwicklung nichts zu tun.

Vermeidung von Schmerz, Angst und gesunder Aggression durch Fixierung auf transzendente Erfahrungen und Konzepte

Schmerz, Angst, Anhaftung und Aggression sind meistens mit der Erfahrung von Leid verbunden. Die verschiedenen spirituellen Traditionen sprechen davon, dass es gilt Leiden zu überwinden. Diese Ausrichtung wird immer wieder missverstanden: Nämlich in der Weise, dass diese Gefühle und Erfahrungen nicht transformiert oder als zum menschlichen Leben zugehörig verstanden und akzeptiert werden, sondern verdrängt und verleugnet werden. Die Gefahr hierbei liegt darin, dass Schmerzen, Ängste, Aggressionen und Ohnmacht vermieden und verdrängt werden zugunsten einer gut funktionierenden Selbsttäuschung, die durch die Fixierung auf transzendente Erfahrungsmomente, geschönte Selbstbilder und pseudo-spirituelle, harmonische Weltanschauungen geprägt ist. Unangenehme Gefühle und Zustände sind dann keineswegs integriert oder transformiert, sondern werden lediglich verleugnet und wirken im Unterbewusstsein weiter.

Beispielsweise kann die Fixierung auf spirituelle Erfahrungsmomente durch eine intensive meditative Praxis eine sich selbst manipulierende Strategie sein, um Ängste oder Schmerzen,

die im Alltagsbewusstsein hoch steigen würden zu verdrängen. Spirituelle Erfahrungsmomente werden dann zur Sucht, um eine unliebsame Realität zu verleugnen.

Manche Menschen strahlen eine scheinbare Ausgeglichenheit und Ruhe aus, die bei genauerem Hinsehen nicht Ausdruck eines inneren Friedens ist, sondern Ausdruck des Zurückhaltens von Lebendigkeit, Vitalität, spontanen Impulsen und Aggressionen ist – die Ruhe wirkt dann eher dröge, leer und mitunter depressiv. Dieses hat mit authentischer spiritueller Entwicklung nichts zu tun, sondern gleicht der Kastration von innerster Lebendigkeit.

Ein ähnlicher Mechanismus ist bei der ‚Pseudo-Ego-Überwindung‘ zu finden: Man meint, das Ego bereits überwunden zu haben und unbewusst werden Spontaneität, Lebendigkeit, Aggressionen, Durchsetzungs- und Selbstbehauptungsimpulse zugunsten eines idealisierten Selbstbildes, ‚den negativen Kräften entsagt zu haben und ein reines Leben zu führen‘ verdrängt.

Auch das idealisierte Selbstbild ‚ein guter Mensch zu sein‘ und sich entsprechend für andere aufzuopfern kann zur irrtümlichen Selbsteinschätzung, ‚das Ego bereits überwunden zu haben‘ beitragen. Bei genauerem Hinsehen ist das Ego meist sehr daran interessiert, ein gutes Selbstbild abzugeben oder sich ‚karmische Lorbeeren‘ zu verdienen, weil man meint, sonst nichts vom Leben zu bekommen (wenn man es sich nicht verdient hat).

Die Haltung ‚die Welt ist Illusion‘, die aus einer bestimmten Perspektive eine tiefe Einsicht in die Wirklichkeit ist, kann dafür benutzt werden, das Weltliche, also die grobstofflicheren Formen, inklusiv unangenehme Gefühle, Empfindungen, Impulse und Konflikte durch Verleugnen abzuwehren. Und zwar in der Weise, ‚dass sie es nicht wert sind, sich mit ihnen zu beschäftigen, da sie eigentlich gar nicht existieren‘; damit werden sie, philosophisch-spirituell legitimiert verleugnet.

In derselben Weise kann das Postulat ‚Alles ist gut so wie es ist‘ eine scheinbare Harmonie und Einverständnis vortäuschen, vor allen Dingen sich selbst gegenüber und von unangenehmen Bewusstseinsinhalten ablenken.

Signer macht auf die Gefahr des ‚spiritual bypassing‘ aufmerksam: Damit ist der Versuch gemeint, Lebenskrisen mit Hilfe von Meditation zu umgehen. Wenn Probleme und Entwicklungsaufgaben verleugnet werden und versucht wird, diese vorschnell zu transzendieren, führt das in der Regel zur Verdrängung und kann auch als Flucht bezeichnet werden. Bei jungen Erwachsenen sowie bei Menschen in der Midlife-Crisis ist dieses besonders häufig zu beobachten. Hier gilt es, die phasenspezifischen Krisen durchzustehen und die Probleme, die sich stellen, anzugehen. Ein Rückzug in die Innerlichkeit, die mit einer Abkehr von grundlegenden altersspezifischen und notwendigen psychosozialen Aufgaben einhergeht, ist hier nicht hilfreich.

Wilber spricht vom Pseudo-Dukkha, wenn eine Bitterkeit und Unversöhntheit dem Leben gegenüber, die meist aus persönlichen, nicht aufgearbeiteten negativen Erfahrungen resultiert, spirituell-religiös durch das Postulat ‚die Welt ist Illusion – und deshalb an sich negativ‘ gerechtfertigt wird.

Verwechslung von kindlich-romantischen Verschmelzungszuständen und spirituellen Einheitserfahrungen

Kindlich-romantische Verschmelzungszustände und echte spirituelle Einheitserfahrungen können leicht miteinander verwechselt werden. Erstere zeichnen sich durch eine Symbiose aus, wie sie beispielsweise im Zustand der Verliebtheit oder in intensiven Gruppenerlebnissen erfahren werden. Dabei verschmelzen wir emotional voll und ganz mit dem oder den anderen und oftmals können wir nicht genug kriegen. Bei genauerem Hinfühlen merken wir aber auch, dass diese Erfahrung nicht wirklich satt macht und somit eher einer Sucht gleich kommt. Im Zustand der Verschmelzung mit einem anderen Menschen oder einer Gruppe existieren nicht mehr Individualität und Unterschiedlichkeit und somit auch nicht die verschiedenen Bedürfnisse und Wünsche von jedem Einzelnen, sondern nur noch ein ‚Einheitsbrei‘. Als Säuglinge und Kleinkinder brauchen wir die Erfahrung von Symbiose, die meist mit der Mutter geschieht. Streben wir als Erwachsene danach handelt es sich eher um eine Sucht, die psychotherapeutisch aufgearbeitet werden sollte.

In der spirituellen Einheitserfahrung haben Unterschiede zwischen Menschen, verschiedene Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche Platz und stellen im subjektiven Erleben keine Gefahr für die Verbundenheit dar.

Irrtümer, Fallstricke und Gefahren treten in verschiedenster Form auf und sind manchmal erst auf den zweiten Blick zu erkennen.

Dieses Thema ist komplex und mitunter sehr subtil. In diesem Rahmen kann ich es nur anreißen und ich freue mich, wenn es bei dem einen oder anderen zur Anregung beiträgt.

Literatur:

- Caplan, Mariana (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.
- Frambach, L.(1994): Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Mystik. Via Nova, Petersberg.
- Scharfetter, Christian (1994): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Enke, Stuttgart.
- Signer-Brandoni, D./ Signer R.(Hrsg.) (1995):Grenzen - Chance und Bedrohung. Schweizer Verein für Gestalttherapie, Zürich.
- Signer, R.(1995): Psychotherapie und Meditation; in: Signer-Brandoni, D./ Signer R. (1995):
- 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.
- 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.