

Vortrag: Spirituelle Krisen – Himmel und Erde verbinden

- Angelika Doerne

*„Wo ist der Himmel?“ fragst du mich mein Kind.
Die Weisen sagen uns, er sei jenseits der Grenzen von Geburt und Tod,
unbeherrscht von dem Rhythmus von Tag und Nacht;
er sei nicht von dieser Welt.
Aber dein Dichter weiß, dass der Himmel sich ewig sehnt nach Zeit und Raum,
dass er immer wieder danach strebt,
im fruchtbaren Staub dieser Erde geboren zu werden.
Der Himmel hat seine Erfüllung gefunden in deinen holden Gliedern
mein Kind, in deinem pochenden Herzen.
Die Seele schlägt freudig ihre Trommel,
die Blumen recken sich auf die Zehen um dich zu küssen.
Denn der Himmel ist in dir geboren,
in den Armen der Mutter Erde.
(Rabindranath Tagore)*

Spirituelle Krisen – Himmel und Erde verbinden

Spiritualität – was ist das eigentlich? Wir alle reden davon – aber sprechen wir dabei wirklich von ein und dem selben? Und: Ist eine Definition überhaupt möglich? Was hat Spiritualität mit Himmel *und* Erde zu tun? In der Regel wird Spiritualität mit etwas Transzendente, etwas Feinstofflichem in Verbindung gebracht, also eher dem Himmel zugeordnet als der Erde. Was also hat die Erde damit zu tun? Die Erde mit ihren grobstofflichen Formen, die durch Polaritäten existiert? Und was haben spirituelle Erfahrungen mit Krisen zu tun, wenn sie doch meistens recht angenehm sind, wie Frieden, Stille, Liebe oder Verbundenheit?

(Zimbel)

Ich möchte Sie zu einer kurzen Einstimmung auf das Thema einladen, indem Sie für sich mal folgenden Fragen nachgehen: Welche intensiven, berührenden, vielleicht beängstigenden spirituellen Erfahrungen kenne ich? Wie wirken sie auf mich und mein Leben? Und: Welchen Platz gebe ich ihnen?

(Zimbel)

Spiritualität – einem spirituellen Weg folgen bedeutet ein tiefer Umwandlungsprozess der gesamten bisherigen Persönlichkeit, eine vollständige Transformation des Egos – so beschreiben es die verschiedenen spirituellen Traditionen, von den indischen Yoga-Traditionen, dem Buddhismus, Sufismus, über die jüdische Kabbalah und der christlichen Mystik bis hinzu den schamanischen Wegen .

Ich persönlich habe großen Respekt vor Menschen, die sich auf solch einen Weg begeben: Ich selber habe insgesamt mehr als zwei Jahre in Indien in verschiedenen Klöstern und Ashrams verbracht. Dort habe ich Erfahrungen gemacht, die meine Seele tief berührten. Ich hatte eine Ahnung davon bekommen, was für uns Menschen an innerer Freiheit, tiefer Liebe und an Erfahrung von Gnade möglich ist. Gleichzeitig bemerkte ich, wie schwierig es ist, diese Qualitäten in meinem Alltag zu leben. Zunächst machte ich äußere Umstände dafür

verantwortlich. Aber bald wurde mir klar, dass die Umstände und vor allen Dingen mein Umgang mit ihnen ein Spiegel meiner selbst sind und dass es *meine* inneren Muster sind, die mich gefangen halten. Sie werden gespeist von *den* inneren Orten, in denen Angst, Schmerz und Verzweiflung zu Hause sind.

Dabei habe ich erfahren, wie beängstigend und schmerzhaft es ist, mich diesen Orten zuzuwenden, die ich sonst so erfolgreich vor mir und anderen verstecke und sie in mir zu fühlen.

Mut und Vertrauen sind nötig, um diese Orte durch liebevolle Zuwendung aus ihrer Verkapselung zu erlösen und zuzulassen, dass lang gepflegte Selbstbilder auseinander brechen; um schließlich der wahren Natur Platz zu machen.

Als ich mich auf diesen Vortrag vorbereitete, stand ich vor der Wahl, entweder einen akademischen Vortrag bestehend aus Theorien und abstrakten Überlegungen zu halten oder den Vortrag einfach und nachvollziehbar zu gestalten, ohne dabei auf die nötige Differenzierung zu verzichten. Ich habe mich für letzteres entschieden.

Die Landkarte spiritueller Krisen ist umfangreich. Anhand einiger ausgewählter Beispiele werde ich die tiefere Dynamik von spirituell-religiösen Krisen beschreiben und aufzeigen vor welchen Herausforderungen und Entwicklungsschritten der einzelne steht. Schließlich werde ich noch einige Fallstricke auf dem spirituellen Weg benennen.

Dabei wird deutlich, dass der Umgang mit spirituellen Krisen und eine Integration von spirituellen Erfahrungen (paradoxaerweise) immer ein Einlassen auf uns selbst, auf unsere Gefühle, auf unseren Körper und somit auf die Erde bedeuten.

Mit diesem Vortrag möchte ich zu einem ganzheitlicheren Verständnis von spiritueller Entwicklung beitragen; jenseits des Menschenabgewandten Postulates, das Ego müsse überwunden oder gar bekämpft werden. Das halte ich in unserer heutigen Zeit für pathologisch.

Einige Anmerkungen zum Ego: In den meisten spirituellen Traditionen wird das Ego als *der* Grund für Leiden und für *das* Hindernis zur Erleuchtung verstanden; manchmal wird ihm subtil oder offen der Kampf angesagt. Dieses ruft beim Ego in der Regel Widerstand hervor und macht es stärker – also letztendlich eine recht aussichtslose Strategie.

Almaas, der Begründer des Diamond Approaches beschreibt das Ego als einen ernst gemeinten Versuch mit den verlorenen essentiellen Qualitäten wie Liebe, Verbundenheit, Vertrauen, Stärke usw. wieder in Verbindung zu kommen. Das Problem dabei ist, dass das Ego Strategien anwendet, die auf Erfahrungen von Angst, Verletzung und Ohnmacht basieren. Als Menschen wollen wir Liebe erfahren. Haben wir die Liebe von unseren Eltern nicht genügend erfahren, entwickeln wir schon sehr früh Strategien, um sie vermeintlich zu bekommen: wir lesen der Mutter ihre Wünsche von den Lippen ab oder strengen uns in der Schule besonders an, um vom Vater ein Lob zu bekommen.

Leider bedeutet das auch, dass wir damit unsere eigene Wahrheit und unsere eigentlichen Bedürfnisse aufopfern. Gleichzeitig versperren wir uns den Weg zu den essentiellen Qualitäten, nach denen wir uns so sehnen. Das Ego möchte keinen Schmerz erfahren und tut alles dafür, dass das nicht geschieht. Ein Aufweichen dieser meist sehr festgefahrener Muster kann nicht durch Kämpfen geschehen, sondern nur durch liebevolle Zuwendung und Annahme all der Gefühle, die unter dem Ego verborgen liegen. Lasse ich mich darauf ein die Angst, Verletzung, Ohnmacht oder innere Leere wirklich zu spüren und *kein* Drama daraus zu machen können die essentiellen Qualitäten hervor treten.

Einem spirituellen Weg zu folgen bedeutet traditionell über viele Jahre hinweg einer bestimmten spirituellen Praxis nachzugehen, einhergehend mit einem engen Schüler-Lehrer-Verhältnis.

Der spirituelle Weg ist dabei *der* Lebensinhalt. Völlige Hingabe und absolutes Einlassen sind vom Schüler gefordert.

Erst nach vielen Jahren spiritueller Praxis und einem Prozess der inneren Läuterung und Reinigung wurden Schüler in die esoterischen Geheimlehren eingeweiht, wie beispielsweise dem Kundalini-Yoga oder dem Vajrayana, dem Diamantenen Fahrzeug im tibetischen Buddhismus.

Heute ist Spiritualität zu einem neumodischen Hobby geworden: Auf dem sog. Esoterikmarkt wird uns die Erleuchtung bereits in einem einwöchigen Workshop angeboten, ob sie dann tatsächlich stattfindet, sei dahin gestellt.

Gleichzeitig werden intensive spirituelle Praktiken weitergegeben, die bis vor kurzem noch Geheimlehren waren und erst nach langer Vorbereitung gelehrt wurden. Dadurch ist heute so manch einer mit ihnen überfordert – Krisen entstehen.

Nicht nur in den spirituellen Traditionen finden wir solche Auflösungsprozesse, sondern auch gesellschaftlich: gegenwärtig erleben wir, wie unser Wirtschaftssystem, das bis vor kurzem noch recht sicher erschien massiv ins Wanken gerät und Krisen wiederum auslöst.

Die Gefahr ist der Untergang, die Chance ist mit etwas Wesentlicherem in Verbindung zu kommen und an ihnen zu wachsen – individuell und gesellschaftlich.

Spiritualität und Religiösität, zwei Begriffe, die immer wieder auftauchen. Eine gemeinsame Verständnisgrundlage halte ich deshalb für wichtig. Dafür möchte ich mich auf die Definition von Joachim Galuska, dem Begründer der Heiligenfeld Kliniken und im deutschsprachigen Raum ein bedeutender Vertreter der transpersonalen Psychologie beziehen: Er versteht Religiösität und Spiritualität 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)

Spiritualität meint also nicht nur den Wechsel von einem Glaubenssystem zu einem neuen Glaubenssystem, von einer Religion zu einer anderen.

Demnach ist Spiritualität auch nicht der Wechsel vom Glauben an die Sünde hin zu einem Glauben an Karma oder vom Glauben an einen Teufel hin zu einem Glauben an negative Energien, sondern wie ich bereits erwähnte ein Umwandlungsprozess der gesamten Persönlichkeit. Ken Wilber, Bewusstseinsforscher und Pionier der transpersonalen Psychologie definiert Entwicklung als einen fortwährenden Transformations- und Integrationsprozess.

Spirituell-religiöse Krisen im Einzelnen:

Im folgenden beschreibe ich einige spirituell-religiöse Krisen und zeige auf, vor welchen Herausforderungen und Entwicklungsschritten der einzelne dabei steht und wie diese mit der Verbindung von Himmel und Erde zu tun haben.

Dabei müssen die beschriebenen Phänomene nicht zwangsläufig als Krisen im Sinne „von gar keinen Ausweg mehr sehen“ erlebt werden, sie können auch einfach einen Wunsch nach Orientierung und Klärung mit sich bringen.

Spirituell-religiöse Krisen können durch tiefe, berührende aber auch beunruhigende spirituelle Erfahrungen ausgelöst werden, beispielsweise durch Nahtoderfahrungen, außersinnliche Wahrnehmungen oder Erfahrungen des Urgrundes.

Zunächst einige Beispiele für spirituell-religiöse Krisen:

„Seit meinem Autounfall, in dem ich dem Tod nur knapp entronnen bin, bereitet mir meine Arbeit als Marketingleiter einer großen Firma keine Freude mehr. Sie kommt mir so sinnlos vor. Ich hatte mein ganzes Leben darauf ausgerichtet irgendwann einmal diesen Posten zu bekommen, jetzt habe ich ihn und bin unglücklich – ich kann das doch nicht alles aufgeben !?“

„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, aber dort fühle ich mich oft so einsam...“

„ 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 sind alle so grob, das macht mich traurig. Ich möchte hier nicht leben. Jetzt werde ich drei Monate hier arbeiten, um dann wieder sechs Monate nach Indien zu fahren. Die drei Monate hier muss ich eben irgendwie am besten mit viel Meditieren aushalten...“

Spirituellen Erfahrungen treffen in uns auf eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur, auf unsere Prägungen. Durch die Brille unserer Persönlichkeitsstruktur interpretieren wir dann die spirituellen Erfahrungen. Wenn wir beispielsweise ein sehr zweifelnder Mensch sind, könnte es passieren, dass wir eine tiefe spirituelle Erfahrung als Einbildung abtun.

Spirituelle Erfahrungen lassen sich nach Galuska folgendermaßen unterteilen:

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

Energetische Empfindungen

Energetische Empfindungen sind subtile innere Erfahrungen, wie zum Beispiel ein inneres Strömen, ein Pulsieren, die Erfahrung von einem Energiefeld, von einem Licht oder gar von Hitze oder einem Stechen. Diese sind nach unserem naturwissenschaftlichen Verständnis nicht zu erklären und entsprechen auch nicht den typischen psychosomatischen Symptomen. Durch eine spirituelle Praxis können energetische Empfindungen verstärkt werden. In der Regel treten sie spontan und autonom auf, als eine Art „Urenergie“. Sie können angenehm und ekstatisch oder aber auch unangenehm, schmerzhaft oder gar lästig sein.

Die Herausforderung hierbei ist, die energetischen Empfindungen als solche zu erkennen, sie angemessen zu interpretieren, sie also weder für die Erleuchtung zu halten, wenn es sich beispielsweise um Lichterfahrungen handelt, noch sie zu bekämpfen, wenn sie unangenehm sind. Gleichzeitig sind wir gefordert, sie steuern zu lernen, das heißt, mich ihnen bewusst zu und abwenden zu können.

Gelingt diese Integration nicht, können, abhängig vom jeweiligen Ich-Strukturniveau, auf das ich noch zu sprechen komme krisenhafte Symptome auftreten, wie z. B. das sog. Kundalini-Syndrom.

Die Kundalini ist laut den indischen Yogatraditionen eine schlafende feinstoffliche Kraft, die im Becken sitzt und durch bestimmte spirituelle Praktiken plötzlich aktiviert werden kann. Dann steigt sie im Körper durch den Zentralkanal und die einzelnen Chakren nach oben. Das kann dem Öffnen einer Schleuse gleichen: die Wassermassen brauchen dann ein breites Flussbett ohne Hindernisse, so dass es nicht zu Überschwemmungen und Störungen kommt.

Dabei können unangenehme Empfindungen auftreten, wie Hitze, Brennen oder Schmerzen. Energetisch gesehen trifft die erstarkende feinstoffliche Kraft auf innere Blockaden, die wiederum direkter Ausdruck unserer Persönlichkeitsstruktur sind. Hier wird deutlich, warum es keinen Sinn macht gegen diese Symptome zu kämpfen, da sie ein Ausdruck unserer Persönlichkeitsstruktur und des Egos sind: sie würden sich nur noch mehr zusammenziehen und verteidigen.

Oftmals ist hier zunächst Erdung nötig: und zwar durch körperliche Betätigung wie Sport oder Gartenarbeit, durch entsprechende schwere Nahrung, wie Fleisch etc. oder indem die feinstoffliche Energie bewusst in die unteren Chakren oder besser noch bis in den Mittelpunkt der Erde gelenkt wird.

Die weitere Herausforderung besteht darin, sich den verkapselten und unangenehmen Gefühlen, die hinter den Blockaden verborgen sind liebevoll zuzuwenden, um sie schließlich ins eigene Leben zu integrieren: zum Beispiel der Angst vor Verletzung oder der Angst vor Kontrollverlust. So dass schließlich die erstarkende Kraft der Kundalini freier fließen kann.

Außersinnliche Wahrnehmungen

Außersinnliche Wahrnehmungen beziehen sich auf Wahrnehmungen außerhalb des Individuums.

Folgenden Phänomene werden darunter verstanden: Synchronizitäten (eine scheinbar zufällige Gleichzeitigkeit von zwei unabhängigen Ereignissen mit ähnlicher Qualität: „ich könnte vor Wut platzen“, in dem Moment brennt die Glühbirne der Deckenlampe durch), Deja-vu-Erlebnisse (der Eindruck genau diese Situation schon einmal erlebt zu haben), Präkognition (ein intuitive Eindruck über ein Ereignis, das noch in der Zukunft liegt),

Hellsichtigkeit (ein intuitiver Eindruck über ein Ereignis, das an einem anderen Ort statt findet), Telepathie (Austausch von Gedanken mit einer anderen Person über eine größere Entfernung), Psychokinese (Beeinflussung von Materie durch geistige Kraft, wie Löffel verbiegen), Kontakt, Beeinflussung oder Besetzung durch fremd anmutende Kräfte oder Wesenheiten, dieses kann als bereichernd oder bedrohlich erlebt werden), Spukphänomene, die auf eine Aktivität bereits Verstorbener zurückgeführt wird.

In der indischen Tradition werden diese Phänomene Siddhis genannt. Manchmal werden sie als Anzeichen einer spirituellen Fortentwicklung missverstanden; sie sind lediglich Begleiterscheinungen auf dem spirituellen Weg, mit denen man sich am besten nicht lange aufhalten sollte.

Die Herausforderung hierbei ist, diese nicht mit persönlichen Wünschen zu vermischen. Sie bewusst steuern zu können und ihnen schließlich einen stimmigen und nicht überhöhten Platz im eigenen Leben zu geben.

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

Die *Krise der sensitiven Öffnung* entsteht, wenn das bisherige Weltbild von außersinnlichen Wahrnehmungen erschüttert wird, was Angst und Unsicherheit hervorruft.

Ein innerer Widerstand entsteht, der zu einer Ablehnung gegenüber Spiritualität an sich oder zu einer inneren Zerrissenheit führen kann: „Ich weiß nicht mehr, was ich für wahr halten soll“.

Die Herausforderung hierbei ist das bisherige Weltbild infrage stellen zu lassen, sich mit den einhergehenden Unsicherheiten zu konfrontieren und ein Weltbild entstehen zu lassen, in denen diese Erfahrungen einen angemessenen und geerdeten Platz haben.

Bei einer *Vermischung* vermischen sich außersinnliche Wahrnehmungen mit eigenen unbewussten Wünschen; hier besteht die Gefahr der Manipulation.

Wenn zum Beispiel jemand vorgibt, die Zukunft voraussagen zu können und gleichzeitig einen starken unbewussten Wunsch nach Anerkennung hat, könnte er beispielsweise einem ‚Klienten‘ weissagen, dass dieser in naher Zukunft auf einen bedeutenden spirituellen Lehrer treffen wird und dieser Lehrer nun zufällig er selbst sein werde; deswegen könne er sich bereits jetzt sehr glücklich schätzen, ihn getroffen zu haben.

Hier geht es darum, sich den unbewussten Themen zu stellen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Besetzungsempfindungen: Der Betreffende hat den Eindruck von Geistwesen oder negativer Ausstrahlung anderer Menschen besetzt zu sein. Eine Steuerung dieses Erlebens ist meist nicht möglich. Der Betreffende empfindet sich als Opfer der fremden Macht, er fühlt sich ihr gegenüber klein und hilflos.

Bei genauerem Hinschauen lassen sich in der eigenen Biografie oftmals Erfahrungen von emotionaler, sexueller oder körperlicher Gewalt finden, die innerlich zu einer Täter-Opfer-Dynamik geführt hat; durch diese Brille werden die außersinnlichen Wahrnehmungen interpretiert. Und: Manche Menschen haben lieber unangenehme Geister in ihrer Nähe als ihre Einsamkeit zu fühlen.

Die Gefahr dabei ist, dass sich das eigene Leben dann nur noch um die Ausübung von Ritualen oder Besuchen von Geistheilern dreht, um sich vor den fremden Mächte zu schützen, sie zu kontrollieren und sie loszuwerden. Dabei wird verkannt, dass der Schlüssel

für den Umgang mit diesen Phänomenen in einem selbst liegt: In der Entscheidung, sie steuern zu wollen, im Erlernen der Steuerungsfähigkeit und in der Aufarbeitung biografischer Themen, die meist mit Ohnmacht zu tun haben.

Schließlich kann es bei den außersinnlichen Wahrnehmungen zu einem *Inneren Auseinanderfallen*, zu einem *Zusammenbruch der Ich-Struktur* kommen: nämlich die Empfindung, von Wesenheiten oder Kräften vollständig beherrscht zu sein. Wahnvorstellungen, wie Verfolgungswahn und Psychosen treten auf, die in der Regel nur mit professioneller Hilfe bearbeitet werden können.

Für den Umgang mit Krisen ist es hilfreich sich am Niveau der Ich-Struktur zu orientieren. Mittlerweile stellt sie ein wichtiges Instrument in der aktuellen psychodynamischen Diagnostik dar. Die Ich-Struktur kann stabil oder schwach ausgeprägt sein:

Sie bezeichnet unter anderem die Fähigkeit eigene Gefühle wahrzunehmen, sie zu steuern und mein Gegenüber wahrzunehmen, wie er ist.

Hat ein Mensch eine *stabile* Ich-Struktur, so ist er in der Lage die eigenen Gefühle zu erkennen und angenehme und unangenehme intensive Gefühle zu steuern; das heißt, sie innerlich wie in einem Gefäß halten zu können, und sich nicht völlig von ihnen bestimmen zu lassen: „Ich bleibe Kapitänin auf meinem Schiff, auch wenn es mal stürmt“. Darüber hinaus ist die Ich-Struktur mit der Fähigkeit verbunden, besonders in Konfliktsituationen klar zwischen mir und den anderen unterscheiden zu können.

Ist die Ich-Struktur schwach ausgeprägt, fühlt sich der Betreffende tendenziell von intensiven (unangenehmen) Gefühlen, wie Wut oder Angst überschwemmt und ohnmächtig; er ist nicht in der Lage sie selbst zu steuern. Oftmals geht damit eine Schwarz-Weiss-Malerei einher. Eine schwache Ich-Struktur ist ein typisches Merkmal für eine Borderlinestruktur.

Außerordentlich wichtig hierbei ist zu verstehen, dass Menschen, die eine schwache Ich-Struktur haben, diese erst einmal stabilisieren müssen ehe sie die Struktur des Egos weiter auflösen; und sich ihren Ängsten und ihrer Wut stellen, die sowieso schon im Übermaß vorhanden sind. Hier geht es also erst einmal darum Steuerungsfähigkeit und eine innere Stabilität zu entwickeln.

Die Stabilisierung der Ich-Struktur ist keine Stärkung des Egos!

Bricht die Ich-Struktur zusammen entspricht dieses einer Psychose.

Bin ich in der Lage meine Gefühle zu steuern, so bin ich auch in der Lage zu verdrängen, was dem Strukturniveau eines Neurotikers entspricht.

Leider werden in der psycho-spirituellen Szene allzu oft unreflektiert aufdeckende Techniken angewendet, also Techniken, die verdrängte Gefühle hervorrufen und mit denen Menschen mit einer schwachen Ich-Struktur überfordert sind und zuweilen Schaden nehmen. Nicht selten haben diese Menschen eine Vielzahl von recht spektakulären Methoden ausprobiert, ohne in ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung wirklich vorangekommen zu sein; sie stagnieren.

Hier ist es wichtig, das vorhandene Ich-Strukturniveau zu erkennen und mit den entsprechenden Techniken und Meditationen erst einmal aufzuhören.

Stärkend auf die Ich-Struktur wirken Erdungsübungen, eine Verankerung im Körper, eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine gute Psychotherapie,

Leider werden spirituelle Praktiken allzu häufig als Allheilmittel gesehen, das sie nicht sind. Ein differenziertes Hinschauen ist nötig.

Transpersonale, also spirituelle Erfahrungen im engerem Sinne

Mit transpersonalen Erfahrungen, im Sinne von „das Persönliche überschreitend“ sind mystische Erfahrungen gemeint, wie sie in vielen spirituellen Traditionen ausführlich beschrieben werden: sie können tief bewegen und den gesamten Bewusstseinsraum ausfüllen: Frieden, Liebe, Verbundenheit, Klarheit, Gnade, Erfahrungen der Schöpferkraft oder des Urgrundes.

Eine Integration dieser Erfahrungen in das eigene Leben bedeutet gleichzeitig eine Transformation 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.

Gelingt die Integration nicht kann es zu folgenden Krisen kommen:

Eine *Sinnkrise* kann als Reaktion auf eine tiefe mystische Erfahrung eintreten, beispielsweise nach einer Nahtoderfahrung. Das, was im Leben vorher Bedeutung hatte erscheint plötzlich sinnlos und fad, eine innere Leere entsteht. Das Gefühl, das eigene Leben nicht richtig gelebt zu haben nagt an einem. Hier ist der einzelne gefordert, sein Gefühl der Sinnlosigkeit ernst zu nehmen und anzuerkennen, dass sein bisheriger Lebensentwurf ihm jetzt nicht mehr entspricht. Das kann sehr schmerzhaft sein kann. Es geht darum herauszufinden, was im Leben wirklich zählt und wie ich vom Leben gemeint bin.

Sinnkrisen können auch durch Schicksalsschläge, wie Tod eines nahe stehenden Menschen oder durch eine Mid-Life-Krise ausgelöst werden.

Johannes vom Kreuze spricht von *der dunklen Nacht der Seele*: Nach einer tiefen mystischen Erfahrung, wenn diese wieder verblasst, können Schwermut, innere Leere oder ein Gefühl des Verlassenseins von Gott aufkommen; es entsteht ein manchmal verzweifelt Ringen nach dem Wiedererleben der mystischen Erfahrung. Psychodynamisch lässt sich sagen, dass die alten gewohnten Egostrukturen wieder Oberhand gewonnen haben und den Zugang zu den mystischen inneren Räumen versperren. Diesen Egostrukturen gilt es sich zuzuwenden, sie tiefer zu verstehen und Transformation zuzulassen.

Im Zuge schamanischer Praktiken kann die so genannte *schamanische Krise* auftreten. (nach Stanislav Grof??) Diese kann vom einzelnen als sehr bedrohlich erlebt werden, phasenweise können psychotische Zustände auftreten. Das Ich befindet sich in einem Auflösungsprozess, der zur Transformation oder zum Zusammenbruch, also in die Psychose führen kann. Bei dieser Gratwanderung ist eine kompetente Begleitung, die leider nicht immer gegeben ist unabdingbar.

Hier taucht immer wieder die Frage nach dem Unterschied von Psychose und Erleuchtung auf. Wie oben bereits erwähnt ist eine Psychose dadurch gekennzeichnet, dass die Ich-Struktur und somit die eigene Steuerungsfähigkeit zusammenbricht. Wahnvorstellungen, wie Verfolgungswahn oder auch Größenwahn können entstehen, die Grenze zwischen Individuum und Umwelt ist aufgelöst, so dass sämtliches aus der Umwelt, oftmals gemischt

mit Gefühlen der Angst oder Bedrohung auf sich selbst bezogen wird: „das Auto hinter mir verfolgt mich schon eine ganze Weile, es ist sicherlich vom Geheimdienst...“.

Im Zustand der Erleuchtung ist die Grenze zwischen Subjekt und Objekt ebenfalls aufgehoben. *Und*: Gleichzeitig habe ich einen Zugang zur relativen Ebene, wodurch mir bewusst ist, dass ich und meine Umwelt auch getrennt voneinander existieren. Diesen brauche ich, um zwischen mir und meiner Umwelt unterscheiden zu können; was hilfreich ist, wenn ich mir beispielsweise meine Brötchen nebenan beim Bäcker kaufen möchte. Dieser Zugang existiert beim Psychotiker nicht mehr, er lebt in der völligen Verschmelzung, die oft durch tiefe Ängste durchdrungen sind.

Bei einem *Konflikt zwischen weltlicher und spiritueller Orientierung* bin ich innerlich hin- und her gerissen: Sollte ich für einige Zeit ins Kloster gehen oder meiner beruflichen Karriere nach gehen? Was will ich wirklich? Was ist in meinem Leben jetzt stimmig? Was will ich gegebenenfalls vermeiden, wenn ich mich für das Kloster entscheide? und: was will ich vermeiden, wenn ich mich für den Beruf entscheide? Bedeutet die spirituelle Praxis das „Zurück-ins-Paradies“ oder lasse ich mich auf innere Wachstumsprozesse ein? Womit in der Welt komme ich nicht zurecht? Welche Verletzungen sitzen so tief, dass ich mir geschworen habe, bestimmten Situationen für immer aus dem Weg zu gehen? All diesen Fragen gilt es nachzugehen, um an den Kern des Konfliktes zu kommen und herauszufinden, was für mich jetzt ansteht.

Eine *spaltende Verarbeitung* der transpersonalen Erfahrung drückt sich in einer übermäßigen Fixierung auf selbige aus, in einer exzessiven Anwendung meditativer oder körperorientierter, kathartischer Techniken oder im Konsum psychoaktiver Substanzen. Die transpersonale Erfahrung wird zum Konsum, zur Flucht und zur Sucht. Meist bestehen Unwille oder Unfähigkeit, sich den lebenspraktischen Themen und Aufgaben zu stellen. Intensive, transpersonale Erfahrungen werden gesucht, um Intensität zu erfahren und um eine innere Leere zu füllen; sie können aber offensichtlich nicht in die Persönlichkeit integriert werden, da in der Regel die entsprechende stabile Ich-Struktur fehlt. Hier geht es zunächst darum, die meditative Praxis zu reduzieren oder ganz aufzuhören, sich quasi auf Entzug zu setzen und dann die Ich-Struktur zu stabilisieren und ggf. traumatische Erfahrungen aufzuarbeiten.

Im folgenden werde ich noch einige *Fallstricke* auf dem spirituellen Weg benennen. Hier sind wir ebenfalls gefordert unsere Egodynamiken zu verstehen, uns unserem Schatten und unseren Gefühlen zuzuwenden, um auf der Erde anzukommen.

Spirituelle Leistungsorientierung als Spirituellen Materialismus, Trungpa

Gerade wenn man mit einer spirituellen Praxis beginnt, entwickelt sich nicht selten die Haltung „viel hilft viel“. Manchmal ist dies durchaus hilfreich. Die Gefahr dabei ist allerdings spirituelle Praktiken und bestimmte Erfahrungen mit persönlichen Spitzenleistungen zu verwechseln; vor allem dann, 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!“

Oder: Man strengt sich nun besonders an, um zum Liebling des Meisters zu werden oder die Yogaübungen besonders perfekt auszuüben.

Wenn wir durch unsere Prägungen im Leben gelernt haben durch schulische und berufliche Leistungen 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 Orientierung an äußeren Erwartungen und die damit verbundene innere Abhängigkeit von äußerer Anerkennung bleiben erhalten. Psychologisch wird diese Dynamik als narzisstisch, also den Selbstwert betreffend verstanden.

Ein weiterer Irrtum von spiritueller Leistungsorientierung ist die Auffassung „Je mehr ich mein Leben in der Hand habe, es kontrollieren kann und sich meine persönlichen Wünsche erfüllen, desto spiritueller bin ich.“ Dieses zeugt mehr von einer schon größtenteils anmutenden Selbstüberschätzung als von einer echten spirituellen Haltung, in der Hingabe und Demut Grundqualitäten sind.

Hier ist der einzelne gefordert, sich seinem geringen Selbstwertgefühl zu stellen und die Quelle echter Stärke und echten Vertrauens in sich zu finden zu finden.

Verwechslung von prä- und transpersonalen Erfahrungsqualitäten, Wilber

Kindlich-romantische Verschmelzungszustände und echte spirituelle Einheitserfahrungen werden leicht miteinander verwechselt: Erstere zeichnen sich durch eine Symbiose aus, wie wir sie beispielsweise im Zustand der Verliebtheit oder in intensiven Gruppenerlebnissen erfahren. Dabei verschmelzen wir emotional mit dem oder den anderen und können oftmals nicht genug kriegen. Bei genauerem Hinfühlen merken wir aber auch, dass diese Erfahrungen nicht wirklich satt machen, nicht wirklich nähren; sie gleichen eher einem Konsum oder gar einer Sucht.

Als Säugling und Kleinkind brauchen wir die Erfahrung von Symbiose, die meist mit der Mutter geschieht. Als Erwachsene sind wir gefordert uns unseren Gefühlen von Einsamkeit, Getrenntsein und Isolation zu stellen.

Die Gefahr ist also, dass die unbewussten Wünsche des Egos quasi spirituell legitimiert werden.

Ein „schöne“ Gemeinschaftserfahrung in einer spirituell orientierten Gruppe hat oftmals eher etwas mit unseren unbewussten kindlichen Bedürfnissen zu tun als mit spiritueller Entwicklung – ich finde wir sollten so aufrichtig sein, uns dieses einzugestehen.

Der Meister als allmächtiger Vater

Auch in der Beziehung zu einem spirituellen Lehrer oder Meister kann eine solche Verwechslung geschehen:

Anstelle einer reifen Hingabe an einen Meister ist eine kindliche emotional-abhängige Haltung zu finden. Der Meister steht unbewusst für den idealisierten, allmächtigen Vater oder die Mutter, der oder die allwissend ist, einem sagt, wo es langgeht und alle Wunden heilt.

Solange die kindliche Idealisierung nicht aufgegeben wird, kann sich keine echte innere Autonomie entwickeln.

Die Verantwortung für das eigene Leben wird abgegeben, die Regression wird religiös legitimiert.

Pseudo-Nirvana, Wilber - Verwechslung von Erfahrung und Verwirklichung

„Ich habe erkannt, dass ich Liebe bin und möchte diese in meinem Satsang mit euch teilen.“ – so oder ähnlich ist es immer wieder von sogenannten Satsanglehrern zu hören.

Viele Menschen kennen tiefe, berührende Erfahrungen von Stille, Frieden, Verbundenheit oder Liebe, die in der Natur oder in der Begegnung mit anderen Menschen entstehen. Auch durch eine spirituelle Praxis können diese Erfahrungsqualitäten hervor treten.

Manchmal haben wir dabei auch tiefe Einsichten in unsere Egostruktur. Das bedeutet allerdings *nicht*, wie manchmal irrtümlich angenommen, dass die Egostrukturen dadurch automatisch transformiert sind. Die eigentliche Arbeit beginnt genau hier und kann viele Jahre bis Jahrzehnte dauern.

Die spirituelle Erfahrung gleicht einem Raum, in den man geschaut hat und dessen Tür sich nach einiger Zeit wieder geschlossen hat, die Erfahrung geht vorbei und existiert nur noch in der Erinnerung. Wenn dann das Ego aufspringt und aus einer Verblendung heraus meint, dies sei ein Indiz für das Erwachen oder gar für die Erleuchtung, liegt ein grundlegender Irrtum vor: Hier werden Erfahrung und anhaltende Verwirklichung miteinander verwechselt. Ken Wilber nennt es Pseudo-Nirvana.

Die Gefahr dabei ist, sich mit dem Selbstbild des „heiligen Mannes“ oder der „heiligen Frau“ zu identifizieren und alles dafür zu tun, um nach außen diesem Bild zu entsprechen und vielleicht ständig mit einem gekünstelten Lächeln auf den Lippen herum zu laufen

Dass dieses nichts mit reifer spiritueller Entwicklung zu tun hat ist offensichtlich.

Und: es kann sehr schmerzhaft sein zu erkennen, dass man sich selbst über einen langen Zeitraum hinweg etwas vorgemacht hat – als Lehrer und als Schüler.

Liebe und Mitgefühl als geheimes Geschäft

Die Praxis von Liebe und Mitgefühl steht in einigen spirituellen Traditionen im Zentrum.

Hier besteht die Gefahr, dass sich im Üben von Liebe und Mitgefühl für andere allzu leicht selbst vergessen wird – und zwar nicht in einem das Ego transformierenden Sinne, sondern als letztendlich dem Ego dienend: als Aufopferung, nicht selten einhergehend mit einem Burn-Out. Aufopferung heißt, ich tue etwas bestimmtes, um etwas anderes dafür zu bekommen. Es ist ein meist nicht ausgesprochener Deal, den ich mit der Welt oder anderen Menschen innerlich geschlossen habe: Ich übe mich in Liebe und Mitgefühl für andere und ein Teil in mir spekuliert darauf und erwartet, dafür mehr geliebt zu werden oder zumindest am Ende des Lebens ins Paradies zu kommen oder je nach Glaubensinhalt eine angenehme Wiedergeburt zu erlangen – Liebe und Mitgefühl werden genau genommen zu einem Geschäft und haben mit selbstlosem Dienen nichts mehr zu tun.

Hier geht es darum, zwischen den inneren Anteilen zu unterscheiden, die zum einen von einer Haltung bedingungsloser Liebe geprägt sind und zum anderen, die aus einem Wunsch nach Anerkennung oder dem Festhalten an einem bestimmten „guten“ Selbstbild resultieren und sich aus der eigenen Versklavung zu befreien.

Himmel und Erde verbinden: Für den Umgang mit spirituellen Krisen ist deutlich geworden, dass die vorhandenen Egostrukturen die Integration von spirituellen Erfahrungen behindern. Es wurde auch deutlich, dass Entwicklungs- und Transformationsprozesse immer damit einhergehen, sich den inneren schmerzhaften und abgekapselten Orten zuzuwenden, so dass die lang kultivierten Abwehrmechanismen überflüssig werden; und der Zugang zu dem, was wir in unserer Essenz sind sich wieder offenbart.

Das heißt, wenn wir spirituelle Qualitäten verwirklicht wollen, geht das nur über die Erde. Und: die Erde braucht die Vision des Himmels, um eine Richtung zu haben.

Und: Die Erde, unser Körper, unser Handeln und unsere Gefühle sind die Orte, an dem Verwirklichung stattfindet.

Nur in ihnen können wir die Schöpferkraft und Gnade des Universums erfahren als ihrer Dienende und aktiv Gestaltende zugleich.

Zum Schluss noch eine kurze Zen-Geschichte:

Ein Schüler kommt aufgeregt zum Meister gerannt: „Meister, Meister ich habe in der Meditation ein Licht gesehen!“ Der Meister antwortet: „Ist nicht so schlimm, beruhige dich! Das geht vorüber!“