



Spirituelle **KRISEN**





„Dieser Weg wird kein leichter sein“ – Der spirituelle Weg führt in seiner Intensität und Kompromisslosigkeit manchmal durch Krisen.

Welche Arten von spirituellen Krisen es gibt und wie man damit umgehen kann, erklärt dieser Beitrag

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

Yoga ist ein spiritueller Weg. Auf jedem spirituellen Weg können Krisen entstehen. Im Yoga-Sutra von Patanjali heißt es: „yogash chitta vrtti nirodhah, tada drashtuh svarupe vasthanam.“ Im Yoga geht es darum, die Wellen des Geistes zu beruhigen, damit die wahre Natur, also unser wahres Wesen zum Vorschein kommen kann.

Das hört sich erst einmal einfach an: Wenn ich meinen Geist beruhige, dann erfahre ich mein wahres Wesen. Manchmal bekommen wir am Ende einer Yogastunde während der Tiefenentspannung eine leise Ahnung von unserem wahren Wesen: Dann erfahren wir Frieden, Verbundenheit, Stille, Klarheit, Mitgefühl oder Liebe. Wenn wir allerdings Yoga oder einen anderen spirituellen Weg intensiver praktizieren, so beschert uns das nicht nur einige angenehme Momente, sondern dann erwartet uns ein tiefer Transformationsprozess, der alle Bereiche unseres Seins betrifft. Und dieser Weg kann durchaus herausfordernd und abenteuerlich sein. Es geht um nichts Geringeres als darum, unsere herkömmliche Persönlichkeit und Identität aufzulösen, so dass die wahre Natur in uns zum Vorschein kommen kann.

Traditionell ist der Yogaweg ein langer, intensiver spiritueller Entwicklungsweg, verbunden mit einem engen Schüler-Lehrer-Verhältnis. Heutzutage ist Yoga im Westen (und zunehmend auch in Indien selbst) allerdings eher zwischen Wellness, Entspannung und Sport angesiedelt.

Verfolge ich den Yogaweg aber intensiver, nämlich als einen tiefen spirituellen Entwicklungsprozess, können dabei Krisen entstehen, spirituelle Krisen.

Auflösung der Persönlichkeitsstruktur als Weg zur Freilegung des wahren Wesens

Auf dem spirituellen Weg geht es um die Auflösung unserer konditionierten, durch Prägung entstandenen Persönlichkeitsstruktur, so dass die darunter verborgene wahre Natur zum Vorschein kommen kann. Das heißt, unser gesamtes inneres Gebäude, also unsere Identität und unsere gelernten Abwehr- und Vermeidungsstrategien können (und müssen!) ins Wanken geraten. Das kann tiefe Unsicherheit und Ängste auslösen.

Die wahre Natur (im Sanskrit: Purusha, Svarupa, Shiva, Brahman) ist das Bewusstsein, das alles Lebendige durchdringt, das Leben hervorbringt und sich in bestimmten spirituellen Erfahrungsqualitäten, wie Liebe, Frieden, Ruhe oder Verbundenheit, ausdrückt. Auf jedem authentischen spirituellen Weg geht es darum, mit dieser Kraft in Verbindung zu kommen.

Die wahre Natur ist in jedem von uns vorhanden. Nur ist sie meistens verdeckt von unserem unruhigen Geist mit seinen Emotionen und Gedanken, der ein Ausdruck unserer Persönlichkeitsstruktur ist, so dass wir diese eigentliche Natur nicht bewusst wahrnehmen. Wenn sich also am Ende einer Yogastunde unser Geist und unser Körper etwas beruhigt haben, können wir einen gewissen Frieden oder eine Verbundenheit spüren. Dann kommen die Qualitäten der wahren Natur für einige Augenblicke in uns zum Vorschein. Verfolgen wir den spirituellen Weg aber intensiver, so geht es darum, unsere Ego-Struktur und unsere einengende Identität aufzulösen, die wie eine feste, undurchdringliche Kruste um unser wahres Wesen liegen.

Unser inneres (Ego-)Gebäude besteht aus unserer Identität, die Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“ gibt, beispielsweise: „Ich habe eine hohe Position in

der Firma XY“ oder „Ich bin eine fleißige Yogapraktizierende“. Des Weiteren besteht unser inneres Gebäude aus unseren gelernten Abwehr- und Vermeidungsstrategien: „Lieber lasse ich mich nicht auf Nähe ein, damit ich nicht verletzt werde“ oder „Wenn ich für andere Menschen da bin, dann werden andere auch für mich da sein, und ich werde nicht alleine sein“, und aus unseren Glaubenssätzen, z.B.: „Ich muss etwas leisten oder gut aussehen, damit ich anerkannt werde.“ Unter der Ego-Struktur liegt das Unbewusste, d.h. unsere verdrängten und unerlösten Gefühle und Erfahrungen, wie Verletzung, Enttäuschung, Schmerz, Ohnmacht, Wut oder Hass.

Unbewusstes kommt ans Licht

Schreiten wir auf dem spirituellen Weg weiter voran, so wird unweigerlich unser gesamtes inneres Gebäude, mitsamt den Kellerräumen, im wahrsten Sinne des Wortes „erleuchtet“. Das bedeutet, dass unverarbeitete, oftmals schmerzhaft und traumatische Erfahrungen ans Licht kommen. Das ist nicht immer angenehm.

Schließlich treffen spirituelle Erfahrungen in uns auf unsere Persönlichkeitsstruktur, und wir sind gefordert, diese Erfahrungen in unser Leben und unsere Identität zu integrieren und ihr eine angemessene Bedeutung zu geben. Manchmal benutzt unsere Persönlichkeitsstruktur spirituelle Erfahrungen für ihr Ego. Beispielsweise wenn wir ein schwaches Selbstwertgefühl haben und es mit äußeren oder inneren Dingen schmücken und überdecken wollen. So kann es passieren, dass unsere Egostruktur auch eine spirituelle Erfahrung in dieser Weise benutzt: „Ich habe in der Meditation ein strahlendes Licht gesehen, ich muss wohl kurz vor der Erleuchtung stehen ...“ Hier besteht die Gefahr, dass sich ein spirituelles Ego entwickelt. Wenn wir dann beim nächsten Mal in der Meditation kein Licht erfahren, fühlen wir uns umso wertloser und kleiner.

Ich denke, es wird deutlich, dass der spirituelle Weg nicht darin besteht, sich die Welt mit rosa Wolken auszumalen (auch wenn das immer wieder probiert wird!) oder den Geist mit positiven Affirmationen oberflächlich zu beruhigen, sondern dass es um einen tiefen inneren Transformationsweg geht, auf dem wir die Hindernisse auflösen, die unsere wahre Natur verbergen, und in unsere dunklen Ecken schauen, um die dort schlummernden verdrängten Erfahrungen zu erlösen. Das ist nicht immer angenehm. Aber der Weg lohnt sich!

Wie äußern sich spirituelle Krisen?

Spirituelle Krisen können verschiedene Formen annehmen. Hier drei typische Beispielaussagen zu unterschiedlichen Arten von Krisen, die im Folgenden näher erläutert werden:

„Seit ich regelmäßig meditiere, werde ich immer feinfühler für Atmosphären und Energien. Ich nehme einfach so viel wahr. Es fällt mir bereits schwer, in mein Stammcafé 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 entückt. Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, und in den Supermarkt zu gehen, fällt mir schwer. Hoffentlich hört dieser Zustand bald auf, ich weiß 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 so schrecklich, ich möchte hier nicht mehr leben. Ich arbeite jetzt drei Monate hier, um dann wieder sechs Monate nach Indien fahren zu können. Die drei Monate hier muss ich eben irgendwie aushalten ...“

Sinnkrise

Eine Sinnkrise kann als Reaktion auf eine tiefe spirituelle Erfahrung auftreten. Das, was vorher Bedeutung hatte, wie materieller Wohlstand, berufliche Karriere oder soziale Anerkennung, verliert plötzlich an Bedeutung und wirkt nichtig. Dabei kann ein Gefühl der Sinnlosigkeit entstehen und der Eindruck, das eigene Leben bisher nicht wirklich gelebt zu haben. Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann dabei quälend werden, begleitet von einer depressiven und resignativen Stimmung.

Hier liegt die Herausforderung darin, sich innerlich auf die Sinnkrise und die damit einhergehende Orientierungslosigkeit einzulassen und geduldig darauf zu vertrauen, dass aus dem eigenen Inneren heraus mit der Zeit ein neuer Lebenssinn Gestalt annimmt.

Identitätskrise

Unser inneres Gebäude beinhaltet unsere Identität und die Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“, wie zum Beispiel „Ich habe eine Leitungsposition bei der Firma XY“, „Ich bin mit dem Bürgermeister un-

serer Gemeinde verheiratet“, „Ich bin sehr bescheiden und immer für andere da“ oder „Ich bin eine Yogalehrerin in der Tradition XY“. Wenn das innere Gebäude durch eine intensive spirituelle Praxis ins Wanken gerät und sich die bisherige Identität auflösen beginnt, können ein Gefühl der Leere, der Verwirrung und eine tiefe Verunsicherung auftauchen. Viele bisher vertraute Verhaltens- und Reaktionsweisen fühlen sich dann nicht mehr stimmig an. Auch die gewohnten Aktivitäten und Hobbys fühlen sich plötzlich eher fad, leer und freudlos an.

Hier besteht die Herausforderung darin, die innere Leere, Verunsicherung und Angst auszuhalten und diese nicht sofort mit einem neuen Identitätskonzept zu füllen, wie beispielsweise: „Ich bin jetzt auf dem spirituellen Weg und entsage der Welt.“ Sondern es geht darum, sich aus der Leere eine Ahnung einer tieferen Dimension des Seins entfalten zu lassen; eine Identität, die sich weniger über äußere oder innere Statussymbole definiert, sondern die in der wahren Natur, in der Tiefe des Seins verwurzelt ist.

»Wenn wir Yoga oder einen anderen spirituellen Weg allerdings intensiver praktizieren, so beschert uns das nicht nur einige angenehme Momente, sondern dann erwartet uns ein tiefer Transformationsprozess, der alle Bereiche unseres Seins betrifft. Und dieser Weg kann durchaus herausfordernd und abenteuerlich sein.«



Übermäßige Öffnung für subtile Erfahrung

Im Laufe regelmäßiger spiritueller Praxis kann die eigene Wahrnehmung immer feiner und subtiler werden: Empfindungen von angenehmen oder unangenehmen Energien und Kräften können auftauchen, sowie außersinnliche Wahrnehmungen wie Hellsichtigkeit oder Kontakt zu bestimmten Wesenheiten. Schwierig wird es dann, wenn die eigene Grenze so durchlässig ist, dass man sich von energetischen Empfindungen oder außersinnlichen Wahrnehmungen überflutet fühlt und sie nicht steuern kann: „Ich gehe nicht mehr in den Supermarkt nebenan, weil die Energie dort so negativ ist.“ Hier ist es wichtig, die Intensität solcher Wahrnehmung zu lernen. Meiner Erfahrung nach geht es dabei allerdings weniger darum, rigide Grenzen zu setzen, sondern vielmehr darum, die eigene Präsenz und Erdung zu stärken.

Eine weitere Herausforderung besteht darin, diese Wahrnehmungen angemessen zu interpretieren. Das bedeutet einerseits, eigene unbewusste Projektionen oder Wünsche dabei außen vor zu



lassen, wie zum Beispiel: „Ich sehe einen rosafarbenen Bereich in deiner Aura; das bedeutet, dass du mich liebst, auch wenn du es verneinst!.“ Andererseits heißt das, die subtilen Wahrnehmungen als eine mögliche Perspektive auf die Wirklichkeit zu verstehen und sie nicht als absolut zu sehen. Schließlich ist es wichtig, ihnen einen angemessenen Platz im eigenen Leben zu geben und sie weder als „Zeichen der Erleuchtung“ überzuinterpretieren noch gänzlich abzuwerten.

In der indischen Tradition werden solche Wahrnehmungen als „Siddhis“ beschrieben. Sie werden als mögliche Begleitscheinungen auf dem spirituellen Weg verstanden, und es wird davor gewarnt, ihnen zu viel Bedeutung zu geben oder sich gar mit ihnen zu schmücken.

Verdrängte und traumatische Erfahrungen kommen ins Bewusstsein

Wenn das innere Gebäude im Laufe einer spirituellen Entwicklung durchlässiger wird, so vollzieht sich nicht nur eine Öffnung nach außen, sondern auch nach innen. Die psychische Abwehr wird schwächer, und verdrängte und traumatische Erfahrungen können aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein kommen. Dies können Erfahrungen sein, die mit Schmerz, Enttäuschung, Verletzung oder Ohnmacht in Verbindung stehen. Es kann auch eine diffuse, nicht greifbare Angst auftauchen, die von sehr frühen traumatischen Erfahrungen herrühren kann. Nicht selten nehmen wir als kleine Kinder die Gefühle unserer Eltern in uns auf. Das kann verwirrend sein, weil wir sie als Erwachsene oftmals nicht zuordnen können. Wenn solche Erfahrungen und Gefühle aufgrund einer inneren Öffnung aus dem Unterbewusstsein auftauchen, ist das meist sehr herausfordernd.

Hier ist es wichtig, die Gefühle und Erfahrungen anzunehmen und zu spüren, so dass sie aus ihrem Gefängnis erlöst werden. Gerade bei traumatischen Erinnerungen ist es hilfreich, sich professionelle psychotherapeutische Unterstützung zu suchen. Man kann es auch so sehen: Die Gefühle und Erinnerungen drängen ins Bewusstsein, weil sie gesehen und geheilt werden möchten – durch Annahme, Fühlen, Verständnis und Mitgefühl.

Spaltung zwischen „Erde“ und „Himmel“

Spirituelle Erfahrungen können tief berühren und erfüllend sein. Wenn man die Welt als grob, negativ oder zerstörerisch wahrnimmt, so kann es passieren, dass die spirituellen Erfahrungen, oder entsprechend der Aufenthalt im Yoga-Ashram, zur

Flucht werden. Dann vollzieht sich eine Spaltung zwischen „Erde“ und „Himmel“. Das ganze Leben wird dann nur noch auf die spirituellen Erfahrungen ausgerichtet, die Welt mit ihren Herausforderungen und unangenehmen Seiten wird gemieden und abgelehnt. Sie wird entweder als illusorisch oder als böse abgewertet, und der Himmel wird idealisiert. Oftmals spielen hier eigene unverarbeitete, schmerzhaft Erfahrungen eine Rolle, und die spirituelle Lehre wird dazu benutzt, die Abwertung der Welt und die Verdrängung eigener schmerzhafter Erfahrungen aufrechtzuerhalten. Nicht selten besteht ein Unwille, sich den lebenspraktischen Themen und Aufgaben zu stellen. Manchmal wird hier versucht, sich in erster Linie auf energetischer Ebene Hilfe zu holen, indem man einen Heiler nach dem anderen konsultiert. Das kann ein bisschen Erleichterung bringen. Meine Erfahrung ist allerdings: Solange der emotionale Bereich vermieden wird, kann nicht wirklich eine spirituelle Entwicklung stattfinden.

Hier geht es darum, die spirituelle Dimension in das gesamte Leben zu integrieren, das heißt, sich der Welt zuzuwenden und sich mit den entsprechenden Erfahrungen, Gefühlen und Herausforderungen auseinanderzusetzen.

Freisetzung von zu viel Energie (Kundalini-Syndrom)

Gerade wenn sehr intensive und kraftvolle Methoden, wie beispielsweise die klassischen Kundalini-Yoga-Übungen praktiziert werden, kann es passieren, dass innerlich sehr viel Energie freigesetzt wird, die das eigene System aufgrund der vorhandenen (Energie-)Blockaden völlig überfordert. Im Yoga wird in diesem Zusammenhang vom Kundalini-Syndrom gesprochen. Dabei kann es zu sehr unangenehmen körperlichen, emotionalen und geistigen Symptomen kommen, wie beispielsweise zu körperlichen Schmerzen, zu Missempfindungen, zu emotionaler Instabilität oder zu geistiger Verwirrung. Das Energiesystem des Körpers ist aufgrund von energetischen Blockaden auf diese hohe Ladung von Energie nicht vorbereitet. Das Energiesystem ist ein direkter Ausdruck unseres körperlichen und geistig-emotionalen Zustands, unseren Prägungen und Erfahrungen entsprechend. Um mit einer hohen Ladung von Energie zurechtzukommen, muss die Energie frei und gleichmäßig fließen können. Außerdem braucht es dafür körperlich und emotional eine gute Erdung. Konkret bedarf es dabei Reinigung, Läuterung, des Auflöserns der Ego-Identität und der Verarbeitung verdrängter, meist schmerzhafter Erfahrungen.

Psychotisches Erleben

Unter Umständen kann es passieren, dass durch eine intensive spirituelle Praxis ein psychotisches Erleben ausgelöst wird. Hierbei bricht nicht nur das innere Gebäude zusammen, sondern das innere Gefäß, das all unsere Erfahrungen in sich trägt, bricht auseinander. Dann verschwimmt die Wahrnehmung von Individuum und Umwelt, Ängste und Wahnvorstellungen treten auf. Hier ist professionelle Unterstützung bis hin zu Medikamenten dringend nötig.

Fazit

Es wird deutlich, dass es auf einem authentischen spirituellen Weg nicht nur darum geht, ein paar Mantras zu singen – was ja ohne Zweifel eine schöne Praxis ist –, sondern dass es sich um einen tiefen Transformationsprozess handelt, der eher einer Abenteuerreise gleicht als einem Strandspaziergang – und der Krisen auslösen kann. Hier ist es hilfreich, sich kompetente Unterstützung zu holen.

Und: Diese Abenteuerreise lohnt sich, da sie uns ermöglicht, unser wahres Potenzial an Liebe, Weisheit, Klarheit, Frieden und Fülle, das wir als Menschen in uns tragen, in unserem Leben und in der Welt zu entfalten. ■



Angelika Doerne ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München.

In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung, mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selbst auf dem spirituellen Weg und hat dabei verschiedene spirituelle Traditionen praktisch wie theoretisch erfahren. Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin tätig und Autorin diverser Artikel.

www.lebensentfaltung.com

Literatur:

- Netzwerk Spirituelle Krisen: www.senev.de
- Spirituelle Krisen und Transformation: www.spirituelle-krisen.net
- Joachim Galuska: *Religiöse und spirituelle Störungen*, 2003, www.joachim-galuska.de
- Stanislav und Christina Grof: *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*, Kösel Verlag 2000