



EINE PRAKTISCHE ORIENTIERUNGSHILFE FÜR YOGALEHRENDE

Vom Umgang mit Krisen, Teil 2

Der Umgang mit Krisen im Allgemeinen und religiös-spirituellen Krisen im Speziellen erfordert Orientierung und Verständnis. Der folgende Artikel ist die Fortsetzung des ersten Teils (DYF-Ausgabe 06/10 S. 22 ff.).

Text: Angelika Doerne

Zunächst wird der Umgang mit religiös-spirituellen Krisen auf Grund subtiler Erfahrungen genauer beleuchtet werden.

Beim Kuṇḍalinī-Syndrom geht es darum, die emotionale und somit persönlich erfahrbare Komponente meist in Form einer unbewussten Angst beispielsweise vor Kontrollverlust herauszuarbeiten und diese schließlich in einem geschützten Rahmen zu bearbeiten. Werden die feinstofflichen energetischen Empfindungen abgespalten, also nicht als zu einem selbst gehörend verstanden, die es gilt »in den Griff zu bekommen«, so geht es darum, diese als zu sich selbst gehörend anzunehmen und

ihren Ausdruck zu verstehen. Manchmal ist eine subtile Täter-Opfer-Dynamik, das heißt, sich selbst als Opfer dieser Energien zu fühlen, zu finden, die meist mit eigenen biografischen Erfahrungen in Verbindung stehen und aufgearbeitet werden sollten. Dasselbe gilt für Besetzungsempfindungen. Ist die Ich-Struktur schwach ausgeprägt, muss sie erst einmal stabilisiert werden. Aufdeckende und kathartische Techniken, in denen verdrängte Erfahrungen ins Bewusstsein gelangen, sind dann kontraindiziert und schädlich. Stärkend auf die Ich-Struktur wirken Erdungsübungen, eine Verankerung im Körper, eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine fundierte Psycho-

therapie, in der in einem geschützten Rahmen durch eine unterstützende und spiegelnde Beziehung zum Therapeuten die eigenen Verhaltens- und Erlebensweisen reflektiert und neu erprobt werden können. Bricht die Ich-Struktur zusammen und entwickeln sich beispielsweise Wahnvorstellungen ist eine sofortige psychotherapeutische Unterstützung nötig, eventuell sind auch Medikamente hinzuzuziehen.

In der Krise der sensitiven Öffnung geht es darum, die Angst, die mit der Bedrohung des bisherigen Weltbildes einhergeht, zu bearbeiten, ein neues zu entwickeln und sich mit den Konsequenzen auseinander zu setzen. Kommt es zu einer Vermischung von unbewussten persönlichen Themen und außersinnlichen Wahrnehmungen, ist ein kompetenter Therapeut nötig, der den Betreffenden mit seinen unbewussten, unbearbeiteten Themen konfrontiert und ihm gleichzeitig liebevolle Unterstützung zur Aufarbeitung beispielsweise seiner Geltungssucht bietet.

Transpersonale Erfahrungen

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

Transpersonale Erfahrungen, sofern sie nicht als isolierte zufällige Momente verstanden werden, fordern die Persönlichkeit zum Wachsen auf. Wachsen bedeutet hier Transformation und geht mit einer tief greifenden inneren Umstrukturierung der Persönlichkeit einher, in der sich die fixierten Muster und Ego-Strukturen auflösen und die Persönlichkeit für das Transzendente durchlässig wird. Die innere Verankerung verschiebt sich vom Ich zur Seele, vom Rationalen zum Transrationalen bis schließlich hin zu einer Öffnung zum nondualen Bewusstsein. Integration ist hier gleichbedeutend mit Transformation der Persönlichkeit und somit des Egos und bedeutet ebenfalls mit den Erfahrungen angemessen umzugehen, sie anzunehmen und entsprechend einzuordnen. Gelingt die Integration und hier Transformation nicht, kann es zu folgenden Phänomenen kommen: Die Persönlichkeitsstruktur und das damit verbundene Weltbild können erschüttert werden und auf die transpersonale Erfahrung und Transzendenz an sich kann mit Abwehr reagiert werden. Es handelt sich dann um eine 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 sogenannten 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 verzweifertes Ringen nach dem Wiedererleben der transpersonalen Erfahrungen. Während der schamanischen Krise, in der die Halt gebenden und Identität stiftenden Strukturen des Egos massiv erschüttert werden, können phasenweise psychotische Zustände auftreten. Das Ich befindet sich im Auflösungsprozess. Eine weitere Form der Krise kann sich als Überempfindlichkeit und Reizbarkeit zeigen. Sie können Folge einer einseitigen, mitunter extremen und unbalancierten spirituellen Praxis und somit Ausdruck einer übermäßigen inneren Öffnung sein, ohne diese in die eigene Persönlichkeitsstruktur integriert zu haben. Eine kindlich emotional-abhängigen Fixierung auf einen Guru kann irrtümlicherweise mit echter Hingabe an einen Meister verwechselt werden.

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





Foto: bit.it / photocase.com

Spirituelle Erfahrungen können unbewusst als spirituelle Spitzenleistungen verstanden werden, was zur Folge hat, dass man mit übermäßiger Disziplin und Anstrengung bestimmten Praktiken folgt, letztendlich mehr dem Ego als der Seele dient und in der eigenen Entwicklung stagniert. Weiterhin kann es passieren, dass die bisherige Außenorientierung an Erwartungen und Normen durch spirituell-religiöse Inhalte ersetzt wird: Nun strengt man sich besonders an, um der Liebling des Meisters zu werden oder die Yoga-Übungen besonders perfekt auszuüben. Es entsteht ein spiritueller Materialismus oder Trugpa.

Transpersonale Erfahrungen werden von kindlich-bedürftigen Verschmelzungswünschen gefärbt und diese irrtümlich als spirituell verstanden. Das Ego wird sozusagen spirituell legitimiert und es findet nach Wilber eine Verwechslung von prä- und transpersonalen Erfahrungsqualitäten statt. Weiterhin kann es passieren, dass transpersonale Erfahrungen auf Grund einer narzisstischen Dynamik irrtümlich als Indiz oder sogar an sich für die vollendete Erleuchtung gehalten werden. Hierbei werden Erfahrungen mit Entwicklungsstufen verwechselt: Eine Erfahrung zu machen heißt noch nicht, diese als dauerhafte Struktur in sich verankert zu haben; auch wenn man versucht, sich dieses einzureden. Wilber bezeichnet dies als Pseudo-Nirvana. Wenn dem Leben gegenüber eine nicht aufgearbeitete Bitterkeit und Unversöhntheit existieren, kann es passieren, dass diese spirituell-religiös legitimiert wird: Die Welt wird als leidvoll und als Illusion erlebt, was schließlich zu einer Ablehnung und Abwertung der Welt führt. Wilber bezeichnet dieses Phänomen als Pseudo-Dukkha. Ein nicht erfülltes und nicht aufgearbeitetes

kindliches Bedürfnis nach Idealisierung beispielsweise der Eltern kann dazu führen, dass ein bestimmter spiritueller Weg idealisiert wird, unkritisch, ohne Prüfung angenommen wird und man sich gekränkt fühlt, wenn jemand daran Kritik äußert oder andere Wege abwertet.

Umgang mit Krisen durch transpersonale Erfahrungen

Hier besteht die Herausforderung, die Aspekte der Ego-Persönlichkeit zu beleuchten und zu transformieren, die die Integration mystischer Erfahrungsebenen behindern. Dieses erfordert in der Regel die Unterstützung eines erfahrenen spirituellen Lehrers oder Therapeuten. Im Umgang mit der »Dunklen Nacht der Seele« geht es unter anderem um das Annehmen und Aufarbeiten der Selbstzweifel, inneren Leere und Gefühle von Verlassensein, die meist mit eigenen biografischen Erfahrungen in Verbindung stehen.

Während der schamanischen Krise, die als sehr bedrohlich erlebt werden kann und in der sich das Ich im Auflösungsprozess befindet, ist eine kompetente Begleitung für diese innere Gratwanderung unabdingbar. Hat sich eine Überempfindlichkeit auf Grund einer einseitigen spirituellen Praxis entwickelt, geht es darum, die übermäßige innere Öffnung steuern zu lernen, sich zu erden und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren. Werden kindlich-bedürftige Verschmelzungswünsche irrtümlich als spirituelle Sehnsucht verstanden oder besteht eine emotional abhängige Fixierung auf einen Guru geht es darum, diese zu bearbeiten und Gefühle und Erfahrungen der Einsamkeit, Isolation und Verzweigung, die auftauchen, wenn diese Wünschen nicht erfüllt werden, aufzuarbeiten und zu integrieren. Werden spirituelle Erfahrungen unbewusst als Spitzenleistungen verstanden, geht es zum einen darum, das geringe Selbstwertgefühl und die innere Leere, welche meist hinter einer Leistungsorientierung stehen, aufzuarbeiten und zum anderen sich und dem Leben mit mehr Hingabe zu begegnen. Besteht schließlich eine Ablehnung und Abwertung des Weltlichen geht es zunächst darum, herauszufinden, welche eigenen biografischen Erfahrungen zu dieser Haltung geführt haben und die entsprechenden Verletzungen, Schmerzen und Ohnmachtsgefühle aufzuarbeiten und anzuerkennen, dass man ein Mensch und kein »Übermensch« ist.

Praktische Hinweise zum Umgang mit subtilen Empfindungen

Zunächst ist einmal der Grad der Integration der Gesamtpersönlichkeit, also ihre Struktur entscheidend. Hieraus ergibt sich die wesentliche grundlegende Interventionsqualität: Je strukturierter eine Persönlichkeit ist und eher konflikthaft reagiert, um so eher sind aufdeckende und mobilisierende Behandlungsmethoden sinnvoll. Je dissoziierter und desintegrierter jedoch die Persönlichkeitsstruktur ist, um so eher sind strukturbildende, identitätsaufbauende und identitätsstützende Therapien erforderlich. Konkrete Übungen bei energetischen Empfindungen können sein: Verankerung in den alltäglichen Sinneswahrnehmungen, die Entwicklung eines inneren Beobachters stärken,

die bewusste und willentliche Lenkung der Aufmerksamkeit hin zu den unterschiedlichen Kanälen energetischen Empfindens schulen und das Wechseln der unterschiedlichen Kanäle, das Wechseln zwischen Alltagsbewusstsein und energetischem Empfinden, die Dosierung der Intensität der Erfahrungen durch Atem, Stimme, Bewegung und Aufmerksamkeitsfokussierung steuern, das Öffnen und Sich-Verschließen gegenüber energetischem Empfinden zu lernen sowie sich in der Beschreibung und Kommunikation der inneren Zustände zu üben. Folgende konkrete Übungen können bei außersinnlichen Wahrnehmungen hilfreich sein: Lernen, sich bewusst den Erfahrungen zu- und abzuwenden, sich in Trance zu versetzen und sich zwischen verschiedenen Trancezuständen zu bewegen, sich in der Alltagsrealität zu verankern und zu erden, sich innerhalb der medialen Welt bewegen zu können, beispielsweise »Wesenheiten« rufen und fortschicken zu können, mit ihnen in einen Dialog zu treten, sich zu öffnen und sich abzugrenzen und zwischen verschiedenen Interpretationsmodellen zu wechseln.

Hinweise zum Umgang mit bestimmten Phänomenen

Wenn gewissermaßen kein Boden mehr unter den Füßen da ist, Betroffene beispielsweise nicht mehr einkaufen gehen können, sollten sie aufhören zu meditieren und therapeutische Hilfe suchen. Wenn Beeinträchtigungen durch äußere Energien oder Wesen oder Überschwemmungen von übersinnlichen Erfahrungen bestehen, sollten Betroffene Selbststeuerung üben, Grenzen setzen, Traumata bearbeiten und therapeutische Hilfe suchen. Wenn eine Ablehnung oder ein Hadern mit weltlichen Dingen besteht sollten die verdrängten Erfahrungen und Gefühle herausgearbeitet werden und die entsprechende neurotische Person außerdem therapeutische Hilfe suchen. Bei Sinnkrise, Leere und Depression ist es erforderlich, therapeutische Hilfe oder einen erfahrenen spirituellen Lehrer zu suchen. Wenn viel Unangenehmes aus dem Unterbewusstsein hoch kommt, gilt es, aufzuhören zu meditieren und therapeutische Hilfe zu suchen.

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

Fazit

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

Literatur

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

