



Foto: jodore / photocase.com

EINE PRAKTISCHE ORIENTIERUNGSHILFE FÜR YOGALEHRENDE

Vom Umgang mit Krisen, Teil 1

Yogalehrende stehen häufig vor der Frage, wie sie mit SchülerInnen konkret umgehen können, die aktuell in einer Krise stecken. Eine besondere Beachtung erfordern dabei religiös-spirituelle Krisen.

Text: Angelika Doerne

Gerade wenn sich in unseren Yoga-Stunden ein gewisses Vertrauensverhältnis zu unseren SchülerInnen aufgebaut hat, vertrauen uns diese oft auch etwas von ihrer persönlichen Situation an oder fragen uns um Rat. Es kann sich dabei um Beziehungsprobleme, Konflikte am Arbeitsplatz, schwierige Lebenssituationen, Krisen, psychische Beschwerden oder spirituell-religiöse Krisen handeln. Als Yogalehrende können wir dabei auf die Lehren des Yoga verweisen und mitfühlend und mit gesundem Menschenverstand auf die Menschen eingehen. Vielen Yoga-

lehrenden fehlt aber ein professioneller Hintergrund, um wirklich helfen zu können. Dann ist es sinnvoll, sie an kompetente Fachpersonen weiterzuleiten.

Eine Krise ist dadurch gekennzeichnet, dass die betreffende Person das Gefühl hat, sich in einer auswegslosen Situation zu befinden und nicht mehr weiter zu wissen. Handlungsbedarf besteht dann, wenn entweder die Betreffenden selber oder ihre Umwelt unter ihnen leidet. Krisen können durch ein belastendes

Ereignis ausgelöst werden wie die Trennung vom Partner, der Tod eines nahe stehenden Menschen, die Kündigung der Arbeitsstelle oder spirituelle Erfahrungen. Auch durch belastende körperliche oder psychische Syndrome wie Ängste, Depressionen oder Schmerzen können Menschen in eine Krise geraten. Krisen können mit plötzlich und heftig auftretenden Reaktionen wie Panikanfällen, Weinkrämpfen, Wutausbrüchen oder dem Gefühl, innerlich zusammenzubrechen, in Verbindung stehen. Oder sie können sich als Sinnkrisen zeigen, in denen das, was vorher im Leben Bedeutung hatte, plötzlich als unwichtig erscheint und innere Leere, Orientierungslosigkeit und depressive Stimmung erfahren wird.

Praktischer Umgang mit Krisen

Im praktischen Umgang mit Krisen hat es sich als hilfreich erwiesen, den anderen ernst zu nehmen, da zu sein und zu hören. Das entlastet, außerdem hilft es, die entsprechende Person zu beruhigen und aufzuzeigen, dass es für alles eine Lösung gibt. Eine ehrliche Rückmeldung ist stets hilfreich: Sie hilft, eigene Sorgen auszusprechen und die betreffende Person zu bestärken, sich professionelle Unterstützung zu holen. Wichtig ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und die betreffende Person an professionelle Helfer wie Therapeuten oder Beratungsstellen weiter zu leiten. Schließlich können auch im Yoga-Unterricht entsprechende Themen angesprochen werden, besonders was die Irrtümer auf dem spirituellen Weg betrifft.

Sinnkrisen

Sinnkrisen können durch eine materielle und emotionale Sättigung, verbunden mit einer gewissen Leistungs- und Außenorientierung entstehen. Der Einzelne hat im Leben anscheinend viel erreicht, fühlt sich aber nicht glücklich und ausgefüllt, sondern leer, sinnlos und fad, die typische depressive Midlife-Crisis. Eine Sinnkrise kann aber auch durch Schicksalsschläge wie dem Tod des Partners ausgelöst werden, der das bisherige Werte- und Orientierungssystem im Leben grundsätzlich in Frage stellt. Dabei 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. Ein erster Schritt ist, anzuerkennen und zu würdigen, dass dieses eine schwierige Lebenssituation ist und es nicht angenehm ist, dass plötzlich der eigene Lebensentwurf, auf dem das eigene Leben aufgebaut wurde, in Frage steht. Der nächste Schritt ist herauszufinden, was man wirklich will und was einen wirklich erfüllt und berührt. Oftmals taucht auch die Frage auf, wer man eigentlich jenseits von Rollen, Erwartungen und Funktionen ist. Und was man ins Leben bringen möchte. Hier besteht die Herausforderung, sich und sein Leben neu auszurichten und eine neue, stimmigere Orientierung zu finden und diese praktisch ins eigene Leben umzusetzen.

Krisen durch religiös-spirituelle Erfahrungen

Wenn wir intensive religiös-spirituelle Erfahrungen machen, so

interpretieren wir diese vor dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen und Prägungen. Intensive spirituelle Erfahrungen setzen dabei unser neurotisches Ego in Alarmbereitschaft. Unaufgearbeitete Ängste und Traumata können dabei ins Bewusstsein gelangen und vorhandene Instabilitäten verstärkt werden. Es besteht also immer eine Wechselwirkung zwischen spiritueller Erfahrung und bestehender Struktur der Persönlichkeit. Diese Wechselwirkung gilt es zu verstehen und hinsichtlich der Behandlung von spirituellen Krisen zu berücksichtigen. Religiös-spirituelle Erfahrungen lassen sich, wie im Deutschen Yoga-Forum 4/2010 ab Seite 20 (als pdf verfügbar unter www.yoga.de) ausführlich dargelegt, in subtile und transpersonale Erfahrungen unterscheiden.

Subtile Erfahrungen als energetische Empfindungen

Subtile Erfahrungen können sich einerseits in inneren energetischen Empfindungen ausdrücken, wie Erfahrungen von Licht, Energie, einem Energiefeld, einem Strömen, einem Vibrieren, Prickeln, Wärme, Hitze oder Stechen. In der Regel treten sie spontan und autonom auf, als eine Art »Urenergie«, die sich bewegt, strömt, ausdehnt und zusammenzieht. Sie können einerseits als sehr angenehm und andererseits auch als sehr unangenehm, schmerzhaft oder lästig erlebt werden. 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.



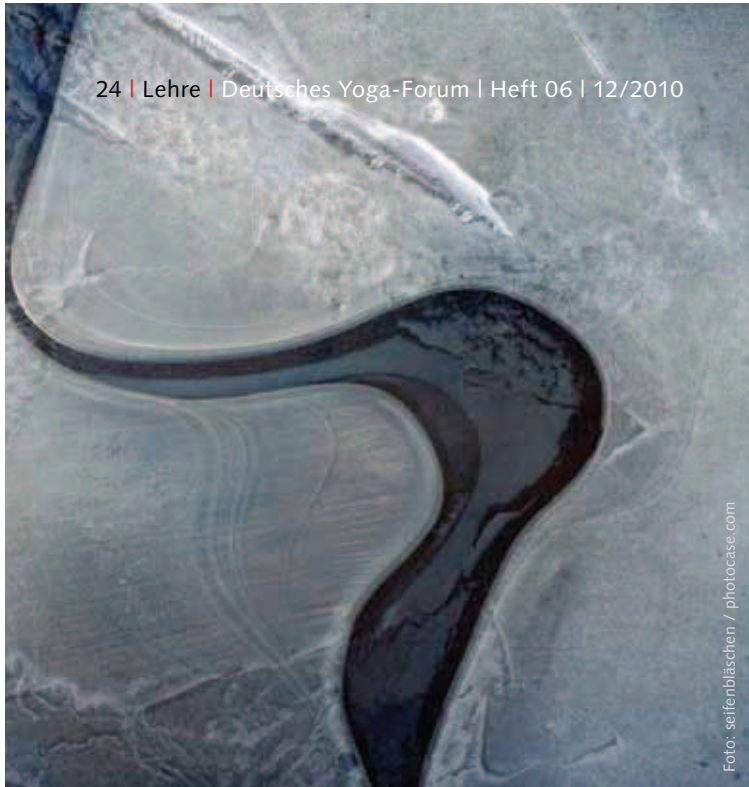


Foto: seifenbläschen / photocase.com

Gelingt die Integration dieser Erfahrung nicht, können, abhängig vom jeweiligen Ich-Strukturniveau krisenhafte Symptome auftreten, wie das sogenannte Kuṇḍalinī-Syndrom, eine Abspaltung oder Desintegration. Beim Kuṇḍalinī-Syndrom können unter anderem Empfindungen wie Hitze, Schmerzen, Brennen oder Strömen auftreten. Das Kuṇḍalinī-Syndrom kann als Ausdruck einer psychosomatischen Angstreaktion auf die erstarrende feinstoffliche Energie verstanden werden. Dabei drückt sich die Angst in Form von inneren Blockaden und Fixierungen aus. Bei der Abspaltung oder Dissoziation werden die feinstofflichen energetischen Empfindungen innerlich abgespalten und als quasi physische, verdinglichte und autonome Energie interpretiert, die es gilt, zu kontrollieren. Eine Desintegration der Ich-Struktur drückt sich darin aus, dass energetische Empfindungen als von einer höheren Macht kommend interpretiert werden, beispielsweise von einem Meister oder Teufel. Die Energien werden als fremd und gefährlich wahrgenommen, denen gegenüber sich der einzelne ausgeliefert fühlt. Wahnvorstellungen können damit einhergehen.

Subtile Erfahrungen als außersinnliche Wahrnehmungen

Subtile Empfindungen können auch in Form von außersinnlichen Wahrnehmungen auftreten. Hierzu gehören:

- Synchronizitäten, also scheinbar zufällige Gleichzeitigkeit von zwei unabhängigen Ereignissen mit ähnlicher Qualität,
- Déjà-vu-Erlebnisse, der Eindruck, etwas schon mal erlebt zu haben,
- Präkognition, die Vorausschau in die Zukunft,
- Hellsichtigkeit in Bezug auf den Ort,

- Telepathie, der Austausch von Gedanken über größere Entfernung,
- Psychokinese, die Beeinflussung von Materie,
- Beeinflussung oder Besetzung durch fremd anmutende Kräfte oder Wesenheiten, die bedrohlich oder bereichernd empfunden werden,
- Spukphänomene, die auf eine Aktivität bereits Verstorbener zurückgeführt werden und
- heilende Wirkungen durch Handauflegen.

Außersinnliche Wahrnehmungen zu integrieren bedeutet, sie entsprechend zu erkennen und diese nicht mit persönlichen Gedanken und Gefühlen zu vermischen, sie bewusst steuern zu können, sie schließlich angemessen in das eigene Weltbild einzuordnen und ihnen einen stimmigen Platz im eigenen Leben zu geben. Gelingt diese Integration nicht, kann beispielsweise das offensichtliche Infragestellen des bisherigen Weltbildes eine innere Zerrissenheit zur Folge haben, also eine Krise der sensitiven Öffnung verursachen. Weiterhin kann es zu einer Vermischung von unbewussten persönlichen Themen wie Ängsten oder dem 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 anscheinend hellsichtigen Fähigkeiten einen starken unbewussten Wunsch nach Anerkennung hat, kann es beispielsweise passieren, dass dieser Mensch einem Klienten voraussagt, dass dieser in naher Zukunft sein Schüler wird, er ihm alles inklusiv seines Besitzes anvertrauen kann und er selber als ein großer spiritueller Meister entdeckt werde, der von den 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 abgespaltene Persönlichkeitsanteil empfindet sich als Opfer der fremden Macht. 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 beziehungsweise sich vor ihnen zu schützen. Dabei wird nicht gesehen, dass es sich auch um ein persönliches, unbewusstes 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.

Psychodynamische Aspekte

Für ein tieferes Verständnis religiös-spiritueller Krisen sind einige psychodynamische Perspektiven hilfreich: Als Menschen haben wir die Fähigkeit und auch die Tendenz, unangenehme Erfahrungen abzuwehren, was unserem psychischen Überleben

dient. Diese Abwehr kann in Form von Verdrängung, Projektion, Intellektualisierung, Kompensation oder Spaltung geschehen. In unserer kindlichen Entwicklung durchlaufen wir bestimmte Phasen, die mit entsprechenden Lernherausforderungen verbunden sind. Sind unterstützende äußere Bedingungen nicht in ausreichendem Maß vorhanden, kann es passieren, dass quasi ein Teil von uns in einer Entwicklungsphase stecken bleibt. Beispielsweise geht es in der oralen Phase im ersten Lebensjahr um die Erfahrung der nährenden Verschmelzung mit der Mutter, so dass sich ein gewisses Urvertrauen, Selbstvertrauen und Selbstwert entwickeln können. Konnte diese Verschmelzungserfahrung nicht in ausreichendem Maß gemacht werden, bleibt ein Teil von uns in der Sehnsucht nach und Fixierung auf diese Erfahrung hängen, was beispielsweise zur Ausprägung von Süchten und emotionalen Abhängigkeiten führen kann.

Schließlich ist es hilfreich, zu schauen, wie stark oder schwach die Ich-Struktur ausgeprägt ist. Die Ich-Struktur drückt unter anderem die Fähigkeit aus, intensive Erfahrungen und Emotionen innerlich, wie in einem Gefäß halten zu können, mit ihnen umzugehen, sie steuern zu können und sich innerlich tendenziell stabil zu fühlen. Darüber hinaus ist sie mit der Fähigkeit verbunden, besonders in schwierigen Situationen zwischen mir und den anderen beziehungsweise meiner Umwelt klar unterscheiden zu können, also die Grenze zwischen Individuum und Umwelt klar zu ziehen. Ist die Ich-Struktur eher schwach ausgeprägt, kann es dazu führen, sich von intensiven unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen überschwemmt, ohnmächtig und instabil zu fühlen. Ebenso kann eine Schwarz-Weiß-Malerei und -Weltsicht Ausdruck einer schwachen Ich-Struktur sein. Außerordentlich wichtig ist es hier, dass Menschen, die eine schwache Ich-Struktur haben, diese erst einmal stabilisieren müssen, ehe sie das Ego weiter auflösen. Die Stabilisierung der Ich-Struktur ist keine Stärkung des Egos.

Menschen mit einer schwachen Ich-Struktur sind mit sogenannten aufdeckenden Techniken, das heißt, Methoden, in denen unbewusste, meist unangenehme, schmerzhaftes Inhalte aus dem Unterbewusstsein nach oben kommen, überfordert und können diese nicht in ihre persönliche psychische Struktur integrieren und stagnieren nicht selten in ihrer Entwicklung. Das kann ein Grund sein, warum es manchmal wichtig sein kann, vorübergehend mit dem Meditieren aufzuhören, um innerlich erst einmal wieder Boden und Stabilität zu gewinnen. Leider werden spirituelle Praktiken allzu häufig als ein Allheilmittel gesehen, das sie nicht sind. Hier ist eine differenzierte Analyse notwendig. Stärkend auf die Ich-Struktur wirken Erdungsübungen, eine Verankerung im Körper, eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine fundierte Psychotherapie, 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.

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.:** Das Spektrum der Psychopathologie; in: Wilber, K./ Engler, J./ Brown, D. 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, K.:** Intergrale Psychologie, Arbor, Freiamt 2001
- Wilber, Ken:** Integrale Spiritualität, Kösel, München 2007

