

Spirituelle Krisen und der Umgang mit ihnen

Oder: der Himmel lässt sich nicht ohne die Erde verwirklichen

Angelika Doerne

Spiritualität – was ist das eigentlich? Wir alle reden davon – aber sprechen wir dabei wirklich von ein und demselben? Und: Ist eine Definition überhaupt möglich? Was hat Spiritualität mit Himmel *und* Erde zu tun?

In der Regel wird Spiritualität mit etwas Transzendente[m], 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 existieren? Und was haben spirituelle Erfahrungen mit Krisen zu tun, wenn sie doch meistens recht angenehm sind, wie Frieden, Stille, Liebe oder Verbundenheit?

Für einen persönlichen Zugang zum Thema: Welche intensiven, berührenden, vielleicht beängstigenden spirituellen Erfahrungen habe ich in meinem Leben gemacht und wie haben sie auf mich und mein Leben gewirkt...?

Einem spirituellen Weg zu folgen, bedeutet seine bisherige Persönlichkeit einem tiefgreifenden Umwandlungsprozess zu unterziehen, und führt, damit einhergehend, zu einer 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 hin zu den schamanischen Wegen.

Auf diesem durchaus herausfordernden und zuweilen abenteuerlichen inneren Weg befinden sich Fallstricke und Krisenpotenziale.

Traditionell bedeutet, einem spirituellen Weg zu folgen, über viele Jahre eine strenge spirituelle Praxis zu üben und dies in 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 Lä-

terung und Reinigung werden Schüler in die esoterischen Geheimlehren eingeweiht, wie beispielsweise dem Kundalini-Yoga oder dem Vajrayana, dem Diamantenen Fahrzeug im tibetischen Buddhismus. Ein Lehrer wirkt unterstützend und korrigierend mit, die entsprechenden spirituellen Erfahrungen zu integrieren, so dass beispielsweise der narzisstische Teil des Egos sie nicht als Kristallisationspunkt für eine weitere Identität benutzt.



Angelika Doerne ist dipl.-Familienpädagogin, Yoga-Lehrerin (BDY, BYV), sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Zertifikaten verschiedener psychologischer Richtungen. Sie hat sich, u.a. in Indien, intensiv mit verschiedenen spirituellen Traditionen beschäftigt. Bis 2009 war Angelika Doerne psychotherapeutisch in der Klinik Heiligenfeld tätig. Gegenwärtig arbeitet sie in eigener Praxis, als Seminarleiterin sowie in der Psychosomatischen Beratungsstelle München.
Homepage: „www.lebensentfaltung.com“

Heute finden wir auf dem meist unüberschaubaren Esoterikmarkt Angebote, in denen uns die Erleuchtung in einem einwöchigen Workshop angeboten

wird; ob sie dann tatsächlich stattfindet, sei dahingestellt.

Viele spirituelle Praktiken, wie Yoga, Meditation, Energiearbeit u. a. sind in der modernen und nicht nur westlichen Welt irgendwo zwischen Hobby, Wellness, persönlicher Religion und spirituellem Entwicklungsweg angesiedelt.

Gleichzeitig werden heutzutage intensive spirituelle Praktiken weitergegeben, die bis vor kurzem noch Geheimlehren waren und erst nach langer Vorbereitung im Rahmen eines engen Schüler-Lehrer-Verhältnisses gelehrt wurden. All das trägt dazu bei, dass spirituelle Praktiken und Erfahrungen zu persönlichen Herausforderungen und Krisen führen können.

Yogalehrerinnen und Yogalehrer werden von ihren Schülern immer wieder ins Vertrauen gezogen, wenn es um schwierige Lebenssituationen oder um den Umgang mit spirituellen Erfahrungen geht. Aus dieser Perspektive beschreibe ich eine Landkarte spiritueller und religiöser Krisen und zeige auf dem Hintergrund psychodynamischer Ansätze auf, wie diese tiefer verstanden werden können. Weiterhin skizziere ich als Orientierung einen möglichen Umgang mit ihnen und zeige schließlich auf, welche Entwicklungs- und Lernschritte anstehen. Dabei soll deutlich werden, dass der Umgang mit spirituellen Krisen und somit eine Integration von spirituellen Erfahrungen in unser Leben (paradoxa Weise) immer ein Einlassen auf uns selbst, auf unsere Gefühle, auf unseren Körper und somit auf die Erde bedeutet.

Praktischer Umgang mit Krisen – im Allgemeinen

Eine Krise ist dadurch gekennzeichnet, dass der Betroffene das Gefühl hat, sich in einer ausweglosen Situation zu befinden und nicht mehr weiter zu wissen. Handlungsbedarf besteht dann, wenn entweder er selber oder seine Umwelt unter der Krise leidet.

Im praktischen Umgang mit Krisen ist hilfreich: Den anderen ernst nehmen, Dasein und Zuhören, das entlastet; außerdem beruhigen, dass es für alles eine Lösung gibt. Eine ehrliche Rückmeldung ist stets hilfreich: „Ich mache mir Sorgen um dich“ und den Betroffenen bestärken, sich professionelle Unterstützung oder einen sehr erfahrenen Lehrer zu holen. Wichtig dabei ist, die eigenen Grenzen zu kennen und den Betroffenen an Therapeuten oder Beratungsstellen weiter zu leiten. Schließlich können auch im Yogaunterricht Themen angesprochen werden, besonders was die Irrtümer auf dem spirituellen Weg betrifft.

Spiritualität und Religiösität – was ist damit gemeint?

Spiritualität und Religiösität sind zwei Begriffe, die in diesem Kontext eine zentrale Rolle spielen, deshalb halte ich eine gemeinsame Verständnisgrundlage für wichtig. Dafür möchte ich mich auf die Definition von Joachim Galuska, dem Begründer der Heiligenfeld Klinik und im deutschsprachigen Raum einer der Pioniere der transpersonalen Psychologie beziehen: Er versteht Religiösität und Spiritualität als den jeweiligen inneren 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, von einer Religion zu einer anderen. Spiritualität ist demnach 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.

Zwei Arten von spirituellen Krisen

Spirituelle Krisen lassen sich zunächst grob in zwei Kategorien unterteilen: Die allgemeinen Sinnkrisen und die Krisen, die aufgrund von eigenen spirituellen Erfahrungen oder Praktiken entstanden sind. Die im Folgenden beschriebenen Phänomene müssen nicht zwangsläufig als Krisen erlebt werden, in dem Sinne, dass kein Ausweg aus der Situation mehr gesehen wird. Sie können auch einfach einen Wunsch nach Orientierung und Klärung mit sich bringen.

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-Krise. Aber auch durch Schicksalsschläge, wie z.B. der

Tod des Partners oder des Kindes kann das bisherige Werte- und Orientierungssystem im Leben grundsätzlich infrage gestellt werden und eine Sinnkrise auslösen. Diese geht oftmals mit einem Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere einher. Ebenso 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.

Hier besteht die Herausforderung, sich und sein Leben neu auszurichten und eine neue, stimmigere Orientierung zu finden. 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, infrage steht.

Der nächste Schritt ist, herauszufinden, was ich wirklich will. Was erfüllt und berührt mich wirklich? Oftmals taucht auch die Frage auf, „Wer bin ich eigentlich, jenseits von Rollen und Erwartungen und Funktionen?“ Und: „Was möchte ich ins Leben bringen?“ Hier besteht die Herausforderung, sich und sein Leben neu auszurichten und eine neue, stimmigere Orientierung zu finden und diese praktisch im eigenen Leben umzusetzen.

Krisen, die durch religiös-spirituelle Erfahrungen ausgelöst werden

Spirituell-religiöse Krisen können durch berührende aber auch beunruhigende spirituelle Erfahrungen ausgelöst werden, beispielsweise durch Nahtoderfahrungen, außersinnliche Wahrnehmungen oder Erfahrungen des Urgrundes. Sie können sowohl durch eine intensive spirituelle Praxis als auch durch Krankheit, Unfall etc. hervorgerufen werden

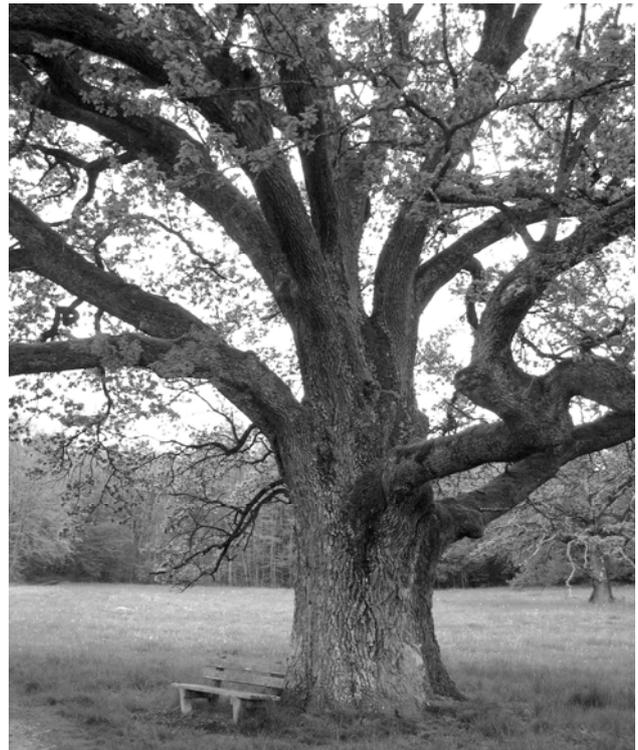
Zunächst einige Beispiele:

„Seit meinem Autounfall, bei 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 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, aber dort fühle ich mich oft so alleine...“

„Am Wochenende besuchte ich ein Kundalini-Intensiv-Seminar. Seitdem fühle ich mich irgendwie komisch, fremd 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, es 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...“

Spirituelle Krisen können aufgrund intensiver, tiefer spiritueller Erfahrungen ausgelöst werden:

- Diese können tief berühren, den bisherigen Lebensentwurf und das Weltbild infrage stellen und zu einer allgemeinen Verunsicherung führen.
- Sie können eine innere psychische Öffnung bewirken, in der unangenehme, Angst auslösende oder schmerzhaftes Inhalte aus dem Unterbe-

wusstsein ins Bewusstsein treten und den einzelnen überschwemmen und überfordern können. Unter Umständen kann dies Psychosen auslösen.

- Sie können eine erhöhte Öffnung und Sensibilität für energetische Phänomene und außersinnlichen Erfahrungen bewirken, was zu Schwierigkeiten im Umgang mit der alltäglichen Welt und der Bewältigung des Alltages führen kann.
- Die Abwehrreaktion der eigenen Persönlichkeit auf energetische Erfahrungen kann psychosomatische und energetische Symptome auslösen (Kundalini-Syndrom).
- Spirituelle Erfahrungen können zur Sucht werden und somit zur Flucht, um anstehende Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen im Leben zu umgehen.
- Tiefe spirituelle Erfahrungen können zu einer Kluft zwischen spiritueller Orientierung und weltlichem Leben führen und somit zu einem unlösbaren inneren Konflikt werden.

Spirituelle Erfahrungen treffen in uns auf eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur und auf unsere biografischen Prägungen. Es ist immer durch diese Brille, dass wir spirituellen Erfahrungen interpretieren, verarbeiten und integrieren.

Wenn ein Mensch zum Beispiel sehr leistungsorientiert ist, vielleicht weil er in seinem Leben gelernt hat, „nur wenn ich mich anstrenge und viel leiste, werde ich geliebt“; so kann es passieren, wenn er eine tiefe spirituelle Erfahrung macht, dass er diese als direktes Produkt einer strengen spirituellen Praxis sieht, dafür vielleicht noch Anerkennung von seinem Lehrer bekommt und sich fortan unbewusst in seiner Praxis mehr und mehr anstrengt, um diese Erfahrung wieder zu erleben und um letztendlich die Liebe und Anerkennung von seinem Lehrer zu bekommen. Die spirituelle Praxis wird technisch und innerlich leer und er wird zum sechsjährigen Jungen, der eigentlich nur die Liebe seines Vaters haben möchte.

Hier will ich kritisch anmerken, dass das Streben nach intensiven spirituellen Erfahrungen auch einen Suchtcharakter annehmen kann, in dem eine nicht zu ertragende innere Leere zu füllen versucht wird.

Spirituelle Erfahrungen

Spirituelle Erfahrungen lassen sich nach Galuska unterteilen in:

- *Subtile Erfahrungen*, das sind energetische Empfindungen (Licht, Energie, Strömen) und außersinnliche Wahrnehmungen (Sensitivität, Hell-sichtigkeit) und in
- *Transpersonale Erfahrungen*, wie Frieden, Liebe, Verbundenheit, Stille, subtile Bewusstseinszustände (Licht, Bewusstheit), Gottheiten, Erfahrungen des Urgrundes (Brahman) und der Non-Dualität

Subtile Erfahrungen

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. 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. Schließlich können energetische Empfindungen auch als motorische oder akustische Phänomene zum Ausdruck kommen.

Die Herausforderung im Umgang mit energetischen Empfindungen besteht darin

- sie als solche zu erkennen, sie also nicht mit Sinneswahrnehmungen zu verwechseln;
- sie steuern zu können, das heißt, sich diesen Erfahrungen bewusst zu- und abzuwenden, zwischen verschiedenen Kanälen (optisch, akustisch, kinästhetisch, motorisch) bewusst wechseln und die Intensität der Erfahrung dosieren zu können;
- sie realistisch interpretieren und schließlich angemessen integrieren zu können, das heißt, sie als subtile und nicht grobstoffliche, also nicht den physischen Gesetzmäßigkeiten unterliegenden Phänomene zu interpretieren, sie nicht über zu bewerten oder bekämpfen und ihnen schließlich einen inneren Platz in der eigenen Entwicklung und im eigenen Leben zu geben.

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, eine Abspaltung oder Desintegration.

Kundalini-Syndrom

Die Kundalini ist nach der indischen Yogatradition eine schlafende feinstoffliche Kraft, die im Becken sitzt und durch bestimmte spirituelle Praktiken aktiviert werden kann. Sie steigt im Körper durch den Zentralkanal und die einzelnen Chakren nach oben. Die Kundalini-Kraft wird als sehr stark beschrieben, die, wenn sie nicht genügend freie und stabile subtile Energiebahnen vorfindet, zu Problemen führen kann.

Dabei können Empfindungen auftreten, wie ein Strömen, Pulsieren, Hitze, Brennen oder Schmerzen, die als angenehm bis hin zu Ekstase oder als unangenehm und störend erlebt werden können. Energetisch gesehen trifft die erstarkende feinstoffliche Kraft auf innere Blockaden, die wiederum direkter Ausdruck unserer Persönlichkeitsstruktur mit ihren Prägungen sind.

Umgang mit dem Kundalini-Syndrom

Sind die Erfahrungen angenehm oder gar ekstatisch, besteht die Gefahr in eine Konsumhaltung zu kommen („ich will mehr davon!“) oder sie als Zeichen zu deuten, bereits kurz vor der Erleuchtung zu stehen. In jedem Fall ist Erdung nötig: Das heißt, dass sich die feinstoffliche Energie in die unteren Körperbereiche, wie Füße, Beine und Becken hinein ausbreitet, zum Beispiel durch körperliche Betätigung wie Sport, durch

direkten Kontakt mit der Erde, wie Gartenarbeit oder durch bewusstes achtsames Spüren der unteren Körperpartien und mentale Übungen, wie beispielsweise die Vorstellung, wie ein Baum Wurzeln in die Erde wachsen zu lassen. Auch möglich ist es, die Aktivität der feinstofflichen Energie durch entsprechend schwere Nahrung, wie Fleisch etc. zu senken.

Perspektivisch geht es darum, die bestehenden Kontraktionen im Körper zu lösen, so dass die Energie im Körper freier fließen, sich ausbreiten kann und der Körper als solides, genügend weites Gefäß für die erstarkende feinstoffliche Energie dient.

Dabei besteht die Herausforderung, sich den verkapselten und meist unangenehmen Gefühlen, die unter den Blockaden wohnen, liebevoll zuzuwenden und sie ins eigene Leben zu integrieren: zum Beispiel die Angst vor Verletzung, Trauer, Schmerz oder Angst vor Kontrollverlust.

Abspaltung und Desintegration

Bei der Abspaltung (Dissoziation) werden die feinstofflichen energetischen Empfindungen innerlich abgespalten und als quasi physische, verdinglichte und autonome Energie interpretiert, die mit einem selbst nichts mehr zu tun hat und die es gilt, zu kontrollieren, also ‚in den Griff zu bekommen‘, zum Beispiel durch Rituale, Wunderheiler, Gebete, Mantras etc..



Findet eine Desintegration (der Ich-Struktur) statt, wird der Energie eine böse Absicht unterstellt, die in Verbindung mit jemanden steht, der einem Böses will oder mit dem Teufel oder einer anderen bösen Macht assoziiert wird. Die Energien werden als fremd und gefährlich wahrgenommen, denen gegenüber sich der einzelne ausgeliefert fühlt. Wahnvorstellungen können entstehen.

Umgang mit Abspaltung und Desintegration

Werden die feinstofflichen energetischen Empfindungen abgespalten, also nicht als zu einem selbst gehörend verstanden, so geht es darum, diese als zu sich selbst gehörend anzunehmen, sie im Körper zu spüren, so dass sie einen Platz bekommen. Manchmal spielt dabei eine erlernte Täter-Opfer-Dynamik eine Rolle, das heißt sich selbst als Opfer dieser Energien zu fühlen. Diese kann mit eigenen biografischen Erfahrungen in Verbindung stehen, die es aufzuarbeiten gilt.

In der Regel bedarf es zunächst einer inneren Stabilisierung (Stärkung der Ich-Struktur), bevor in aufdeckenden Ansätzen bisher verdrängte Erfahrungen und Gefühle ins Bewusstsein gelangen sollten. Stabilisierend wirken Erdung, eine Verankerung im Körper, eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung. Schliesslich ist eine Psychotherapie möglich, in der in einem geschütztem Rahmen durch eine unterstützende und spiegelnde Beziehung zum Therapeuten die eigenen Verhaltens- und Erlebensweisen reflektiert sowie neu erprobt und schwierige Gefühle, die bis dahin vermieden wurden, durchlebt werden können.

Bricht die Ich-Struktur zusammen (Desintegration) und entwickeln sich Wahnvorstellungen oder eine Psychose ist eine sofortige psychiatrisch-psychotherapeutische Unterstützung nötig. Die Einnahme von psychopharmakologischen Medikamenten wird dabei als notwendig erachtet.

Außersinnliche Wahrnehmungen

Unter außersinnlichen Wahrnehmungen sind parapsychische, okkulte, mediale oder sensitive Wahrnehmungen zu verstehen. Folgende Phänomene fallen unter diese Kategorie: 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), Déjà-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 stattfindet und von dem ich eigentlich nichts wissen kann), 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, Spukphänomene, die auf eine Aktivität bereits Verstorbener zurückgeführt wird und heilende Wirkung durch Handauflegen.

Die Herausforderung im Umgang mit außersinnlichen Wahrnehmungen ähnelt dem Umgang mit energetischen Empfindungen und besteht in der

- Trennungsfähigkeit, das heißt, persönliche Gedanken, Gefühle und Wünsche vom Inhalt der außersinnlichen Wahrnehmung zu trennen und diese nicht miteinander zu vermischen („reines Gefäß“);
- Steuerungsfähigkeit, das heißt, sich diesen Zuständen bewusst zu- und abzuwenden, zwischen verschiedenen Kanälen (optisch, akustisch, kinästhetisch, motorisch) bewusst wechseln und die Intensität der Erfahrung dosieren zu können;
- Fähigkeit, sie angemessen zu interpretieren und integrieren, das heißt, sie realistisch einzuordnen und ihnen einen stimmigen inneren, nicht überhöhten Platz im eigenen Leben zu geben. Dies verbunden mit einem entsprechenden Welt- und Menschenbild.

Gelingt diese Integration nicht, kann es zu folgenden problematischen oder krisenhaften Symptomen kommen: zur Selbstüberhöhung, zur Krise der sensitiven Öffnung, zu einer Vermischung, zu Besetzungsempfinden oder zur Desintegration.

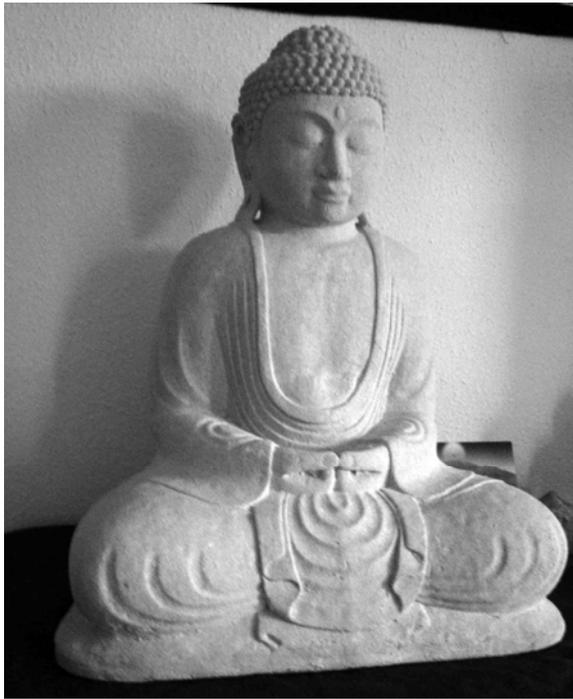
Selbstüberhöhung

Werden außersinnliche Wahrnehmungen als Beweis für die eigene spirituelle Weiterentwicklung verstanden oder wird gar versucht, andere damit zu beeindrucken, besteht die Gefahr der narzisstischen Selbstüberhöhung. Spirituelle Entwicklung geht mehr mit einer Transformation des Egos einher und weniger mit dem Sammeln von inneren Trophäen für besondere Leistungen.

In der indischen Tradition werden diese Wahrnehmungen bzw. Fähigkeiten Siddhis genannt und als

Randerscheinungen innerhalb eines spirituellen Weges betrachtet. Dabei wird empfohlen, ihnen keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Ein Umgang damit wäre, sich den eigenen unerfüllten kindlichen Bedürfnissen nach Anerkennung und den damit verbundenen Gefühle zuzuwenden, sie durchzuarbeiten und ein sichereres Selbst- und Selbstwertgefühl zu entwickeln.



Exkurs: Hellsichtigkeit und spirituelle Einheitserfahrung als Überlebensstrategie bei traumatischen Kindheitserfahrungen

Oftmals entwickeln Menschen, die als Kinder traumatische Erfahrungen, wie Missbrauch, Gewalt, Demütigung oder Vernachlässigung machten, die Fähigkeit von außersinnlichen Wahrnehmungen oder transpersonalen Erfahrungen (Jahrsetz). Diese dienen in der existenzbedrohlichen Situation dem psychischen Überleben in Form einer Dissoziation. Die „Verbindung nach oben“ wurde quasi aufrechterhalten. Als Bewältigungsmechanismus sichert er das Überleben. Allerdings ist diese Fähigkeit kein Ausdruck einer spirituellen Entwicklung, wie irrtümlicherweise immer wieder angenommen wird.

Menschen, die dieses von sich annehmen, tendieren dazu, anderen mit Überheblichkeit und Besserwisseri zu begegnen. Ist die transpersonale Offenheit im Zuge traumatisierender Kindheitserfahrungen ent-

standen, dient sie mehr der Abwehr und geht einher mit einem Nicht-Fühlen-Wollen und dem Gefühl, sich auf die eigene Erfahrung nicht verlassen zu können.

Krise der sensitiven Öffnung

Die Krise der sensitiven Öffnung entsteht, wenn das bisherige Weltbild von außersinnlichen Wahrnehmungen erschüttert wird. Dies kann Zweifel, Angst und Unsicherheit hervorrufen. Eine innere Zerrissenheit oder ein innerer Widerstand entstehen. Letzterer kann zu einer Ablehnung gegenüber Spiritualität an sich führen kann.

Hier besteht die Herausforderung darin, das bisherige Weltbild infrage stellen zu lassen, sich mit den damit einhergehenden Ängsten und Unsicherheiten auseinanderzusetzen und ein neues Welt- und Menschenbild entstehen zu lassen, in denen diese Erfahrungen einen stimmigen und geerdeten Platz haben.

Vermischung

Bei einer Vermischung werden die außersinnlichen Wahrnehmungen durch die Brille eigener unbewusster Wünsche oder Abneigungen interpretiert; 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 werde, dieser Lehrer zufällig er selbst sei, der in den nächsten Jahren große Berühmtheit erlangen werde.

Bei der Vermischung geht es darum, sich den unbewussten Wünschen und Abneigungen zu stellen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen; Qualitäten wie Hingabe, Bescheidenheit und Annahme könnten dabei hilfreich sein.

Besetzungsempfindungen

Beim Besetzungsempfinden hat der Betreffende den Eindruck von Geistwesen oder negativer Ausstrahlung anderer Menschen besetzt oder beherrscht zu sein. Eine Steuerung dieses Erlebens ist meist nicht möglich. Der Betreffende empfindet sich als Opfer der fremden Macht. Die abgespaltene Angst wird auf die bedrohliche Macht projiziert, er fühlt sich ihr gegenüber klein und hilflos. Diese Gefühle sind ebenfalls abgespalten.

Bei genauerem Hinschauen lassen sich in der Biografie oftmals Erfahrungen von Missbrauch, auch emotionalem, finden, die im Leben zu einer Täter-Opfer-Dynamik führen. Durch diese Brille werden die außersinnlichen Wahrnehmungen interpretiert.

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 Mächten 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 von Abgrenzung und in der Aufarbeitung biografischer Themen, die mit Macht und Ohnmacht zu tun haben.

Weiterhin kann auch ein unbewusster Wunsch vorhanden sein, von einer größeren Macht „genommen zu werden“, die stärker ist als die eigenen das Fallenlassen blockierenden Verpanzerungen und Kontrollmechanismen.

Und schließlich ist es einigen Menschen unbewusster lieber, unangenehme Geistwesen in ihrer Nähe zu haben als ihre eigene Einsamkeit und Leere zu spüren.

Desintegration

Schließlich kann es, wie auch bei den energetischen Empfindungen zu einer Desintegration, zu einem Zusammenbruch der Ich-Struktur kommen, nämlich der Empfindung, von Wesenheiten oder Kräften vollständig beherrscht zu sein und Wahnvorstellungen, wie Verfolgungswahn und Psychosen treten auf. Diese können dann nur mit professioneller Hilfe, psychiatrisch-psychotherapeutisch bearbeitet werden.

Praktische Hinweise zum Umgang mit subtilen Empfindungen

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 innerer 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 grounden, sich innerhalb der medialen Welt bewegen zu können, z.B. "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.

Psychodynamische Aspekte

Im Folgenden gehe ich kurz auf zwei psychodynamische Aspekte ein, die für ein Verständnis von und dem Umgang mit Krisen hilfreich sein können. Mir ist dabei bewusst, dass ich dieses Thema hier nur an der Oberfläche anreißen kann, da es diesen Rahmen sonst sprengen würde.

Unbewusste Bedürfnisse

Oftmals spielen im Suchen von und im Umgang mit spirituellen Erfahrungen unbewusste, zuweilen kindliche Bedürfnisse eine Rolle. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die Sehnsucht nach Verschmelzung, aufgrund mangelnder frühkindlicher Symbioseerfahrung, der Wunsch nach Fülle oder Erfüllung aufgrund eines inneren Mangelgefühls, der Wunsch nach einer „wissenden“ Person, die einem sagt, wo es lang geht, der Wunsch nach intensiven Erfahrungen, um sich selbst zu spüren und die innere Leere zu füllen oder der Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung. Aufgrund eines geringen Selbst- und Selbstwertgefühls. Hierbei kann es im Feld von spirituellen Krisen hilfreich sein zu schauen, welche unbefriedigten, vielleicht kindlichen Bedürfnisse und Wünsche versucht werden, durch spirituelle Erfahrungen zu erfüllen.

Niveau der Ich-Struktur

Bedeutsam für den Umgang mit inneren Prozessen und somit auch mit Krisen ist das Niveau der sogenannten Ich-Struktur. Eine gut integrierte (stabile) Ich-Struktur, im Gegensatz zu einer desintegrierten (schwachen) drückt sich in der Fähigkeit des Umgangs mit Affekten und Gefühlen aus, in der Fähigkeit der Selbststeuerung, in der Selbst- und Fremdwahrnehmung, in der eigenen allgemeinen inneren Stabilität, in der Fähigkeit zu Kommunikation und zu Empathie und in der Bindungsfähigkeit.

Hat ein Mensch eine *stabile* Ich-Struktur, so ist er in der Lage, intensive Gefühle, angenehme oder unan-

genehme zu steuern; das heißt, sie innerlich wie in einem Gefäß halten zu können, und sich nicht völlig von ihnen bestimmen zu lassen: „Ich bleibe Kapitän auf meinem Schiff, auch wenn es mal stürmt“.

Ist die Ich-Struktur schwach ausgeprägt, fühlt sich der Betreffende tendenziell von intensiven (unangenehmen) Gefühlen, wie Wut oder Angst überschwemmt und ohnmächtig; er ist nur bedingt in der Lage, sie zu steuern. Damit einhergehen kann eine Schwarz-Weiss-Malerei, das heißt sich und andere nur als weiß (gut) oder schwarz (böse) wahrzunehmen. Eine schwache Ich-Struktur ist ein typisches Merkmal für eine sog. Borderlinestruktur.

Wichtig hierbei ist zu verstehen, dass Menschen, die eine schwache Ich-Struktur haben, diese erst einmal stabilisieren müssen, ehe sie die Struktur der Persönlichkeit, des Egos weiter auflösen und einen reifen Umgang mit unverarbeiteten Gefühlen wie Ängsten, Wut, Trauer oder Verzweiflung entwickeln können. Die Gefühle sind bereits im Übermaß vorhanden und es geht erst einmal darum, Steuerungsfähigkeit und eine innere Stabilität zu entwickeln. Bricht die Ich-Struktur zusammen entspricht dies einer Psychose.

Im Gegensatz dazu ist das neurotische, stabilere Strukturniveau durch den Mechanismus der Verdrängung von Gefühlen gekennzeichnet. Hierbei geht es darum, durch aufdeckende Verfahren, die verdrängten Gefühle ins Bewusstsein zu holen, sie zu erfahren und zu verarbeiten.

Die Stabilisierung der Ich-Struktur ist nicht zu verwechseln mit der Stärkung des Egos.

Schwierig wird es, wenn unreflektiert und intensiv aufdeckende Techniken angewendet werden, also Techniken, die verdrängte Gefühle hervorrufen und mit denen Menschen mit einer schwachen Ich-Struktur überfordert sind und zuweilen retraumatisiert werden können. Nicht selten haben diese Menschen eine Vielzahl von recht spektakulären Methoden ausprobiert, ohne in ihrer Entwicklung wirklich vorangekommen zu sein; sie stagnieren.

Hier ist es wichtig, das vorhandene Ich-Strukturniveau zu erkennen, es zu stabilisieren und ggf. mit aufdeckenden oder auch öffnenden Techniken, wie beispielsweise Meditation aufzuhören.

Stärkend auf die Ich-Struktur wirken eine Verankerung im Körper, ein verstärktes Körperbewusstsein, Erdungsübungen, eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine gute Psychotherapie. Auf alle Fälle darf man hier spirituelle Praktiken nicht als das Allheilmittel ansehen.

Transpersonale Erfahrungen

Transpersonale Erfahrungen entsprechen einem Bewusstseinszustand, der frei ist von einer Ich-Zentrierung, von Konzepten und von mechanistischem Denken. Es handelt sich um mystische Erfahrungen und Gipfelerlebnisse (Maslow), wie sie in vielen spirituellen Traditionen ausführlich beschrieben sind.

Energetische und außersinnliche Erfahrungen sind idealerweise in einem transpersonalen Bewusstsein verankert und dann leichter steuerbar. Im Zentrum stehen Erfahrungsqualitäten und subtile Bewusstseinszustände, die tief bewegen und den gesamten Bewusstseinsraum erfüllen können: Glück, Ruhe, Weite, Liebe, Verbundenheit, Zeitlosigkeit, Freiheit, Präsenz, Soheit, Licht, Wahrhaftigkeit, Bewusstsein, Stille, Klarheit oder auch Erfahrungen der Schöpferkraft, des Urgrundes oder der Non-Dualität. Integration bedeutet hier einerseits Transformation der Persönlichkeit und des Egos und andererseits mit den Erfahrungen angemessen umzugehen, sie anzunehmen und einzuordnen.

Transformation meint eine tiefgründige innere Umstrukturierung 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, vom Rationalen zum Transrationalen bis schließlich hin zu einer Öffnung zum nondualen Bewusstsein.

Gelingen die Integration und Transformation nicht, kann es zu folgenden Krisen kommen:

Sinnkrise

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, anzuerkennen, dass sein bisheriger Lebensentwurf ihm jetzt nicht mehr entspricht. Das kann sehr schmerzhaft sein. Dann geht es darum herauszufinden, was für ihn im Leben wirklich zählt und wie sich das Leben durch ihn verwirklichen will.

Dunkle Nacht der Seele

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. Manchmal entsteht ein 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 Strukturen gilt es sich zuzuwenden, sie tiefer zu verstehen und Transformation zuzulassen.

Schamanische Krise

Im Zuge eines schamanischen Einweihungsweges kann die so genannte schamanische Krise (nach Stanislaw Grof) oder auch schamanische Krankheit auftreten: eine Phase in der intensive Begegnungen und Konfrontationen mit Dämonen, Geistern und archetypischen Kräften stattfinden. Diese wird oftmals als sehr bedrohlich erlebt, 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 ein sehr erfahrener schamanischer Lehrer unabdingbar.

Exkurs: Zur Unterscheidung von Psychose und Erleuchtung

Hier taucht immer wieder die Frage nach dem Unterschied von Psychose und Erleuchtung auf. Grundsätzlich geht Erleuchtung, sowie eine Erleuchtungserfahrung mit einer Steuerungsfähigkeit der eigenen Impulse, Emotionen und Handlungen einher, sowie der Fähigkeit zwischen den verschiedenen Gesetzmäßigkeiten der unterschiedlichen Existenzebenen, wie geistig-spirituelle und weltlicher Ebene unter-

scheiden zu können und sich auf ihnen entsprechend zu verhalten.

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 subjektive 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 FBI...“.

Im Zustand der Erleuchtung ist die Grenze zwischen Subjekt und Objekt ebenfalls aufgehoben, allerdings mit dem Unterschied, dass gleichzeitig ein Zugang zur dualen Wirklichkeit existiert, in der Subjekt und Objekt getrennt voneinander existieren, die konkrete materielle Welt. Dieser Zugang existiert beim Psychotiker nicht mehr, er lebt in der völligen Verschmelzung, die oft durch paranoide Ängste oder Größenphantasien durchdrungen ist.

Überempfindlichkeit durch übertriebene Praxis

Durch eine einseitige, übertriebene, mitunter extreme und unbalancierte spirituelle Praxis können Überempfindlichkeit und Reizbarkeit auftreten. Sie führen zu einer übermäßigen und somit forcierten inneren Öffnung, die nicht in die eigene Persönlichkeitsstruktur integriert werden kann. Hier geht es darum, die übermäßige innere Öffnung steuern zu lernen, sich zu erden und die persönlichen Themen, wie beispielsweise erfahrene Verletzungen oder Täter-Opfer-Dynamiken durchzuarbeiten.



Konflikt oder Spaltung zwischen weltlicher und spiritueller Orientierung

Bei einem Konflikt zwischen weltlicher und spiritueller Orientierung herrscht eine innere Zerrissenheit: Sollte ich für einige Zeit ins Kloster gehen oder meiner beruflichen Karriere nachgehen? 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 zu recht? Welche Verletzungen sitzen so tief, dass ich mir geschworen habe, alles dafür zu tun, sie nicht noch einmal zu erleben? All diesen Fragen gilt es dabei nachzugehen, um an den Kern des Konfliktes zu kommen und schließlich Antworten zu finden.

Eine spaltende Verarbeitung der transpersonalen Erfahrung drückt sich in einer übermäßigen Fixierung auf das Geistige, Höhere, Meditative oder Lichtvolle aus: durch eine exzessive Anwendung meditativer oder körperorientierter, kathartischer Techniken oder im Konsum psychoaktiver Substanzen. Die transpersonale Erfahrung wird zum Konsum, zur Sucht und zur Flucht vor den alltäglichen Herausforderungen. Das Weltliche, wie Sinnlichkeit, Beziehungen, Beruf oder Familie werden, spirituell untermauert abgewertet.

Meist bestehen Unwille oder Unfähigkeit, sich den lebenspraktischen Themen und Aufgaben zu stellen. Ein Gefühl des Fremdseins auf der Welt kann entstehen. 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 und Transformationsprozesse auslösen, da die entsprechende Ich-Struktur fehlt.

Hier geht es zunächst darum, die entsprechenden Praktiken zu reduzieren oder ganz zu unterbinden und sich quasi auf Entzug zu setzen. Schließlich ist der einzelne gefordert, sich im Rahmen eines persönlichen (therapeutischen) Entwicklungsprozesses mit den eigenen biografischen Erfahrungen, Suchtstrukturen, inneren Spaltungen, Täter-Opfer-Dynamiken und traumatischen Erfahrungen auseinanderzusetzen, die damit verbundenen Gefühle, wie beispielsweise Verletzungen, Ohnmacht und innere Leere aufzuarbeiten und vom ‚Übermensch‘ zum ‚Mensch‘ zu werden. Stabilisierend kann auch eine nüchterne und disziplinierte (rigide) spirituelle oder religiöse Praxis wirken, die einen festen äußeren Rahmen für die innere Instabilität bietet.

Pseudo-Dukkha

Mit Pseudo-Dukkha (Wilber) ist eine spirituell-religiös begründete Bitterkeit und Unversöhntheit dem Leben gegenüber gemeint. Die von den asiatischen Traditionen geprägte Haltung, die Welt sei Illusion und bestehe aus Leiden dient als Erklärung und Legitimation einer emotionalen Ablehnung, Bitterkeit und Unversöhntheit der Welt und dem Leben gegenüber. Innerlich wird eine Opferposition eingenommen und der Welt die Schuld dafür gegeben.

Die Herausforderung hierbei ist, sich diesen Gefühlen von Verletzung, Schmerz und Ohnmacht zu stellen und eine gesunde Aggression im eigenen Leben zu entwickeln.

Pseudo-Nirvana - Verwechslung von Erfahrung und Verwirklichung

Mit Pseudo-Nirvana (Wilber) ist der Irrtum gemeint, spirituelle Erfahrungen bereits für die vollendete Erleuchtung zu halten. „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 wird, dass die Egostrukturen dadurch automatisch transformiert sind. Die eigentliche Arbeit beginnt genau hier und kann viele Jahre bis Jahrzehnte dauern. Sind spirituelle Erfahrungen integriert, so werden sie subjektiv eher als unspektakulär und normal erlebt.

Die spirituelle Erfahrung gleicht einem Raum, in den man geschaut hat und dessen Tür sich nach einiger Zeit wieder schließt. Die Erfahrung geht vorbei und existiert nur noch in der Erinnerung. Das Ego übernimmt die Führung und sieht dieses als Indiz für das Erwachen oder gar die Erleuchtung. Hier werden Erfahrung und Verwirklichung miteinander verwechselt. Unterliegen Menschen diesem Irrtum, haben sie nicht selten einen Habitus entwickelt, der Heiligkeit, Liebe oder Weisheit explizit zum Ausdruck bringen soll; er gleicht einer aufgesetzten, spirituellen Maske.

Die Gefahr dabei ist, sich mit dem Selbstbild des „heiligen Mannes“ oder der „heiligen Frau“ zu identifi-

zieren und alles dafür zu tun, um nach außen diesem Bild zu entsprechen: „Ich habe ständig ein Lächeln auf den Lippen“. Oftmals sind unter dieser Maske narzisstische Dynamiken, die das Selbstgefühl und den Selbstwert betreffen zu finden und mit denen der Betreffende gefordert ist sich auseinanderzusetzen.

Und: es kann sehr schmerzhaft sein zu erkennen, dass man sich über eine lange Zeit hinweg etwas vorge-macht hat – als Lehrer sowie als Schüler.

Schlusswort

Der Himmel lässt sich nicht ohne die Erde verwirklichen. Spirituelle Erfahrungen lassen sich im Leben nur realisieren, wenn sie unser Wesen, samt unserer Prä-gungen durchdringen; das heißt, wenn sie die dunklen und unangenehmen inneren Bereiche berühren.

Für den Umgang mit spirituellen Krisen ist deutlich geworden, dass die von unseren biografischen Er-fahrungen geprägte Persönlichkeitsstruktur die Inte-gration von spirituellen Erfahrungen behindert. Es wurde auch deutlich, dass Transformationsprozesse damit einhergehen, sich den inneren schmerzhaften und abgekapselten Orten zuzuwenden, so dass sich unsere lange kultivierten Abwehrmechanismen all-mählich auflösen können; und der Zugang zu dem, was wir in unserer Essenz sind, wieder hergestellt wird.

Das heißt, wenn spirituelle Qualitäten verwirklicht werden, geht das über die Erde. Die Erde ihrerseits braucht die Vision des Himmels, um eine Richtung zu haben. Und: Die Erde, unser Körper, unser Handeln und unsere Gefühle sind der Ort, an dem Verwirklichung stattfindet. Hier können wir die Schöpferkraft und Gnade des Universums erfahren.

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!“

Alle Bilder stammen von der Autorin (Copyright 2012)



Literatur

- Almaas, A. H. (2003): Essenz. Arbor, Freiamt.
Boessmann, Udo (2006): Struktur und Psychodynamik. Deutscher Psychologen Verlag GmbH, Bonn.
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.
Galuska, Joachim (2003): Religiöse und spirituelle Störungen. (http://www.heiligenfeld.org/kliniken/Fachvortraege/religiose_und_spirituelle_stoerungen.pdf)
Greenwell, Bonnie (1998): Kundalini – Erfahrungen mit der geheimnisvollen Urkraft der Erleuchtung, Gustav Lübke, Bergisch Gladbach
Grof, Stanislav/ Grof, Christina (1990): Spirituelle Krisen – Chancen der Selbstfindung, Kösel, München
Jahrsetz, Ingo Benjamin (2005): Existenzielle und Spirituelle Krisen (http://holotropes-atmen.com/uploads/PDF/DE/Exist_u_spirit_Krisen_Ver_Sept_05%20_1.pdf)
Masters, Robert Augustus (2010): Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters. North Atlantic Books, Berkeley.
Podvoll, Edward (2004): Aus entrückten Welten – Psychosen verstehen und behandeln, Heinrich Hugendubel, München
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.

Impressum

Herausgeber

Yoga Journal Verlag, Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40, Fax 032 941 50 41
e-mail: swissyoga@msn.com

Redaktion

Reto Zbinden

Erscheinungsweise

Das Yoga Journal erscheint alle sechs Monate (Mai und November).

Verkaufspreis am Kiosk

Fr. 9.50. / Euro 7.--