

EXISTENZIELLE UND SPIRITUELLE KRISEN

1. "SPIRITUELLE KRISEN"

Krisen gehören zum menschlichen Leben. Das menschliche Leben ist eine ständige Entwicklung. Nach der Geburt entwickelt sich der menschliche Körper, vielfältige Fähigkeiten, es gibt eine moralische Entwicklung, eine emotionale Entwicklung und eine Entwicklung des Intellekts. Eine Entwicklung unserer spirituellen Fähigkeiten wurde in den westlichen Psychologien lange Zeit übersehen, weil das Spirituelle in einer von der Aufklärung bestimmten Gesellschaft bisher noch keinen angemessenen Platz gefunden hat. In der Sichtweise der herkömmlichen Psychologie und Psychotherapie ist es immer noch *Priestertrug*, wie das *Francis Bacon* im 17. Jahrhundert, in einer Abgrenzung gegen den Irrationalismus und spirituellen Betrug der damaligen Kirche formulierte.

So ist es im Rahmen des Hauptstroms der heutigen Psychologie und Psychotherapie möglich, von Beziehungskrisen, Identitätskrisen, Entwicklungskrisen etc. zu sprechen, und von spirituellen Krisen höchstens dann, wenn es um *Sinnkrisen* geht. Solche Sinnkrisen können z.B. auftreten, wenn jemand alles erreicht hat im Leben, was er oder sie erreichen wollte und dann die Frage entsteht: Was nun?

Ausgeschlossen aus dem Konzept herkömmlicher Psychologie werden jedoch nach wie Krisen, die durch das authentische Erleben von spirituellen Erfahrungen, von mystischen und anderen ungewöhnlichen energetischen Phänomenen verursacht werden. Solche Menschen werden nicht selten als verrückt, als wahnsinnig, angesehen, und von Priestern, Therapeuten und Verwandten in die Psychiatrie geschickt. Die an der Schulmedizin orientierte Psychiatrie stoppt solche spirituellen Entwicklungsprozesse meistens mit der Hilfe von Medikamenten, was für die betroffene Person zwar kurzfristig eine Entlastung von Angst bedeuten kann, aus der Perspektive der Entwicklung ihres psycho-spirituellen Potentials jedoch eine Katastrophe ist.

Der Begriff "Spirituelle Krise" wird allerdings auch häufig inflationär und irrtümlich gebraucht. Persönlichkeitskrisen, Beziehungskrisen, Hemmungen, Angsterlebnisse werden manchmal in diesem Zusammenhang so bezeichnet; je häufiger dieser Begriff auftaucht, desto weniger Sinn scheint er für die Zuhörer zu machen. Der Begriff der Spirituellen Krise wird als Abwehr gebraucht. Dafür scheint es zwei Gründe zu geben: Zum einen ist es die Gefahr der Etikettierung. Wer das Etikett "Patient" oder gar "borderline", "psychotisch" in diversen Varianten erhalten hat, ist damit ausgeschlossen aus der Gruppe derer, die Achtung und menschliche Wertschätzung verdienen. Diese Kränkung kann soweit gehen, daß

schwerwiegende wahnhaftige Zustände durch eine solche Etikettierung erst richtig eingeleitet werden. Besonders kann dies beobachtet werden im Rahmen von Kundaliniprozessen, wenn sich Hellsichtigkeit entwickelt. In deren ersten Phasen scheint die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, extrem herabgesetzt zu sein. So neigen diese Menschen dann dazu, sich mit allem, was von anderen Personen kommt, vollständig zu identifizieren ... auch mit deren diagnostischen Etiketten.

Zum anderen scheint es vielen Menschen schwer zu fallen, von *Leidenserfahrungen* in ihrem Leben zu sprechen. Sie haben Angst, in den Augen der anderen dann nichts mehr wert zu sein. Gleichzeitig erleben sie sich selbst häufig als Versager: deshalb sprechen sie von ihren Krisen als "spirituellen Krisen".

Auch von seiner Entstehungsgeschichte her kann dieser Begriff leicht mißverstanden werden. Ursprünglich entstand er als eine Übersetzung des amerikanischen "spiritual crises". "Spiritual" hat im Englischen eine sehr viel mehr psychologische, „irdische“ Bedeutung. Es bezeichnet etwas Existenzielles: Psychologische Problemsituationen (Hemmungen, inadäquate Reaktionen u.a.) und Grenzerfahrungen (extatische Verschmelzung, leidvolle Trennung, abgrundtiefer Haß z.B.) ebenso wie transpersonale Erfahrungen (z.B. Hellsichtigkeit, energetische Erfahrungen) und mystische Begegnungen mit Gott.

Spiritual Crises werden im umfassenden Sinne als existenzielle Leidens- und Problemsituationen verstanden, in denen sich das Alltagsbewußtsein für Erfahrungen öffnen kann, die durchschnittliche westliche Menschen als ungewöhnlich empfinden können, die sie erschrecken oder die sie als "verrückt" bezeichnen wollen. Dabei kann in solchen Krisen das im engeren Sinne "Spirituelle" zunächst ganz in den Hintergrund treten; an der Oberfläche erscheinen stattdessen z.B. tiefste Depression, ungewöhnliche, schwer erklärbare Körperreaktionen, mörderische Aggression, Angst, durch äußere Gegebenheiten kaum zu erklärende Panik.

In *Spirituellen Krisen* kann sich Gott mit ungeheurer Macht im gewöhnlichen Alltag einen Raum verschaffen. Sein Erscheinen kann, wenn ich es einmal in traditionellen Worten ausdrücken darf, Verderben und Tod bringen, für diejenigen, die ignorant seine Existenz leugnen; jedoch auch große Gnade, Heilung und die Erfahrung großer Liebe für Menschen, die sich dieser Erfahrung stellen.

Spirituelle Krisen sind eng mit dem schwer übersetzbaren Begriff der *Spiritual Emergence* verbunden. Lapidar umschrieben meint er das Auftauchen Gottes oder die Entfaltung des Göttlichen im Alltag. Dies geschieht in der Regel, wenn die Grenzen des Bewußtseins sogenannter Normalität nicht mehr fraglos hingenommen werden oder einfach zu eng geworden sind.

"Normalität" meint einen Zustand des Bewußtseins, in dem ein Tisch ein Tisch ist und ein Stuhl ein Instrument zum Sitzen, gleichermaßen wie die Muster adäquater Reaktionen auf soziale Umstände und emotionale Herausforderungen. Die mörderische Wut eines Kindes gegenüber einem Elternteil wird innerhalb dieses Systems von Normalität in der Regel

nicht als angemessen angesehen, ebensowenig wie schallendes Lachen auf einer Trauerveranstaltung.

Die "Normalität" des Bewußtseins ist eng an soziale Rollen gebunden, wie z.B. Mann-Frau, Erwachsener-Kind, Patient, Autofahrer, etc.; Denkmuster, Gefühle und Wahrnehmungen werden auf diese Weise organisiert. Menschen sehen und fühlen auf diese Weise selektiv, die fünf Sinne werden dem sozialen Kontext unterworfen. Wenn das Rollenverhalten weniger streng geregelt wird, beginnt das Bewußtsein meist gleichzeitig infrage zu stellen, was Normalität ist.

Allerdings können sehr viele Menschen ohne den Schutz dieser Selektion von Wahrnehmungen und Gefühlen im Sinne einer Normalität nicht leben. Bricht diese Barriere, dann benötigen sie sehr viel mehr Schutz, Einfühlung und Fürsorge als es in den westlichen Gesellschaften für Erwachsenenrollen angemessen scheint. Andernfalls scheint es, als würden sie von ihren Wahrnehmungen, Gefühlen, Erkenntnissen überflutet. Sie können die Orientierung in der Alltagswelt verlieren, lebensnotwendige tägliche Verrichtungen nicht mehr regeln. Traditionelle Psychiater bezeichnen solche Zustände als psychotisch, krank, die Betroffenen als "defizitär". Die traditionelle Psychiatrie glaubt, daß diese Menschen etwas *nicht* haben, *nicht* können, "Defizite" in ihrer Erfahrungsmöglichkeit und ihrer Entwicklung haben. Sie übersieht dabei leicht, daß solche Krisen in der Regel durch ein fürs normale Funktionieren *Zuviel* an Wahrnehmung, *Zuviel* an Gefühl, *Zuviel* an Geistigkeit entstehen.

Verwirrung, Überflutungen, dieses *Zuviel an Wahrnehmung*, erscheinen als relativ zum menschlichen Entwicklungsprozeß: der junge Mann, der sich noch nie mit seiner Geliebten gestritten hat, kann sich möglicherweise überwältigt fühlen von dem, was in dieser Beziehung und in ihm selbst aufsteigen mag. Später in seinem Leben hat er gelernt, daß Konflikte ein wesentlicher Bestandteil von Beziehungen sind. Auf dieser neuen Entwicklungsstufe wird er sich mit seiner Partnerin freier, lebendiger und tiefer verbunden fühlen. Streit mit seiner Partnerin wird ihn nicht mehr davon abhalten, sich mit anderen Freunden zu treffen, seiner Arbeit nachzugehen usw. Menschliche Wärme, Mitgefühl und geistige Klarheit seiner Mitmenschen könnten einen solchen Lernprozeß fördern.

Ein Mensch, der viele Erfahrungen in seinem Leben verarbeitet hat, wird nicht mehr so schnell die Orientierung im Alltag verlieren; große spirituelle Meister haben die Fähigkeit, in jedem Augenblick alles zu sehen, zu fühlen, zu denken, was in diesem Universum möglich ist und gleichzeitig, sich klar im Alltag zu orientieren. Sie können alles wahrnehmen und gleichzeitig die Verkehrslichter der roten Ampel als das deuten, was sie für unser Überleben so wichtig macht.

Das Bewußtsein der westlichen Aufklärung (was sich in seinen Grundzügen bereits in den theoretischen Systemen Newtons und Descartes finden ließ) kannte nur die Zustände "normal" ("gesund"), schlafend oder "verrückt" (krank). Deshalb gehen für den westlichen Menschen Zustände von "*Spiritual Emergence*" oft einher mit dem Empfinden, verrückt zu werden. Diese Angst, den Verstand zu verlieren, kann manchmal verbunden sein mit der

Angst zu sterben. Sie kann die Betroffenen dazu verführen, anstatt die Sinne und das Herz weiter zu öffnen, das Netz der Erwartungen an sich selbst und die anderen noch enger zu schnüren, Rollendefinitionen noch rigider zu fassen¹. In solchen Momenten kann aus dem Prozeß der Spiritual Emergence die Not des *Emergency* werden oder das, was wir mit Spirituellen Krisen bezeichnen können.

2. Das Spirituelle in Krisen und das Alltägliche

Drei Monate nach dem Auszug der Israeliten aus Ägypten offenbarte sich Gott „seinem Volk“. Moses hatte dazu allein auf den Sinai zu steigen, bestimmte rituelle Regeln spiritueller Reinigung zu erfüllen, bevor er die Gesetzestafeln in Empfang nehmen durfte. Gott zeigte sich verhüllt in Feuer und Wolken; der Berg Sinai selbst, der Ort seines Erscheinens fiel unters Tabu. Gott schuf damit einen Schutzraum; wer diese Grenze überschreitet, sein unmittelbares Angesicht sieht, muß sterben.² Die Unmittelbarkeit von Gottes Angesicht hätte Moses verbrannt. Der Bereich direkter Gotteserfahrung ist mit dem Tabu besetzt. Wer dieses übertritt, „soll gesteinigt oder erschossen werden; es sei Tier oder Mensch, er soll nicht am Leben bleiben.“³

Spirituelle Öffnungen sind häufig mit dem Einströmen von bisher in ihrem Ausmaß ungekannten Energien und Informationen verbunden, die darauf Unvorbereitete in ihrer Integrität zerstören können ("ausbrennen" - oft Männer; "überschwemmt werden" - häufig Frauen; vgl. zum burn-out-Syndrom: Wenn dem psycho-somatischen System plötzlich sehr viel mehr Energie zu Verfügung steht, deren inhaltlicher Kontext nur schwer integriert werden kann, wird die Energie tendenziell für das alte System verwendet, z.B. Entwicklung von überdimensionalen Leistungs- und Ehrgeizmustern – das ist dann wiederum die Voraussetzung für das *Ausbrennen*.)

¹ An dieser Stelle findet sich eine extrem wichtige Schnittstelle zwischen einer latent oder offen paranoiden Charakterstruktur und einer revolutionär und spirituell sich öffnenden. Die erste Alternative stellte die sozialpsychologische Grundstruktur des deutschen Faschismus dar, sie ist auch heute Grundlage neofaschistischer Aktivitäten; diese Möglichkeit entsteht aus existenzieller Angst, der Gier *Haben zu wollen* und der Abwehr positiver Lebensimpulse. Die andere Alternative kann zu Beginn des spirituellen Weges werden, der zu Erleuchtung auf ihren unterschiedlichsten Ebenen führt. Mitgefühl und die Achtung der Verletzlichkeit aller Lebewesen, der Verletzbarkeit des Lebens sind die Grundlage dieses Weges. Gesellschaftlich kann diese Alternative zu einer Parteinahme für die Unterprivilegierten dieser Welt und zu einer Art Weltbürgertum führen und zu einer Integration des Menschen in die Evolution aller Wesen.

² Vgl. hierzu: „Der Herr aber sprach zu Mose: Siehe, ich werde im dichten Gewölke zu dir kommen, damit das Volk es hört, wenn ich mit dir rede, und dir immer vertraut. Und Mose verkündete dem Herrn die Antwort des Volkes. Da sprach der Herr zu Mose: Gehe hin zum Volk und ordne an, daß sie sich heute morgen rein halten und ihre Kleider waschen und auf übermorgen bereit seien; denn übermorgen wird der Herr vor den Augen des ganzen Volkes auf den Berg Sinai herabfahren. Und ziehe eine Grenze rings um den Berg und sprich zu ihnen: Hütet euch, auf den Berg zu steigen oder auch nur seinen Saum zu berühren; denn wer den Berg berührt, der ist des Todes. Keine Hand soll ihn berühren; er soll gesteinigt oder erschossen werden; es sei Tier oder Mensch, er soll nicht am Leben bleiben! Wenn das Widerhorn ertönt, sollen sie den Berg hinansteigen.“ Die Heilige Schrift. 2. Mose 19, 9-13 (20).

³ Dass.

Die meisten Menschen im Westen unterschätzen das energetische Ausmaß transpersonaler Erfahrungen. Sie tendieren dazu, friedvolle Vorstellungen und Phantasien von "höheren Mächten" mit dem Erlebnis von transpersonalen und archetypischen Mustern und der Erfahrung von Gott gleichzusetzen. Es scheint manchmal so ähnlich, wie mit der (verharmlosten) Einschätzung der Atomkraft in meinen Jugendjahren.

Spirituelle Energien für sich genommen sind dabei nie zerstörend; in ihrem Kern sind sie immer Freiheit und unbedingte Liebe. Doch scheint es eine bestimmte Reife der Persönlichkeit vorauszusetzen, daß beide angenommen und integriert werden können. Z.B. kann die Erfahrung von Leere für die einen höchste Offenbarung Gottes sein, für die anderen absolutes Verlorensein, womöglich von Gott aus dem Universum Geworfensein etc., dem sie sich nur durch eine Flucht nach nirgendwohin entziehen können.

Gottesbegegnungen, Gipfelerfahrungen haben *immer* einen doppelten Aspekt: den der Offenbarung und den der Konfrontation mit der bisherigen Persönlichkeitsstruktur. Johannes vom Kreuz (über „*die dunkle Nacht der Seele*“) berichtet darüber: *"Das Leiden einer unreinen Seele aber, von der das göttliche Licht wahrhaft Besitz ergreift, ist unendlich. Denn wenn dieses lautere Licht in sie einbricht, so um ihre Unlauterkeit zu vertreiben; dann erkennt sich die Seele als so unsauber und erbärmlich, daß ihr vorkommt, Gott erhebe sich gegen sie, und sie selbst erhebe sich gegen Gott; sie wird so sehr gepeinigt und betrübt, daß sie meint, von Gott verstoßen zu sein. Sie erfährt eine der schrecklichsten Qualen ..."*⁴

Ein bestimmtes Maß an Unreinheit, an unverarbeitetem Persönlichkeitskonflikt, ist jedem Menschen eigen. Für westliche Menschen der psycho-spirituellen Szene ist dies manchmal schwer zu verstehen. Nicht wenige verwechseln die Sehnsucht nach spiritueller Verwirklichung mit Perfektsein, dem Einswerden mit dem narzißtischen Ideal.

Auch in dieser Beziehung sind wir alle Brüder und Schwestern, was wir nur allzu leicht vergessen. Die Reife der Persönlichkeit bestimmt sich m.E. danach, inwieweit jemand willens ist und die Kraft hat, sich auf diese Konfrontation einzulassen. Bis zu welchem Grade *kooperiert* die Person mit der Reinigungsabsicht des göttlichen Willens; inwieweit ist jemand bereit, die *antagonistische* Tendenz des Ego, was der Kampf gegen Gott ist, (in seinem Wesen ist das *Ego Kampf gegen Gott*) zu verwandeln in *reine Hingabe* an seine Liebe. Letzteres wird m.E. oft mißverstanden als die Aufgabe authentischer Emotion und Wahrnehmung. Es geht jedoch *nicht* um das *Aufgeben* oder auch *Abgeben eigener Verantwortlichkeit*, sondern um deren *Verwandlung*.

Solche Transformationsprozesse geschehen, wie Stan Grof das ausdrückt, vor allem im Bereich des *Perinatalen*. Damit ist die körperliche wie auch symbolische Erfahrungsebene "rund um die Geburt" gemeint. Es geht dabei *nicht* darum, unbedingt die eigene Geburt nachzuerleben, vielmehr um den Eintritt in einen *archetypischen Raum*, der dem Tode ebenso verwandt ist wie dem Leben, der *wie die menschliche Geburt Schnittstelle ist zwi-*

⁴ Johannes vom Kreuz: Die dunkle Nacht; zit. n. Emma Bragdon 143

schen beiden und in dem *die Dualität von Leben und Tod, von Göttlichem und Menschlichem überwunden* werden kann. Die Erfahrung des Perinatalen braucht Mut. Sie ist für jeden Menschen existenziell bedrohend oder berührend; sie ist in der Regel, wie Stan Grof das beschreibt, mit Leiden und Schmerzen fast unerträglichem Ausmaßes verknüpft. In diesem archetypischen Raum wird der Stoff gewoben, aus dem Spirituelle Krisen gemacht sind. Diese werden zu einem Spirituellen Aufbruch, wenn eine Person sich auf den hier stattfindenden Umschmelzungsprozeß einlassen kann.

Dafür ist ein gewisses Maß an Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung und Unabhängigkeit von der familiären Herkunft notwendig. *"Aber dennoch öffnen sich die Türen zu den transpersonalen Reichen auch dann, wenn die klopfende Hand noch unreif ist ..."*⁵ Gott liebt die Verrückten ebenso wie die Neurotiker; eine Klassifikation von Erfahrungen in *präpersonal* und *transpersonal* oder auch von *transpersonal* und *spirituell* erscheint aus dieser Sicht nicht sinnvoll und kann sehr leicht dazu führen, daß auf unserem Planeten *außer* Brüdern und Schwestern noch eine dritte Art ins Leben kommt, nämlich die des Therapeuten. Auf diese Weise können bei Menschen in Spirituellen und Existenziellen Krisen schwere Kränkungen entstehen, auf die diese häufig reagieren, indem sie sich verwirrt, verrückt oder anders unangemessen verhalten.

Starke und sich immer wiederholende Kränkungen, extreme Unsicherheit, sexueller Mißbrauch, Prügeln von Kindern und andere Formen von Mißhandlung und körperlicher Gewalt, extremes Leiden in der Kindheitsfamilie schaffen Prädispositionen zur spirituellen Suche.

Der französische Dichter Jean Cayrol war Überlebender eines Konzentrationslagers des faschistischen Deutschlands. Er erlebte täglich Folter und Qualen unschuldiger Menschen, Sadismus und Morden, ohne die Möglichkeit zu entkommen. Wer konnte diesen Terror überleben? Selbstverständlich hing das auch mit dem körperlich-seelischen Grundzustand zusammen, aber auch, wie Cayroll herausfand, mit einer Fähigkeit, die manche der Gefangenen entwickelten. Wurden diese geschlagen oder auf andere Weise mißhandelt, so konnten sie die Qualen ganz hinter sich lassen, indem sie sich intensiv vorstellten, in einem blühenden Apfelbaum zu sitzen. Cayroll berichtete nach seiner Befreiung über diese Erfahrungen als Eintritt in eine ganz neue (eine transpersonale) Dimension. Die Fähigkeit, den Körper zu verlassen, scheinen, meiner Erfahrung nach, alle Menschen zu haben, die als Kinder in ihren Familien schwerer körperlicher Gewalt ausgesetzt waren. Eine Frau C., die ich eine Zeit lang therapeutisch begleitete, wurde über Jahre von ihrem Vater geprügelt und von ihrer Mutter gleichzeitig gedemütigt. Sie erinnert sich, daß die Schmerzen beim Prügeln gar nicht das Schlimmste gewesen seien ... sie hätte sich immer *neben sich stellen können und zuschauen, wie ihr Körper* geschlagen würde. Das Schlimmste sei die Scham der Demütigung gewesen. Viele Menschen scheinen sich noch nicht einmal an exzessive Prügeleien zu erinnern, obwohl sie durch diesen Mißbrauch über Jahrzehnte

⁵ Bragdon 132

schwer geschädigt wurden. Die Fähigkeit zur außerkörperlichen Erfahrung scheint sich hier mit einem grundlegenden Verdrängungswunsch zu koppeln.

Menschen, die als Kinder sexuell mißbraucht wurden, erweisen sich als Erwachsene meistens als mehr oder weniger *hellsichtig* (hellfühlilig, hellhörig) und *telepathisch*. Diese Fähigkeiten dienen ihnen dazu, das Überleben in ihren drückenden und Wachstum verhandelnden Familien zu erleichtern.

Kinder, die in ihren Familien traumatischer Verlassenheit ausgesetzt waren oder nicht erwünscht waren, entwickeln sehr häufig die Fähigkeit zur *Einheitserfahrung mit dem Göttlichen* und der *bedingungslosen Offenheit des Herzens*.

Solche transpersonale Offenheit bedeutet jedoch nicht, daß diese Person wirklich "weiter" auf ihrem spirituellen Weg ist. Das scheint ein Mißverständnis, das heute sehr weit verbreitet ist. Für Menschen, die das von sich selbst annehmen, bedeutet das leicht eine existenzielle und spirituelle Falle, in der ein inflationiertes Ich entstehen kann mit einer für Außenstehende oft verletzenden Geste von Besserwisserei und Überheblichkeit, die die Betroffenen oft erst durch leidvolle eigene Erfahrungen und selbstkritischer Arbeit an sich selbst erkennen können.

Transpersonale Offenheit, die in existenzbedrohten Situationen gewonnen wurde, besonders wenn sie aus Kindheitserfahrungen traumatisierender und die persönliche Integrität gefährdender Familiensituationen stammt, kann dann im späteren Leben leicht als Abwehr zum Zweck der Stabilisierung einer brüchigen Ichstruktur verwendet werden. Transpersonale Erfahrungen gehen in solchen Fällen immer einher mit "nicht merken wollen", "nicht fühlen wollen", sich nicht auf die eigene Wahrnehmung verlassen wollen. Trotzdem sind die transpersonalen Erfahrungen selbst in der Regel authentisch und auch hilfreich. Allerdings müssen diese Menschen lernen, ihren eigenen Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen nicht mehr auszuweichen, damit sie sich selbst und ihre Mitmenschen durch ihre Gottesnähe fördern können.

Spirituelle Krisen können zum psychologischen und spirituellen Aufbruch führen oder zum Zusammenbruch. Manche Menschen tauchen tief in die abgrundtiefen Weiten des Unbewußten, was zunächst auch nach einem vielversprechenden Aufbruch aussehen mag; sie verlaufen sich dann jedoch in den endlosen Abgründen des Unbewußten, vielleicht erliegen sie ihrer Faszination. Sie beenden ihren Prozeß dort nicht, kommen nicht dazu, "die Gestalten zu schließen" ⁶ und im Alltag mit ihrem neu gewonnenen Wissen wieder aufzutauchen. Ihnen fehlt die Möglichkeit, ihre transpersonalen Erfahrungen in ihren *Alltag zu integrieren*. Menschen, denen das gelungen ist, wirken oft freundlich und verläßlich; in ihren Beziehungen leben sie eine gewisse Großzügigkeit des Herzens, in Konflikten reagieren sie klar. Sie sprechen nicht zwanghaft über ihre "großen" Erfahrungen, vor allem jedoch sind sie zu erkennen an einem guten Augenmaß für die Realitäten und an einem Humor, der nicht verletzt.

⁶ Stanislav und Christina Grof: *The Stormy Search For The Self* p 129

Es scheint eine Konvergenz zu geben zwischen dem Wachstum der Persönlichkeit und der spirituellen Entwicklung. Spirituelle Krisen erscheinen dann immer als Mischformen zwischen Persönlichkeitskrisen und dem Auftauchen von transpersonalen Energien. Zwischen beiden besteht eine gegenseitige Wechselwirkung. Allerdings gibt es große Unterschiede, was die Dramatik der Krisen angeht; es gibt auch spirituelle Entwicklungen, die sehr sanft sind und ohne umwälzende Persönlichkeitskrisen. Für mich spricht jedoch einiges dafür, daß dieser Typ der Entwicklung vor allem bei Menschen aus dem Osten zu beobachten ist, besonders wenn sie einer der traditionellen geistigen Schulen angehören. Bei uns im Westen erscheint mir dieser "sanfte Weg" spirituellen Aufbruchs seltener. Es gibt zwar Menschen, die das von sich behaupten, jedoch bin ich hier schon immenser Scheinheiligkeit begegnet. Viele Menschen sind gespalten: Sie reden anders, als sie handeln, Spiritualität und Alltag passen oft nicht zusammen. Letzterer ist dann oft der Ort, an dem mehr oder weniger kaschierte narzißtische Bedürfnisse und Machtstrukturen ausagiert werden. Ist das in bestimmten existenziellen Situationen nicht mehr möglich, so können sich auch hier dramatischere Krisen zeigen. Je gepanzerter oder verleugneter die herkömmliche Persönlichkeitsstruktur ist, desto dramatischer ist dann oft die Krise.

Allerdings gilt auch die andere Seite: Je stärker die Abwehr, desto stärkere "spirituelle Energien" können dahinter vermutet werden. Doch was wiederum sind diese? Sie sind das verstärkt einbrechende Bewußtsein und Potential von sich selbst, das Gewährwerden der eigenen Realität, die Öffnung zum Selbst. "Dahinter" wiederum verbirgt sich die Verbindung und Verwirklichung von *Liebe und Freiheit im täglichen Leben*.

3. Auslöser für Spirituelle Krisen

Anlässe für den Ausbruch von Krisen der gerade beschriebenen Art können z.B. sein *körperlicher Streß* (körperliche Krankheiten), *emotionaler* Notstand (besonders wenn die eigene Bedürftigkeit nicht integriert werden kann).

Außerdem gelten als "klassische Auslöser":

- * Trennung und Verlust,
- * Traumatische Beziehungssituationen, z.B. sexueller Mißbrauch, körperliche Gewalt. Im Falle von sexuellem Mißbrauch und körperlicher Gewalt im Kindesalter können die Krisen oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten ausgelöst werden.
- * Nah-Todes-Situationen (schwere operative Eingriffe, Unfälle),
- * die Geburt eines Kindes (zweifelhafte Diagnose: post-partem-Psychose).
- * *Intensive sexuelle Erfahrungen.*

Emma Bragdon widmet ihnen in ihrem Buch *Spirituelle Krisen* ein eigenes Kapitel.⁷ Sie betont, wie wichtig *die Integration der sexuellen Identität* für das Gelingen eines *spirituellen Aufbruchs* ist. Sexuelle Energien als Auslöser für existenzielle Krisen werden nicht von allen Lehrern wirklich ernstgenommen. Leib- und Lustfeindlichkeit als kulturelles Erbe des christlichen Abendlandes scheinen uns noch tiefer in den Knochen zu stecken, als wir es manchmal wahrhaben wollen. Viele Menschen im Westen wollen sich glauben machen, daß die Befreiung des Leibes stattgefunden hätte; landläufig in Wahrheit geschehen ist m.E. jedoch eine *Trivialisierung der Lust*, die Sexualität reduziert auf "Spaß-machen". Emma Bragdon nennt das *Entspannungssex*. Er ist zielgerichtet auf den Orgasmus. Beziehungskrisen und existenzielle Persönlichkeitskrisen können entstehen, wenn ein Partner das nicht mehr akzeptiert (meistens, aber nicht immer, sind das die Frauen).

Im *Alten Testament* der *Bibel* wird Sexualität als *erkennen* verstanden ("Abraham *erkannte* sein Weib ... und sie ward schwanger ..."). Indem Mann und Frau sich *erkennen als die, die sie sind*, wird höchste Selbsterkenntnis möglich. Die Wahrnehmung des allzu Offensichtlichen kann gleichzeitig höchste Gotteserfahrung sein. Sexuelle Energien können als kraftvolles Vehikel dazu dienen. Sie entwickeln dann jedoch eine Intensität, die vielen westlichen Menschen Angst macht. Paare, die diesen Intensitäten Raum geben, erfahren in ihren sexuellen Begegnungen einen *Prozeß* (Bragdon spricht in diesem Zusammenhang von *Sexualität als Prozeß*, 234), der Entwicklungsprozessen in Erfahrungen veränderten Bewußtseins (wie wir sie z.B. beim Holotropen Atmen erleben) sehr ähnlich sein kann.

⁷ Bragdon 214ff.

Körperliche Liebe kann dann zu einer *spirituellen Übung* werden, die offen ist für alle personalen, perinatalen und transpersonalen Erfahrungen. Eine intensive Liebeserfahrung kann hier der Begegnung mit dem eigenen Schatten bis hin zur Konfrontation mit dem Bösen manchmal sehr nahe kommen. Die immensen sexuellen Energien können einen spirituellen Aufbruch rasanten Ausmaßes begünstigen, gleichzeitig jedoch existenzielle und spirituelle Krisen vielfältiger Arten auslösen, wenn sie auf unreife Persönlichkeitsanteile stoßen.

Auslöser für spirituelle Krisen können weiterhin sein

- * intensives Üben einer spirituellen Technik,
- * intensive therapeutische Selbsterfahrung.

In diesem Zusammenhang scheint ein Lehrer bzw. Therapeut besonders wichtig, der Hilfen anbieten kann, archetypische Inhalte ins tägliche Leben zu integrieren. Günstig scheinen dafür Methoden, die "sozial greifen" wie z.B. "Gestalt" oder "Psychodrama" o.ä.

4. Formen spiritueller Krisen

- * **Die Erfahrung des zentralen Archetyps** (John Perry) bzw. die *Öffnung gegenüber dem Mythos des Lebens* (Bragdon 53,54)

Eine Person kann beispielsweise eine mystische Christuserfahrung haben, die die Botschaft enthält, das persönliche Leben hätte nur dann einen Sinn, wenn in ihm die Unbedingtheit von Liebe verwirklicht sei. Ein anderer könnte erfahren, daß er in seinem Leben besonders Kindern ein offenes Ohr schenken und ihnen eine Umgebung schaffen müßte, von der sie sehr viel Achtung und Aufmerksamkeit erhielten. Dieser Mensch hatte eine mystische Erfahrung, daß alle Kinder *Kinder Gottes* seien.

Dramatische archetypische, oft mythologische Bilder, die "das Weibliche", "das Männliche" darstellen, der Konflikt zwischen "Gut und Böse". "Es ist, als wiederholte (der Betreffende) in seinem Inneren die Schöpfung der Welt ..." Katastrophen, Weltgerichte etc.

- * **Die schamanische Krise.**

Thema: Geburt, Leben, Tod (oft: In-Stücke-Zerfallen), Wiedergeburt zum Zwecke des Heilens. Das alles geschieht oft gegen den Wunsch der betreffenden Person. Gleichzeitig hat diese das Gefühl, ihre wahre Bestimmung gefunden zu haben, ihr wahres Selbst. Es ist dem Schamanen nicht möglich, sich dem Ruf seiner Bestimmung zu wi-

dersetzen. Schamanen werden von anderen benannt; niemand kann von sich das erste mal sagen: Ich bin ein Schamane.

* ***Kundalini***

"Dem Erwachen der Kundalini geht oft die intensive Konzentration auf eine Aufgabe voraus, die über die Sorge für die eigenen Bedürfnisse hinausgeht."⁸ "Es kam mir vor, als sei mein Herz zwei Meter groß. Ich hatte so viel Liebe im Herzen, daß ich gar nicht wußte, wohin damit ..."

Kundalini ist starke durch den Körper strömende Energie, Verspannungen, Zuckungen, reinigen das körperliche System.

Das Erwachen der Kundalini muß heute in speziellen Kreisen auch als Modeerscheinung angesehen werden. Nicht jede energetische Vibration im Körper deutet auf eine Kundalinientwicklung hin. Seit ich mich mit dem Thema der Spirituellen Krisen beschäftige⁹, begegneten mir vielleicht eine Handvoll Menschen, die sich in einer „echten“, autonom verlaufenden Kundalinientwicklung befanden. Im Kontakt mit solchen Menschen eröffneten sich jeweils tiefe Bereiche des Göttlichen. Ich hatte in solchen Momenten nie einen Zweifel, daß es hier um eine göttliche Neugestaltung des Körpers und des Nervensystems geht, wie dies Gopi Krishna einmal formulierte.

* ***Das Auftauchen karmischer Musters***

* ***Sensitive Öffnung***

* ***Besessenheit***

* ***Psychoide Erfahrungen***

* ***Paranormale Erfahrungen***

In allen Spirituellen Krisen geht es auch um die Integration des abgespaltenen *Inneren Kindes*. Viele Menschen können sich sehr schwer vorstellen, was es eigentlich ist, *erleuchtet* zu sein. Sogyal Rinpoche sagt dazu in seinem Buch *Leben und Sterben im Tibetischen Buddhismus*, daß einer der Gründe dafür darin zu liegen scheint, daß der erleuchtete Zustand für uns zu *naheliegend*, zu offensichtlich ist. Er hat vielleicht mit dem Allernatürlichsten zu tun, mit der *Integration des normalerweise abgespaltenen Inneren Kindes und des Erwachsenen*. Dies ist allen Spirituellen Krisen gemeinsam.

⁸ Bragdon 61

⁹ Ich begann mich für das Thema in den 70er Jahren zu interessieren, Ende der achtziger Jahre gründete ich in Deutschland das SEN.

Nennen möchte ich noch die *vier kritischen Stadien der spirituellen Entwicklung*, die *Assagioli* (1990) beschreibt. Diese zeigen sich häufig bei Menschen, die einer regulären spirituellen Tradition folgen:

Assagioli unterscheidet

1. Krisen, die dem spirituellen Erwachen vorausgehen.

Wenn ein Mensch in seiner Entwicklung zu wahrnehmen beginnt, dass er oder sie das Ganze ist, wird ihm auch bewusst, dass er für das Ganze in der Welt verantwortlich ist. Es kann ein neues Verantwortungsgefühl entstehen, das von starken Schuldgefühlen begleitet ist, das Leben kann von tiefer Entmutigung begleitet sein, die bis zum Selbstmord führen kann.

2. Krisen, die durch das spirituelle Erwachen ausgelöst werden;

Krisen, die das Erwachen begleiten, werden vor allem durch die immensen Energien begleitet, die sich durch die Öffnung des spirituellen Kanals im Individuum ausbreiten. Wenn jemand darauf nicht vorbereitet ist, kann es zu einer Fehlidentifikation von kosmischen Kräften kommen. Wenn sie als persönliche Kraft missverstanden werden, kann es zu einer Egoaufblähung und zu Omnipotenzideen kommen. Kosmische Energien im Dienste des Ego werden in der Regel sehr destruktiv für die Person selbst und für anderen Menschen. Wenn sie als Eigenbesitz betrachtet werden, verschwinden die mit ihnen verbundenen Fähigkeiten in der Regel jedoch schnell.

3. Reaktionen auf das spirituelle Erwachen.

Wenn nach außergewöhnlichen Bewusstseinsenerfahrungen der Alltag wieder einkehrt, verblasst deren Faszination und lässt häufig die spirituellen Übungen seltener werden. Depressionen können auftreten, wenn der Alltag im Gegensatz zu den außergewöhnlichen Erfahrungen öde und leer erscheint.

Teresa von Avila nennt dies den Zustand spiritueller Trockenheit. In der persönlichen Erfahrung erscheint es dann so, als hätte Gott dem Menschen die schon geschenkten Gnaden entzogen, um ihm seine Abhängigkeit zu zeigen. Manchmal wird Heimweh nach dem Göttlichen empfunden, das nicht gestillt werden kann. Depressionen und Empfindungen von Wertlosigkeit lassen in diesen Zeiten das spirituelle Ziel unerreichbar erscheinen.

In solchen Zeiten kann sich ein Übender manchmal sehr zerrissen fühlen. Er oder sie weiß, dass es darum geht, Liebe und Freiheit mehr und mehr in den Alltag zu bringen, und die Person muss das tun, obwohl sie sich in dem Augenblick ganz abgeschnitten fühlen kann. Es kann zu einem Gefühl vollkommenen Abgetrenntseins von Gott kommen. Jetzt weiterzuüben ist nicht einfach, und doch ist es der Weg.

4. Phasen des Prozesses der Verwandlung.

Diese Phase beginnt mit der Erkenntnis, dass die notwendigen Bedingungen, die für das hohe Ziel der Selbstverwirklichung erfüllt werden müssen, eine drastische Erneuerung der Persönlichkeit sind. Die Außenwelt kann dabei vermehrt mit Kritik und Ironie reagieren, weil vertraute Bezüge und Werte sich offenbar grundlegend ändern.

Viele spirituelle Lehrer sehen am Abschluss dieses Prozesses ein zentrales und dramatisches Ereignis auf den Schüler zukommen – den Ego-Tod. Der Tod der Individualität wird verlangt, wenn man in die letzte Stufe der Selbstverwirklichung eintreten will.

Perry meint dazu: „Obwohl die eigene Natur um einen Durchbruch kämpft, kann man das Gefühl haben, dass das, was man ist und was man wertschätzt, auf dem Ramschtisch gelandet ist. ... Die völlige Umwälzung, die durch diese Art von Krise bei spirituellen Prozessen erfolgt, erinnert mich an die biblische Warnung: »schrecklich ist's, in die Hände des lebendigen Gottes zu fallen«.¹⁰

5. Spirituelle Krise - Mystische Erfahrung oder Psychose

Es ist in den letzten Jahren im Rahmen der Transpersonalen Psychotherapie viel davon gesprochen worden, was eine Spirituelle Krise ist und was eine Psychose. Bei dieser Abgrenzung ist mir immer unwohl. Ich frage mich auch, ob der Begriff der "psychischen Krankheit" nicht auf diese Weise quasi durch die Hintertür wieder eingeführt wird. Die Psychotiker wären dann die wirklich Kranken.

Stanislav Grof geht davon aus, daß etwa drei Prozent der Fälle von Verwirrung, Angst, überhaupt schizophrenen und zyklisch depressiven Symptomen auf hirnorganische Störungen oder andere somatische Ursachen wie bei Vergiftungen und Delirien z.B. zurückzuführen sind. Bei dem Rest können organische Ursachen dieser auffallenden Verhaltensweisen nicht gefunden werden.

Allerdings heißt das nicht, daß - wie es so häufig auch heißt - die restlichen 97% nur "Psychotherapie machen müßten".... Denn, realistisch betrachtet, gibt es unter ihnen eine große Zahl, bei der Psychotherapie welcher Art auch immer kaum eine Aussicht auf Erfolg hat. Bestimmte sogenannte Psychotiker wird kaum ein westlicher Therapeut, und sei er noch so offen, begleiten können. Ein sinnvoller Einsatz von Psychopharmaka kann hier manchmal sehr hilfreich sein. Er verlangsamt den Ablauf der psychologischen Prozesse, so daß sich die Ichstruktur leichter stabilisieren kann. Allerdings mögen wir Therapeuten uns dabei vor Augen halten, wie die Gabe von Psychopharmaka während sogenannter

¹⁰ Assagiolis *vier kritische Stadien der spirituellen Entwicklung* aus: Walch, Sylvester: ... S. 300 ff.

psychotischer Schübe subjektiv empfunden werden kann: "Es ist, wie wenn du beim Fliegen unvermittelt auf eine Mauer prallst ...".¹¹

Von pragmatischem Nutzen für einen Begleiter von einem Menschen in einer existenziellen Krise können die von Daniel Lukoff¹² entwickelten differentialdiagnostischen Kriterien sein. Lukoff unterscheidet zwischen "Psychose" und "mystischer Erfahrung mit psychotischem Aussehen". Bei letzterer ist ein positiver Abschluß des Prozesses eher wahrscheinlich.

Ein wesentliches Kriterium ergibt sich zunächst aus der Frage nach dem sogenannten präpsychotischen Alltag (Dieses Kriterium wird besonders von John Perry genannt, der jahrelang mit sogenannten schizophrenen und in anderer Weise "verrückten" Menschen gearbeitet hat.):

- * Kann die betreffende Person auf einem minimalen Standart allein wohnen und sich allein versorgen? Hat sie eine Arbeit? Einen Freundeskreis? Intime Beziehungen?
- * Dann in der Krise: Ist die betreffende Person *kooperationsbereit, beziehungsbereit*? Dazu muß allerdings gesagt werden, daß Beziehungen immer ein Zwei-Personen-Prozeß sind. Der vor einigen Jahren verstorbene Vater der antipsychiatrischen Bewegung *Ronald Laing* war ein Meister darin, mit verwirrten Menschen Beziehungen aufnehmen zu können und mit ihnen auch für Außenstehende verständliche Gespräche zu führen. Verwirrtheit und inadäquates Verhalten als Symptom ist oft eine Rebellion gegen unehrliches, inauthentisches Verhalten der Therapeuten.
- * Von Bedeutung erscheint auch die Frage, ob es einen *konkreten Auslöser* im von mir beschriebenen Sinne gibt, und ob dieser *Auslöser innerhalb der vergangenen sechs Monate* liegt. Werden diese Fragen bejaht, handelt es sich eher um eine mystische Erfahrung.

Lukoff nennt weiterhin die folgenden Kriterien (für die diagnostische Entscheidung *mystische Erfahrung*):

- * *Extatische Stimmung*. Die Erfahrung schließt eine gehobene Stimmung ein, ein Gefühl von Bewußtseinsweiterung, Einheit mit dem Ganzen und Emanzipation.
- * *Das Gefühl eines neu gewonnen Wissens*. Die Person hat viele neue Einsichten, Enthüllungen, die für sie von Bedeutung sind.
- * *Veränderte Wahrnehmung*. Erhöhte Sensitivität bis hin zu auditiven und visuellen Halluzinationen (*Visionen*).
- * *Die Visionen sind von ihrem Inhalt her bezogen auf mythologische Themen*.

John Perry

¹¹ Bragdon 260

¹² The Diagnosis Of Mystical Experiences With Psychotic Features; in: The Journal Of Transp.Psychology, 1985, Vol.17/2

nennt Themen, die häufig auftauchen: Tod und Wiedergeburt / Die Reise / Begegnung mit Geistern / Kosmische Konflikte (gut vs. böse; hell - dunkel; männlich - weiblich etc.) / Magische Kräfte wie Telepathie und Hellsichtigkeit / Thema einer neu entstehenden Gesellschaft: radikaler Wechsel, Weltfrieden, Religion / Göttliche Einheit mit aller Schöpfung, mit Christus, Buddha etc.

Aus dem Bereich der mystischen Erfahrung werden von Lukoff ausgeschlossen alle Erfahrungen paranoider Art; hier ist auch die Kooperationsfähigkeit meistens schwierig. Meiner Erfahrung nach ist das jedoch auch keine unabhängige, unumstößliche Größe.

Noch wesentlicher als diese am Inhalt der Erfahrung orientierten diagnostischen Kategorien scheint mir das von *Christian Scharfetter* vorgetragene Kriterium der *Schwere der Krise* zu sein. Mit ihm einherzugehen scheinen die räumlichen Möglichkeiten, die therapeutischen Ausbildungen und das Maß der persönlich integrierten Angst der Therapeuten zu sein. Die *Schwere* der Krise rangiert auf einem Kontinuum von Menschen, die allein für sich sorgen können, ein- oder zweimal in der Woche pünktlich zur Therapie kommen und auch wieder nach Hause gehen können, über Menschen, die ihren Alltag nicht mehr allein regeln können, über Menschen, die ein, zwei, drei, vier Wochen im Zustand Veränderten Bewußtseins verbringen bis hin zu Menschen, die lebenslang als Invalide gelten und von anderen betreut werden müssen. Letztere scheinen allerdings häufiger Artefakte, Kunstprodukte traditionell psychiatrischer Unterbringung zu sein.

Nach diesen diagnostischen Erwägungen, die ich Ihnen mit einer gewissen Ambivalenz vorgetragen habe, möchte ich meine Überlegungen zum Thema *Spirituelle Krisen* mit einem Zitat von einem unbekanntem Autor schließen:

Ein Schüler sagte zum Meister:

"Wir haben Angst, in unserem Hause lebt ein Geist.

Bitte sag uns, was wir tun sollen."

Der Meister antwortete:

"Legt ein Gedeck mehr auf!"