

Der folgende Beitrag befasst sich praxisorientiert mit der Begleitung von Menschen in einer spirituellen Krise aus dem Blickwinkel einer in eigener Praxis niedergelassenen ärztlichen Psychotherapeutin. Ich berichte aus meinen Erfahrungen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Der **Erstkontakt** kommt meist über einen Anruf in der Praxis zustande, nachdem Betroffene über das SEN, die Caduceus-Klinik in Bad Bevensen oder über die Klinik Heiligenfeld in Bad Kissingen meine Adresse erfahren haben.

Schon im telefonischen Erstgespräch wird deutlich, ob jemand seinen Zustand schon als spirituelle Krise einordnet oder für sich unerklärliche körperliche und seelische Zustände erfährt und sich Klärung und Hilfe wünscht, um erst mal einzuordnen, was er erlebt. Ich versuche sehr schnell einen Ersttermin zu vergeben, der zeitlich nach hinten offen ist, da nach meiner Erfahrung 50 Minutentermine, wie sie das Kassenarztsystem vorsieht, beim Erstgespräch oft nicht reichen.

Ich möchte an dieser Stelle die Besonderheit der inneren **therapeutischen Haltung** in der transpersonalen Psychotherapie erwähnen, eine Haltung von authentischer Präsenz und Aufmerksamkeit auf das, was gerade **jetzt** ist. Durch die Achtsamkeit und Wertschätzung der TherapeutIn in Bezug auf die KlientIn entsteht ein gemeinsamer Bewusstseinsraum, der den transpersonalen Bewusstseinsraum einschließt. Dieser Raum verändert sich ständig in seiner Ausgestaltung, d.h. der Raum an sich bleibt still und von allem unberührt, aber die Phänomene in diesem Raum, die Erscheinungen des Lebens, die Menschen und Objekte verändern sich ständig, sie fließen, sie kommen und gehen. Was in dem Raum geschieht wird nicht von mir bewertet, vielmehr sehe ich in der Verschiedenartigkeit eines jeden Menschen die Möglichkeit für das Absolute sich wieder anders zu erfahren. Ich sehe meine Begegnung mit dem Klienten als einen lebendigen dynamischen Prozess, den wir beide durch unsere Präsenz herstellen und an dem wir beide teilnehmen, wobei ich fest im transpersonalen Raum verankert bin und mich in verschiedenen Bewusstseinsräumen bewegen kann. Ich sehe mich nicht unbedingt als die, die immer genau weiß, was im anderen passiert, aber ich finde es sehr wichtig im gemeinsamen Gespräch herauszufinden, in welcher Situation die KlientIn ist, damit ich bei mir selber überprüfen kann, ob ich der Situation gewachsen bin. Als transpersonale Psychotherapeutin ist von mir über mein psychotherapeutisches Wissen und Können hinaus ein explizites Wissen um die transpersonale Ebene erforderlich, verbunden mit meinen persönlichen Erfahrungen auf meinem eigenen spirituellen Weg, zu dem auch eine langjährige Meditationspraxis gehört. Ich kann Menschen nur so weit auf ihrem spirituellen Weg begleiten, wie ich ihn aus eigener Erfahrung kenne und gegangen bin. Willigis Jäger nennt uns Bergführer, es ist eine Beschreibung dieser Schnittstelle zwischen Psychotherapie und spiritueller Wegbegleitung.

Wenn ich im Kontakt bemerke, dass ich einer Situation nicht gewachsen bin, dann geht es darum gemeinsam zu überlegen, wer weiterhelfen kann, sollte z.B. mit Rütte Kontakt aufgenommen werden oder mit der Caduceus-Klinik oder mit irgend jemand anderem, der über andere Erfahrung verfügt.

Ich sehe **meine Aufgabe** darin, die Entwicklung meines Gegenüber in schwierigen Schwellensituationen oder Übergangsprozessen zu begleiten und ihn mit dem wahrgenommenen Entwicklungspotential zu konfrontieren, ihn auf seine Ressourcen und individuellen Kompetenzen aufmerksam zu machen und ihn dabei gleichzeitig mit der Perspektive des Seins, des Unverhaftet-Seins in Kontakt zu bringen. **Therapieziel** ist dabei nicht primär die Überwindung der Probleme - also Problemfreiheit, sondern meinem

Gegenüber dabei zu helfen für sich eine Haltung zu sich und zu seinem Leben zu finden, die **alles was da ist** ohne Bewertung annimmt und integriert. Selbst Erleuchtung kann nicht verhindern, dass wir unser Leben leben wie es kommt, dass wir unsere Inkarnation annehmen und alles in unser Leben integrieren was uns begegnet, auch die sog. Schattenseiten.

Spirituelle Krisen kann man nach folgenden Gesichtspunkten **unterscheiden**:

Es gibt einmal Krisen, die dem spirituellen Erwachen vorausgehen, dann gibt es Krisen durch die das spirituelle Erwachen ausgelöst wird und es gibt Krisen als Reaktion auf spirituelles Erwachen. Wichtig ist mir, dass jedem klar ist, dass eine spirituelle Krise **keine Krankheit** ist, sondern ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand, der ein breit gefächertes Erscheinungsbild zeigt und von rein spirituellen, geistigen Zuständen ohne körperliche Beteiligung bis zu Zuständen von Psychose mit ausgeprägter innerer Unruhe, extremer Schlaflosigkeit, Depressionen und heftigen körperlichen Energiephänomenen reicht. Das Ausmaß der Krise kann wie eine heftige körperliche Krankheit aussehen. Das Erscheinungsbild der spirituellen Krise hängt auch von der Persönlichkeitsstruktur der betroffenen Person ab: Jemand, der in seiner Persönlichkeit wenig balanciert und strukturiert ist, wird eher eine spirituelle Krise erleben, die ihn massiv erschüttert und verunsichert. Diese Person erlebt z.B. einen Zustand des völligen Zerfallens ihres Ichs, ihrer Ego-Struktur oder das Verschwinden von Zeit- und Raumgefühl oder das Gefühl: „Ich bin völlig aus meinen Werten, aus meiner Welt herausgefallen usw.“. Oft ist die Krise von Angst begleitet, nämlich der Angst des Egos vor dem Zerfall. Deshalb ist mir wichtig möglichst schnell zu vermitteln, dass ich eine Krise, wie es im Grunde auch das chinesische Piktogramm für das Wort "Krise" zeigt, zwar auch als eine Gefahr, aber gleichzeitig als eine **Chance** sehe. Für mich bedeutet „Krise“ ganz viel Potential, ganz viel Möglichkeit heiler und ganzer zu werden. „Krise“ zeigt an, wo Aufgaben der Persönlichkeitsentwicklung nicht angenommen wurden und weitere Integration notwendig wird.

Was sind **Auslöser** von spirituellen Krisen?

Da gibt es die Menschen, die schon viele Jahre auf dem spirituellen Weg sind, die sich sehr intensiv mit existentiellen Fragen beschäftigt haben, die viel bis exzessiv meditiert haben und die im Verlauf dieses Prozesses, besonders wenn es noch zu Imbalancen im Leben kommt, in eine Krise kommen.

Es gibt aber auch Menschen, die in ihrem bisherigen Leben mit Spiritualität nicht viel zu tun hatten, zumindestens nicht bewusst – ich denke, unbewusst sind wir alle mit Allem und mit dem Absoluten verbunden – und diese Menschen geraten oft durch äußere, auslösende Faktoren in eine Krise z.B. durch physische Faktoren wie eine schwere Krankheit, Unfall, Operation, Nahtoderfahrung, oder durch extreme körperliche Erschöpfungen wie durch tagelangen Schlafmangel. Bei Frauen ist ein häufiger Auslöser eine Geburt aber auch Fehlgeburten oder Abtreibungen. Ein weiterer Auslöser sind sehr starke emotionale Erfahrungen wie Verlust des Partners, Trennung oder Verlust eines Kindes durch Erkrankung oder auch durch Tod, Verlust von Besitz oder Arbeitsplatz.. Weitere Auslöser sind psychedelische Drogen, aufdeckende Psychotherapiemethoden wie z.B. das Grof'sche Atmen und die Dynamische Meditation und auch jede andere Form von tiefer und langanhaltender Meditation.

Nach Wilfried Belschner, der sich wissenschaftlich mit Meditationsforschung beschäftigt, fördern bestimmte Bedingungskonstellationen den Ausbruch einer spirituellen Krise so z.B. das Gefühl von Gefangenheit in einer bestimmten Lebenssituation und die Erfahrung, dass die Ressourcen nicht für eine Lebensveränderung reichen, dass die aktuelle Belastung nicht in den Alltag integriert werden kann. Es ist wie in der Psychotherapie, nicht nur ein einziger

Faktor ist Auslöser für eine Krise ist, sondern es kommen immer mehrere Faktoren zusammen.

Wie zeigt sich eine spirituelle Krise?

Der **Ausdruck** oder der **Zustand einer spirituellen Krise** ist für jeden Menschen **individuell** ganz unterschiedlich. Er reicht von ungewöhnlichen Bewusstseinszuständen, Hören von Tönen und Stimmen, von Kontakt zu spirituellen Lehrern, die nicht mehr leben wie Buddha oder Jesus, über Ängste bis zu heftigsten Existenzängsten. Es gibt Sprachlosigkeit, die tagelang anhalten kann und das Einnehmen ungewöhnlicher Körperbewegungen: man hat z.B. bemerkt, dass manche Menschen spontan in bestimmte Yogapositionen gehen, in Kriya-Positionen, die sie gar nicht kennen, die der Körper von allein einnimmt und darin verbleibt und sich darin wohl fühlt. Beschrieben wird auch das Gefühl, keinerlei Kontrolle mehr über sich zu haben, sondern es sei fast so, als hätte irgendeine fremde Macht die Kontrolle über den Körper übernommen, als habe die Person auch keine Kontrolle über ihre Gefühle, sodass es zu plötzlichen Gefühlsausbrüchen kommen kann, zu plötzlichem Lachen, was gar nicht in den Kontext passt, zu stundenlangem Masturbieren, es kann zu dem Drang kommen, nackt auf der Straße herum zu laufen, also zu extremen Verhaltensweisen, die für die Persönlichkeit desjenigen ganz fremd, peinlich, ungewöhnlich sind.

Kommt ein Klient zum **Erstgespräch**, dann geht es zunächst darum gemeinsam herauszufinden, was passiert ist und welche Beschwerden den Zustand begleiten.

Wichtig ist dabei der Übergang oder die **Abgrenzung zur psychiatrischen Erkrankung**, denn es gibt auch schwere Depressionen oder Psychosen mit religiösem Inhalt, die im Rahmen einer spirituellen Krise zu sehen sind, die aber evtl. nur in einer Klinik zu behandeln sind. Auch der Einsatz von Medikamenten kann vorübergehend notwendig werden z.B. von Sedativa oder von einem milden Neuroleptikum der neueren Generation.

Im Erstgespräch wird gemeinsam entschieden, ob die weitere Begleitung ambulant geschehen kann oder ob ein Klinikaufenthalt sinnvoller ist. Wird die Person ambulant begleitet kläre ich im Erstgespräch welche Freunde oder Familienangehörige in die Begleitung integriert werden können. Meine Aufgabe sehe ich darin das sog. **Prozessmanagement** zu übernehmen, d.h. persönlich mich nicht zu verwickeln sondern in gewisser Objektivität und Neutralität zu bleiben und den **Prozess und die Teilnehmer des Unterstützungsnetzes zu koordinieren**. Hat jemand keine Freunde und Angehörige dann würde ich gegebenenfalls mit der SEN-Selbsthilfegruppe Hamburg Kontakt aufnehmen um dort Begleiter zu finden. Wenn auch das nicht geht, bleibt als letzte Möglichkeit hier im Norden die Caduceus-Klinik mit ihrem sehr kompetenten Leiter Dr. Findeisen oder die Klinik Heiligenfeld oder Rütte.

Entscheiden wir uns gemeinsam für die **ambulante Begleitung der Krise**, dann geht es in den Gesprächen darum ganz individuell herauszufinden, was demjenigen in seinen Beschwerden Linderung bringt – dazu im folgenden einige Anregungen, die keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit haben sondern als **Angebote** zu verstehen sind.

In meiner Praxis melden sich oft Menschen, die ein sog. **spontanes Kundalini-Erwachen** haben und dabei heftige energetische Phänomene in ihrem Körper spüren. Mit diesen Menschen erarbeite ich ganz praktisch, was ihnen im Moment gut tut, was sie brauchen, mit wem sie sein können, was für den einzelnen passt und was nicht passt. Was ist z.B. ein positiver Kontext für die Erfahrungen die die Person gerade macht? Mit welchen Menschen kann sie sein? Wer ist bereit, sie so zu lassen, wie sie ist? Welche Menschen können die Situation so lassen wie sie ist, sie nicht bewerten, auch nichts besser wissen, keine guten Ratschläge geben, sondern einfach sagen: "Ich bin da. Ich stehe dir zur Seite".

Wie soll der Rahmen aussehen, in dem diejenige mit ihrem inneren Prozess sein kann, wo sie sich in diesem Prozess einfach verhalten darf und nicht durch irgendetwas in irgendeine Richtung gelenkt wird oder gebremst wird. Dieser Rahmen wird individuell erarbeitet. Wie lebt jemand, kann er zu Hause in seiner Wohnung so bleiben, wer kann dabei sein, ist das notwendig, gibt es ansonsten eine Möglichkeit einen ruhigen Rahmen zu haben z.B. in der Natur. Eine Weile auf dem Land zu sein ist sehr unterstützend.

In den gemeinsamen Gesprächen mit mir geht es darum der Betroffenen viel **Information** über den Prozess zu geben, in dem diejenige gerade steckt. Dies ist besonders wichtig bei Menschen, die sich bisher nicht viel mit Spiritualität auseinandergesetzt haben und mehr durch einen physischen oder materiellen Faktor in das Kundalini-Erwachen „reingerutscht“ sind. Die Information hilft zu verstehen, dass nicht das Kundalini-Erwachen an sich ein Problem ist, sondern die Krise da entsteht, wo diese neue Energie, die sich im Körper ausbreitet, nicht angenommen wird. Weil der Körper ungenügend darauf vorbereitet ist, stößt der Energiefluss auf Widerstände und **Blockaden**. Mögliche Ursachen dafür sind: fleischliche Kost, Nikotin, Alkohol, das Fehlen von Yogapraxis und Meditation. Da wo der Körper nicht vorbereitet ist, kommt es aus meiner Erfahrung häufiger zu Widerständen im Körper, die folgende Symptome zeigen können: Hitzegefühl und Verbrennen, Vibrationen und Auflösungserscheinungen des ganzen Körpers. Die Information, dass das eine normale Körperreaktion ist, die niemanden umbringt, die man durchstehen kann, erleichtert sehr und ermöglicht erst, sich dem Prozess offen und ohne Angst zuzuwenden. Ich stelle mich in dieser Situation der Betroffenen zur Verfügung als diejenige, die diesen Prozess und seine Symptomatik kennt. In diesem „unwegsamen Gelände“ zeige ich als „Bergführerin“ Wege auf, die neuen Erfahrungen bewusstseinsweiternd und bewusstseinsintensivierend in das eigene Wesen zu integrieren.

Weiterhin geht es darum, dass der Prozess auch eine gewisse **Anerkennung** erfährt, dass er nicht ausgegrenzt wird als etwas Schlechtes, das ich jetzt irgendwie loswerden muss, sondern dass es darum geht, den inneren Prozess anzuerkennen, ihn zu beobachten - also nicht in eine Interaktion mit ihm zu gehen, sondern ihn im Beobachten immer mehr anzunehmen und dadurch die inneren Blockaden zu lösen.

Der Umgang mit Menschen in einer spirituellen Krise erfordert viel Behutsamkeit und Feingefühl, denn diese Menschen sind meistens in einer sehr erhöhten Sensibilität und alles was mit Geräuschen oder mit ruckartigen Bewegungen zu tun hat, trifft sie sehr viel intensiver und heftiger, sodass es wichtig ist, sehr umsichtig zu sein und genau zu spüren und zu erfragen, wie viel Körperabstand gebraucht wird und wie viel Nähe gewünscht ist.

Es ist wichtig zu erfragen, ob die Betroffene liegen oder sitzen möchte: im Sitzen steigt die **Kundalini-Energie** direkt wieder hoch, während sie sich im Liegen beruhigt.

Es kann vorkommen, dass diejenige nicht bewusst im Körper ist. Dann ist es hilfreich, sie immer wieder mit dem Namen anzusprechen, in den Augenkontakt zu gehen und sie regelrecht zurück in die Materie, zurück in den Körper und in den Kontakt, in die Bodenhaftung zu rufen. Das Trinken von kaltem Wasser reduziert die Hitze im Körper. Besonders gut sind Zitronenwasser und Cola. Diese praktischen Anregungen habe ich in einem Meditationszentrum in Indien gesammelt, in dem ich vielen Menschen mit Kundalini-Erwachen begegnet bin und wo es einen regen Austausch zu diesem Thema gibt.

Auch **Essen** erdet, besonders salziges Essen ist gut, alle Gemüse sind gut, Kartoffeln, Reis, Zwiebeln und Knoblauch, Milchprodukte, Fleisch und Fettiges. Zucker sollte vermieden werden, der treibt genauso wie Kaffee die Kundalini gleich wieder hoch. Dann ist es wichtig

darauf zu achten, dass Betroffene genügend Mineralien zu sich nehmen (Calcium, Kalium, Magnesium). Diese Elektrolyte haben in dieser Situation auch einen sedierenden Charakter, genauso Vitamin B-Komplex, der über 2-3 Wochen genommen werden kann
Beim Einsatz von homöopathischen Medikamenten braucht es einen besonders erfahrenen und kooperativen Homöopathen. Das gleiche gilt für Akupunktur und den Einsatz von Bachblüten. Es gibt Kräuter, die erden z.B. Johanneskraut, Kamille, Lavendel, Minze und Passionsblume.

Hilfreich bei innerer Hitze sind auch kalte **Bäder**, am besten Sitzbäder im hüfthohen kalten Wasser. Auch Schwimmen ist gut, nicht so sehr im Tiefen, weil es zu Zuständen wie „ich kann fliegen oder ich kann übers Wasser gehen“ kommen kann und deshalb sollte durch Begleitung für einen sicheren Rahmen gesorgt werden.

In der Regel brauchen Betroffene viel **Ruhe** und wenig Stimulation. Der eine sagt: "Mir tut es gut, wenn ich ein wenig klassische Musik höre." Der andere sagt: "Ich will gar nichts". Manche mögen es auch gerne, wenn sie einfach nur im Rücken gehalten werden, dadurch geht die Energie runter, andere können das gar nicht haben, sie brauchen einfach den Abstand. Um überschüssige Energie abzuführen sind Atemabstriche am Rücken ein altes Rezept aus der anthroposophischen Medizin. Dabei können die Hände mit etwas Abstand zum Körper gehalten werden, sie müssen nicht direkt auf dem Körper aufliegen.

Man kann mit den Betroffenen Atemtechniken aus dem **Yoga** (Pranayama) üben, die den Fluß der Kundalini-Energie lenken, z.B. kühlt Atmung nur durch das linke Nasenloch das Körpersystem. In der Begleitung muss man viel Erfahrung mit Pranayama haben.

Für die Betroffenen ist es gut viel in der Natur zu sein, Garten- und Hausarbeit zu verrichten. In Bezug auf die Kleidung sollten mehr weiße und kühle Farben getragen werden, möglichst nichts Synthetisches, da dies die Energiefelder beeinflusst.

Alles ist gut was der Person hilft wieder Kontrolle über sich und ihren Körper zu erlangen. Vertiefende Meditation und andere Techniken sollten ausgesetzt werden. Es sollte all das getan werden, was viele Betroffene viele Jahre nicht getan haben, nämlich wieder ganz bodenständig zu werden.

Wünscht jemand eine **inhaltliche Betreuung** in seinem spirituellen Prozess, beginnt diese erst intensiver, wenn jemand körperlich, geistig und seelisch, also energetisch wieder hergestellt ist. In der ersten Zeit geht es darum, jemanden zu helfen, dass er wieder ein Gefühl dafür bekommt, seinen Körper, seine Gefühle und seinen Verstand kontrollieren zu können. Anschließend kann besprochen werden, ob jemand einen spirituellen Lehrer hat und ob dieser hilft Auftauchendes zu integrieren oder ob transpersonal-psychotherapeutisch begleitet werden soll.

Ziel ist letztendlich immer zu begreifen, dass dieser Prozess eine Chance ist auf Transformation, auf Wandlung, dass es letztendlich eine heilende Energie ist, die sich in diesem Körper plötzlich selbstständig gemacht hat und so heftig wirkt. Wie finde ich in meinem ganz individuellen Dasein Wege, diese Energie in mein Leben zu integrieren?

Nach meiner Erfahrung ist diese akute Zeit gar nicht so sehr das Problem, sondern mehr die **Zeit danach**, weil Menschen, die ansonsten keine spirituelle Praxis haben, nach der Zeit des Kundalini-Erwachens oft wieder in ihren früheren Bewusstseinszustand zurückfallen, jetzt aber plötzlich merken, dass ihnen etwas Wesentliches fehlt, dass sie das Gefühl von All-Eins-

Sein mit Allem schmerzlich vermissen – sie werden oft depressiv. Sie erfahren sich plötzlich als kleines Ego ganz begrenzt in diesem Körper. Das ist eine große Enttäuschung und deshalb beginnt dann oft eine sehr depressive Zeit, die Hilfe und Begleitung braucht.

Menschen die schon länger auf einem spirituellem Weg sind können eine solche Krise meistens unterstützt durch ihren spirituellen Lehrer gut meistern, sie finden mehr Rahmen und Unterstützung, um das Erlebte zu integrieren und nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Praxisadresse:

Dr. Guido Peltzer
Christiane Peltzer
Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychotherapeutische Medizin

Fahrenholzer Str. 16
21423 Drage
Tel.: 049 (0)4179 7505177
Fax:049(0)41797505186

Homepage: www.peltzerundpeltzer.de
Email: cg.peltzer@web.de

www.parasamvit.de