

# Spirituelle Krisen

## Erkennung und heilsamer Umgang

Zu einer spirituellen Krise kommt es, wenn die individuelle Fähigkeit eines Menschen überschritten wird, belastende äußere oder innere Reize zu integrieren. Die Symptome einer solchen Krise können wenige Minuten oder auch längere Zeit anhalten. Sie sind schwer von psychotischen Zuständen zu unterscheiden und machen oft sowohl die Betroffenen als auch die Begleiter hilflos.

Der Begriff „Spirituelle Krise“ wurde in den achtziger Jahren von Stanislav Grof (LSD-Forscher und Begründer des holotropen Atmens) und seiner Frau Christina Grof (Lehrerin, Künstlerin, Psychotherapeutin) geprägt. Die Auslöser einer spirituellen Krise können sowohl Yoga, Meditation, Drogen, spezielle Atem- und andere bewusstseinsweiternde Praktiken als auch spontane Erlebnisse wie eine Nahtoderfahrung oder ein plötzliches Erwachen der „Kundalinienergie“ sein. Aber auch „normale“ Lebenskrisen wie der Verlust der Arbeit, des Lebenspartners, der Gesundheit, der Umgang mit Sterbenden und Ähnliches können sich zu einer spirituellen Krise ausweiten.

Die Kennzeichen einer spirituellen Krise sind:

- Nicht-einordnen-Können der Geschehnisse in das eigene Weltbild
- Tiefe Verunsicherung, die mit großen Ängsten, depressiven Zuständen („die dunkle Nacht der Seele“) oder auch psychotischem Erleben (Verlust der Alltagstauglichkeit) einhergehen kann
- Verlust von Vertrauen (in Gott, in das Leben, in eigene Fähigkeiten...)
- Gefühl des Getrenntseins (vom Göttlichen, von der Lebensfreude, vom Mitgefühl...)
- Auseinandersetzung mit Sinnfragen wie: Wer bin ich? Gibt es Gott? Was ist die Wahrheit? Welchen Sinn hat mein Leben? Was ist der Tod? ...

Zu den Ursachen einer jeglichen psychischen, also auch spirituellen Krise gehört die Unfähigkeit unseres ICHs, belastende innere oder äußere Reize zu integrieren, sprich als Erwachsener bewusst zu reflektieren und zu handeln. In der Psychotherapie spricht man in diesem Zusammenhang vom Integrationsfenster. Je mehr Erfahrungen gut integriert sind, desto weiter/größer und stabiler ist das persönliche Integrationsfenster. Die Voraussetzung für eine gute Integrationsfähigkeit (= großes, stabiles Integrationsfenster) bildet ein stabiles ICH, das in der modernen Psychotherapie durch folgende Qualitäten definiert ist:

1. Realistische Wahrnehmung von sich selbst und anderen
2. Gute Steuerungsfähigkeit der eigenen Gedanken, Gefühle und Impulse
3. Fähigkeit zur Empathie, Ehrlichkeit und Respekt sich selbst und anderen gegenüber
4. Fähigkeit, Beziehungen einzugehen, kreativ zu gestalten und zu beschützen, während man/frau autonom bleibt.

Im Zusammenhang mit dem stabilen ICH sprechen wir auch vom „normalen“ Alltagsbewusstsein. Dieses kann jedoch im Prozess der religiösen bzw. spirituellen Entwicklung eine Wandlung erfahren, durch die eine zunehmende Verankerung in einem umfassenderen, „höheren“, transpersonalen Bewusstseinsraum stattfindet. Auf dem Grund und in der Tiefe dieses Raumes bzw. dieses Seinzustandes wird „das wahre Selbst“ bzw. „die individuelle Seele“ erfahren und wahrgenommen.

## Symptome spiritueller Krisen

Spirituelle Krisen können sich durch folgende, in den Alltag schwer zu integrierende Symptome bemerkbar machen:

- Das sogenannte **Kundalini-Syndrom** mit Erfahrungen von Zeitlosigkeit, unendlicher Weite, allumfassender Liebe, göttlichem Licht, Empfindungen von Energieströmen, die von unwillkürlichen Körperzuckungen begleitet werden können
- **paranormale Erlebnisse** wie Synchronizität, Telepathie, Hellsichtigkeit u. a.
- **Psychotische Erlebnisse** mit gravierenden Störungen:
  - der Wahrnehmung (zum Beispiel Verfolgungswahn, Halluzinationen)
  - des emotionalen Erlebens (Depression, Ängste bis zur Erstarrung des ganzen Körpers)
  - des ICH-Bewusstseins (man erlebt sich selbst bzw. die Umgebung als fremd, nicht real = Depersonalisation und Derealisation)
  - des Denkens, das unzusammenhängend oder von Themen wie Schuld und Sühne, Apokalypse, Erlösung u.ä. bestimmt sein kann
- oder auch durch Ego-Fixierung (keine Empathie, keine Demut, „nur was ich sehe, fühle, denke und brauche zählt“). Die Ego-Fixierung ist ein psychischer Schutzmechanismus. Sie geschieht nicht aus purem Egoismus, sondern aufgrund tiefster seelischer Not!

Der Unterschied zwischen dem ICH und dem Ego besteht im Wesentlichen darin, dass wir unser Ich mit den oben beschriebenen Qualitäten sowohl für eine praktische, sinnvolle und befriedigende Gestaltung unserer Beziehungen und des Alltages als auch für ein nachhaltiges spirituelles Wachstum brauchen. Im Gegensatz dazu beinhaltet das Ego die Fixierung auf und die Identifikation mit unseren Gewohnheiten, Überzeugungen, anerzogenen bzw. angenommenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern, die sowohl unserer persönlichen Entwicklung als auch dem friedlichen Zusammenleben im Wege stehen.

Pater Williges Jäger (Zen-Meister und exkommunizierter katholischer Priester) benutzt folgendes Bild: „Wenn ein Psychotiker ins Meer fällt, geht er unter. Wenn ein Mystiker ins Meer fällt, kann er schwimmen“. Stanislav Grof sagt: „Es ist extrem wichtig, dass man einen ausgewogenen Zugang (zu den Betroffenen) findet und spirituelle Krisen von echten Psychosen unterscheiden kann. Während einerseits die traditionelle Ansätze dazu neigen, mystische Zustände zu pathologisieren, besteht andererseits die Gefahr, pathologische Zustände [...] zu glorifizieren oder, was noch schlimmer ist, ein organisches Problem zu übersehen“.

## Umgang mit einer spirituellen Krise

An dieser Stelle möchte ich ein Beispiel aus eigener Praxis schildern, das zwar in diesem Extrem äußerst selten auftritt, jedoch die Problematik beim Experimentieren mit veränderten Bewusstseinszuständen deutlich zeigt.

E., ein ehemaliger Patient von mir, mit dem ich jetzt befreundet bin, nahm vor Jahren an einer Ayahuasca-Zeremonie mit später folgendem Schwitzhüttenritual teil. In der letzten Runde der Schwitzhütte fühlte sich E. ausgesprochen leicht und verspürte den Impuls, sich aufzurichten

und mit den Händen am Gerüst der Schwitzhütte festzuhalten. Seine Hände befanden sich dadurch direkt über den heißen Steinen im Wasserdampf bei etwa 100 Grad.

Vermutlich aufgrund der starken Hitze verlor E. das Bewusstsein. Erst einige Zeit später bemerkten andere Teilnehmer, dass mit ihm etwas nicht stimmte und lösten seine Hände von dem Gerüst, was sehr schwierig war, da sie sich total verkrampft hatten. Es war mehrere Stunden nicht möglich, sich mit E. „normal“ zu unterhalten (er reagierte nicht adäquat auf Ansprache, redete unverständliches Zeug und war von Unruhe getrieben), woraufhin er in ein Unfallkrankenhaus gebracht wurde, wo seine Brandwunden versorgt wurden. Er lag dort eine Woche. In dieser Zeit rief mich seine Freundin an und erzählte, dass es ihm psychisch etwas besser gehe, er schwere Verbrennungen an seinen Händen habe und sie mit ihm gerne für ein paar Tage zu uns nach Hause kommen möchte. Meine Frau und ich willigten ein, und er verbrachte die nächsten sechs oder sieben Tage bei uns zu Hause. In dieser Zeit wurden seine Verbände alle zwei Tage von einem niedergelassenen Chirurgen gewechselt, und er wurde dort auch mit Schmerzmitteln versorgt.

## **Rund-um-die-Uhr-Betreuung**

Da E. immer wieder sehr unruhig war und nicht schlafen konnte, hatte ihm ein befreundeter Arzt Schlafmittel verschrieben. Zu dieser Zeit klagte mein Freund über Verfolgungsängste (er wuchs in der DDR auf und sah sich von Stasi-Spitzeln beobachtet). Es ging also um eine so genannte drogeninduzierte psychotische Episode. Meine Frau und ich organisierten eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung, an der sechs bis sieben Menschen teilgenommen haben. Wir wechselten uns, je nach Zustand von E. und nach unseren psychischen und zeitlichen Möglichkeiten zirka alle drei bis fünf Stunden ab. In erster Linie ging es „nur“ darum, auf die realistischen Wünsche von E. einzugehen, mit ihm zu reden, zu schweigen, Musik zu hören, spazieren zu gehen, zu baden, zu lachen, ihn zu massieren etc. Was mein Freund brauchte, waren Empathie (nicht Mitleid), Geduld, Struktur (die nicht zu rigide ist), verlässliche, möglichst Psychiatrie-Psychotherapie-erfahrene Kontaktpersonen und ihm „erdende“ Beschäftigungen. Manche von uns kamen an ihre Grenzen, weil es sehr viel Kraft, Klarheit und In-sich-gegründet-Sein braucht, um der außergewöhnlich starken psychischen Belastung in solchen Situationen standhalten zu können. Nach dieser Woche kam E. nochmals zur Kontrolle der Brandwunden ins Krankenhaus, und es wurde festgestellt, dass die Verbrennungen so schwerwiegend waren, dass sich bereits Nekrosen gebildet hatten. Er kam dann in ein auf Brandverletzungen spezialisiertes Krankenhaus, wo ihm insgesamt sechs Finger teillamputiert werden mussten (mein Freund war von Beruf Zimmerer).

Mehrere Jahre voller existenzieller, beruflicher und Beziehungskrisen sind seit diesem Ereignis vergangen und das Leben von E. hat sich grundlegend verändert. Vor dem Unfall hatte er immer wieder depressive Phasen und sah dann keinen Sinn mehr in seinem Leben. Nun (nach zirka sieben Jahren) ist E. mit seinem Leben, einschließlich seines Berufes (seit zwei Jahren macht er eine Umschulung zum Erzieher) so zufrieden wie nie zuvor.

Eine heftige Geschichte, nicht wahr? Doch es stimmt mich immer wieder sehr froh, über diese trotz aller erfahrenen Härte letztlich positive Entwicklung berichten zu können.

## **Akutmaßnahmen**

Also, das Erste, was man akut tun kann, wenn jemand Anzeichen einer (spirituellen) Krise wie: Unruhe, Verwirrung, Angst, unkontrollierbares Lachen, Weinen oder Reden zeigt, ist: Kontakt herstellen (verbal und oder durch Berührung), ruhig atmen lassen, für eine liebevolle, ruhige Umgebung sowie liebevolle, authentische Zuwendung sorgen und dann erden!, erden!! und nochmals erden!!! (den Boden/die Füße spüren lassen; zuhören und reden; spazieren gehen, Duschen, Baden; gekochte Eier, Fleisch, Süßigkeiten zum Essen und süßen schwarzen Tee zum Trinken geben; handwerkliche Arbeit jeder Art machen lassen...). Im Gegenteil dazu habe ich, als „normaler“ Arzt, aus Unwissen um die Natur der Krise, gelernt, sofort zur Spritze mit Valium oder bei psychotischen Symptomen zu einem Antipsychotikum zu greifen. Nicht

unerwähnt möchte ich lassen, dass manchmal eine medikamentöse Behandlung notwendig und segenreich ist.

Meistens klingen die „kleineren“ Krisen von selber ab und die Betroffenen können ihre unerwarteten, übersinnlichen Erfahrungen ohne weitere Hilfe in den Alltag integrieren. Doch spätestens wenn die oben beschriebenen Symptome länger anhalten und der Alltag nicht mehr gut bewältigt wird, ist eine professionelle Hilfe angesagt.

Zum Schluss noch eine etwas weiter gefasste Beschreibung von spirituellen Krisen, die von Joachim Galuska (Leiter der Heiligenfeld-Kliniken) stammt. Er sagt sinngemäß: „Eine Psychose ist immer auch eine spirituelle Krise, aber nicht jede spirituelle Krise ist eine Psychose“.

### **Gute Adressen**

Die Frau von Stanislav Grof, Christina Grof (verstorben 2014), gründete mit ihm zusammen das *SEN: Spirituell Emergency Network* (Netzwerk für spirituelle Notfälle). Diese Organisation hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch fachkundige Hilfe Menschen in spirituellen Krisen zu unterstützen. In Deutschland ist sie durch

*Netzwerk für spirituelle Entwicklung und Krisenbegleitung e.V.* vertreten ([www.senev.de](http://www.senev.de)). Auf der Webseite werden entsprechend geschulte Therapeuten aufgelistet.

Die gleiche Intention hat der *Berliner Freiraum Verein* ([www.frei-raum-berlin.de](http://www.frei-raum-berlin.de)), dessen Mitglieder ebenfalls über zahlreiche Erfahrungen mit Menschen in spirituellen und/oder psychotischen Krisen verfügen. Dieser Verein arbeitet ganz eng mit der Krisenpension ([www.krisenpension.de](http://www.krisenpension.de)) zusammen.

In den *Heiligenfeld-Kliniken* ([www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)) besteht die Möglichkeit, stationär aufgenommen und durch fachkundiges Personal betreut zu werden.

### *Dipl.med. G. Rober*

kommt aus der ehemaligen Sowjetunion und lebt mit seiner Familie in Berlin. Er ist Vater von 3 Kindern.

Nach dem Medizinstudium arbeitete er über 20 Jahre als Arzt und Psychotherapeut und ist jetzt als Coach, Supervisor und Meditationsleiter tätig.

Die intensive Auseinandersetzung mit folgenden Methoden haben ihn in den letzten 35 Jahren begleitet, bereichert und geprägt: Meditation, Gestalttherapie, Körper- und Atem bezogene Selbsterfahrung, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, psycholytische Psychotherapie, Yoga und Familienaufstellungen.

Ganz besonders steht er unter dem Einfluss der letzten Jahre, die ihn nach einer existenziellen Krise mit folgenden Themen konfrontiert haben: Verantwortung, Schuld, Schmerz, Trauer, Vergebung, Hoffnung, Vertrauen, Glaube, Zuversicht und Neubeginn.

