

Krisen auf dem religiösen und spirituellen Weg

Dorothea und Dr. Joachim Galuska, 2006

Die seelische Entwicklung von uns Menschen enthält religiöse und spirituelle Aspekte. Man kann es so verstehen, dass wir Menschen uns in verschiedenen Themenfeldern wie auf verschiedenen Linien gleichzeitig entwickeln. Am Wichtigsten sind sicherlich unsere Identität und die Beziehungen, die wir zu anderen Menschen haben. Unsere Identität bezieht sich auf die Frage, wer wir sind, welche Vorstellungen wir von uns selbst haben, welche Rollen wir spielen, wie wir uns selbst steuern usw. Die Beziehungen zu anderen Menschen gründen sich auf die Beziehungen, die wir zu unseren Eltern hatten und die wir später zu anderen Menschen entwickeln, die Bedeutung für uns haben. Weitere solche Themenfelder und Linien sind die Entwicklung unserer Gefühlswelt, die Entwicklung unseres Gewissens und unserer Moral, die Entwicklung unserer Denkfähigkeiten und eben auch die religiöse und spirituelle Entwicklung.

Es gibt sicherlich viele Definitionen und Verständnismöglichkeiten von Religiosität und Spiritualität, und um unsere Ausführungen besser zu verstehen, wollen wir an den Anfang eine Definition stellen: Religiosität und Spiritualität verstehen wir als den inneren Bezug auf etwas Jenseitiges, das der Diesseitswelt, also der mit unseren Sinnen und unserem Geist erfahrbaren Welt, gegenübersteht. Jenseits ist das, was uns überschreitet, also transzendiert, z. B. Gott, das Geheimnis, der Ursprung, das, was nach unserem Tod oder vor unserer Geburt liegt. Religiosität stellt dabei Inhalte unseres Glaubens, eine religiös-rituelle Praxis, wie ein Gottesdienst, und eine religiöse Gemeinschaft in den Vordergrund. Spiritualität bezieht sich auf Erfahrungen des Jenseits, also auf so genannte Transzendenzenerfahrungen. Diese Erfahrungen werden persönlich gesucht und gemacht, so dass jeder Mensch seine eigene Spiritualität entwickelt, während er in seiner Religiosität von der Kultur, in der er lebt, geprägt und geführt ist.

Wir Menschen entwickeln uns auch seelisch aus der vorgeburtlichen Phase über die Säuglingszeit, das Kleinkind, das Kind hin zum Jugendlichen, zum Erwachsenen und zum älteren Menschen, in allen diesen Feldern und Linien, also auch in unserer Religiosität und Spiritualität. Dabei gibt es auch im Seelischen wichtige Übergänge und Notwendigkeiten des Wandels, wie z. B. in der Pubertät, die uns in der gesamten Persön-

lichkeit betreffen. Jede Veränderung eines Themas, wie z. B. unser Bezug zu Gott, wirkt sich in allen Feldern aus, auf unser Selbstverständnis, die Beziehungen, die wir in unserem Leben haben, unsere Moral, unsere Gefühlswelt, unser ästhetisches Empfinden usw. Immer dann, wenn Neues entsteht und Neues integriert werden muss, können Krisen auftreten, die die gesamte Persönlichkeit erfassen. Und wenn diese Krisen schwerwiegend sind, erfordern sie eine therapeutische Begleitung durch Fachleute, die qualifiziert und erfahren sind im Umgang mit seelischen Störungen. Denn die Seele von uns Menschen, unser subjektives Inneres, ist immer ein Ganzes und wirkt als eine Einheit. Wenn dies nicht geschieht und Teile abgespalten werden, Gefühle z. B. nicht mehr gefühlt werden oder ganze Themenfelder ein Eigenleben entwickeln, dann ist die Seele gestört oder krank, wie wir es noch unten ausführen werden. Spirituelle und therapeutische Begleitung gehören also zusammen, weil Spiritualität ein Teil unserer Seele ist. Wir vertreten also ein ganzheitliches Konzept der Zusammengehörigkeit von Religiosität, Spiritualität, Psychologie und Psychotherapie. Spirituelle Krisen sind für uns ein Beispiel für diese Zusammengehörigkeit.

Bewusstseinsinhalte und ihre innere Ordnung

Wir Menschen unterscheiden in unserem Erwachsenen-Bewusstsein die Inhalte unseres Körpererlebens, unserer Sinneswahrnehmung, unserer Gefühls- oder Emotionslage sowie unserer Gedanken, Bilder und Konzepte. All diese Inhalte bestimmen in ihrem Ordnungsgefüge unser Alltagsbewusstsein.

Können wir unser Erleben klar erkennen, sinnvoll ordnen und ein verantwortungsvolles Leben führen, so sprechen wir von einer guten inneren Struktur oder einer integrierten Persönlichkeit.

Stehen einzelne Erlebnisinhalte in einem unbewussten Spannungsfeld oder im Widerspruch zueinander, so bezeichnen wir unsere Fähigkeit zur inneren Ordnung als nur mäßig integriert, konflikthaft und in bestimmten Situationen der Herausforderung als störanfällig.

Wenn wir unsere innere Welt weitgehend aufgeteilt haben in einerseits positive, uns unterstützende, heile Aspekte und andererseits gefährliche, böse uns bedrohende Anteile, so sprechen wir von einer nur geringen und polarisierenden Ordnungsstruktur, die als Haltung zur äußeren Welt ebenfalls zwischen Idealisierung und Entwertung hin- und herschwankt.

In manchen Menschen bricht das innere Ordnungsgefüge zeitweise völlig auseinander. Wir sprechen von einer psychotischen Dekompensation, wenn sich einzelne Inhalte des Erlebens verselbständigt haben bzw. fragmentieren und ohne logische oder erkennbare Verknüpfung mit anderen Aspekten eine extrem überwertige, manische oder wahnhaft bedrohende Eigendynamik entfalten.

Neben den oben beschriebenen Inhalten unseres Alltagsbewusstseins gibt es aber auch subtile Erlebnisweisen, die uns einen veränderten oder erweiterten Bewusstseinszustand ermöglichen.

Wir unterscheiden hier

- Energetische Wahrnehmungen des Strömens, Pulsierens oder der feinen Wärmeausbreitung im Körper (in manchen Traditionen als Chi- oder Ki-Energie, Meridianlinien des Körpers oder Kundalini-Energie beschrieben) sowie Lichtphänomene von innerer Helligkeit bis zu Lichtblitzen oder Farberlebnissen.
- Außersinnliche Wahrnehmungen: Hellsehen, Synchronizitäten, Medialität, Aura- oder Geisterwahrnehmungen, Telepathie oder Telekinese
- Transpersonale (über unsere Person hinausweisende) Erfahrungen von essentiellen Qualitäten z. B. reiner Stille, offener unbegrenzter Weite, überfließender Freude, tiefer Demut, göttlicher Verbundenheit u. v. m.

Auch diese Erlebnisweisen wollen erkannt, verstanden und integriert werden. Wir versuchen dies anhand unserer gewohnten inneren Ordnungsstruktur, was zu vielerlei Unbalanciertheiten, Missverständnissen und so genannten spirituellen Krisen führen kann.

Religiöse Krisen

Für jeden inneren Wandlungs- oder Reifungsschritt gibt es spezifische Herausforderungen und Ängste, die zu einer krisenhaften Verarbeitung führen können. Als Kind leben wir in einer reichhaltigen Welt von Bildern und Geschichten. Unsere wesentlichen Beziehungen sind die in unserer Familie. Und weil wir unsere Beziehung zu dem Jenseitigen nur aus unserem Verständnis des Diesseits, also dieser Welt, aufbauen können, stellen wir uns als Kinder das Jenseits ebenfalls mit Kindern und Eltern vor und bewohnt von Wesen, die magische und wundersame Kräfte besitzen. So gibt es z. B. das Christkind, den Weihnachtsmann, die tatsächliche Jungfrauengeburt oder Himmelfahrt. Es gibt Gott als Vater, die Heilige Familie, Mutter Maria usw. Der Erwachsene dagegen denkt abstrakter und rationaler und ist in seinen Beziehungen weniger mit seinen Eltern, sondern mehr mit seinem Partner und gleichwertigem Gegenüber beschäftigt. Gott wird deswegen häufig als persönliches transzendentes Gegenüber empfunden, wie ein Du in einer mitmenschlichen Begegnung. Oder er wird als göttliches abstraktes Prinzip verstanden. Mythologische Inhalte, wie die Auferstehung, die Himmelfahrt, Wunder oder die jungfräuliche Geburt werden symbolisch interpretiert. Der Übergang von der kindlichen zur erwachsenen Religiosität ist nicht einfach. Ganze religiöse Weltbilder müssen sich hier wandeln und die traditionellen Kirchen bieten in dieser Veränderung oft wenig Hilfe, so dass es allein in diesem Schritt zu vielfältigen Störungen kommen kann: Typisch ist die Fixierung auf kindliche Glaubensinhalte in Form von dogmatischen, fundamentalistischen Vorstellungen, die häufig zur Mitgliedschaft in extremen Glaubensgemeinschaften oder Sekten führen. Zu Krisen kommt es dann oft beim Ausstieg aus solchen Gemeinschaften, wenn Illusionen zerbrechen oder jemand ausgeschlossen wird. Typisch ist auch die Abspaltung der gesamten religiös-spirituellen Entwicklungslinie, in dem Sinne, dass das Religiöse und Spirituelle völlig verleugnet wird und nur rationale und materialistische weltanschauliche Vorstellungen akzeptiert werden. Dies führt oft zu einer pessimistischen oder gar zynischen Lebenseinstellung, die vor allem in der zweiten Lebenshälfte, wenn es um eine Neuorientierung der inneren Werte geht, zu erheblichen Krisen führen kann. Solche Krisen erscheinen dann als Midlifecrisis, Burnout-Zustände oder Sinnkrisen.

Religiöse Krisen fielen früher in den Bereich kirchlicher Seelsorge. Es zeigt sich jedoch heutzutage, dass bei religiösen und spirituellen Störungen der Rat des Pfarrers kaum

noch gesucht wird, sondern psychotherapeutische Hilfe im Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis. Hier mangelt es aber häufig an Verständnis oder spezialisiertem Wissen. Dies trifft besonders für die Integration subtiler Erfahrungen zu.

Spirituelle Krisen

Krisen, die durch subtile Erfahrungen ausgelöst wurden, werden häufig verkannt, verharmlost oder überdramatisiert. Vielen Menschen mangelt es an einer Sprache und inneren Konzepten für diese Erlebnisweisen. So sind sie einerseits in Gefahr, sie innerlich nicht einordnen zu können und darüber irritiert bis hochverängstigt zu sein, und andererseits von ihrer Umgebung missverstanden und ausgegrenzt zu werden.

Auf der Ebene einer konflikthafter inneren Ordnung besteht die Herausforderung der Integration subtiler Erlebnisweisen in einer authentischen und verantwortungsvollen Lebensführung. Sie kann scheitern oder krisenhaft werden, angesichts unbewusster persönlicher Bedürfnisse nach Anerkennung oder Erfüllung höherer Ansprüche, denen wir in der Realität nicht gerecht werden können.

Nach tiefen meditativen Erfahrungen von Verbundenheit oder Güte können z. B. depressive Symptome entstehen, wenn wir versuchen, diese Erlebnisse wieder zu erzwingen, sie aber genau durch diese Anspruchshaltung verhindern. Die Angst, nicht gut genug oder nicht wertvoll genug zu sein, kann angesichts innerer spiritueller oder religiöser Werte von Reinheit, Sanftmut, Weisheit, Achtsamkeit und vielem mehr zu Krisen der „dunklen Nacht“, zu psychosomatischen Beschwerden oder ständigem innerem Druck führen.

Andere Erfahrungen z. B. von intensivem energetischen Strömen im Körper oder außersinnlicher Wahrnehmungen können das vertraute Ordnungsgefüge stark erschüttern, sowie Ängste und Zweifel auslösen. Einerseits besitzen diese Erlebnisse eine unmittelbare Prägnanz und hinterlassen den tiefen Eindruck einer neuen Dimension des Bewusstseins, andererseits lassen sie sich nicht mehr mit den gewohnten Selbst- und Weltkonzepten vereinbaren. Wer bin ich wirklich, wenn mein Körper sich subjektiv aufgeladen, hochenergetisch-pulsierend und stimmig aber ganz anders als sonst anfühlt? Wie ist die Welt wirklich, wenn sich mir auf einmal das Leid anderer Menschen offenbart, ohne dass diese darüber zu mir sprechen? Wenn Menschen von diesen subtilen

Empfindungen verunsichert oder verängstigt beginnen, sie zu unterdrücken oder zu verdrängen, dann drängen sich diese Wahrnehmungen nicht selten in den Übergängen vom Wachen zum Schlafen auf. In diesen Zeiten tritt unsere Steuerungsfähigkeit zugunsten der Hingabe an das Unbewusste und den Schlaf in den Hintergrund, wodurch subtile Erfahrungen leichter auftreten können. Eine unserer Patientinnen berichtete, dass sie regelmäßig morgens um fünf Uhr wach wurde, am ganzen Körper kribbelnd und „energetisch geladen“. Eine lichtvolle Kraft habe sie durchströmt und habe sogar über sie hinaus den ganzen Raum erhellt. Diese Phasen seien ihr zunächst nicht unangenehm gewesen, aber sehr intensiv. Wenn ihr diese Empfindungen zu stark geworden wären, sei sie spazieren gegangen oder habe kalt geduscht. Nun fragte sie sich, wie sie diese spontanen Energieschübe verstehen sollte und ob damit ein „Auftrag an sie“ verbunden sei. Ebenso wollte sie diese „neue Fühlweise“ nutzen lernen, um ihre Beziehungen tiefer und erfüllender zu gestalten. Da sie sich insgesamt sehr „geöffnet“ fühlte, nahm sie auch schnell Zweifel, Irritation und Ablehnungen ihrer Umgebung wahr und zweifelte schließlich selbst an dem Potential ihres zunächst angenehmen Erlebens bis zu dem Wunsch und dem zeitweise hilflosen Bemühen ihre vertraute Wahrnehmung wieder zu erlangen. In der Klinik lernte sie langsam ihre Wahrnehmungsweise zu steuern und zwischen gröberen und subtilen Bewusstseinsinhalten genau zu unterscheiden. Es gelang ihr auch die Zeiten der veränderten, energetischen Wahrnehmung selbst zu bestimmen und zu begrenzen. Erst jetzt konnte sie sich angstfrei dem Potential dieser Ebene zuwenden.

Bei einer spaltenden und polarisierenden Bewusstseinsordnung liegt die Herausforderung z. B. darin, angenehme und unangenehme subtile Erfahrungen als „zu-sich-selbst-gehörend“ erkennen zu können; sie aushalten und steuern zu lernen ohne sich ihnen ausgeliefert zu fühlen.

Es gibt Menschen, die ihre psychische Struktur durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen (Haschisch, LSD, Meskalin, Psylozibin-Pilze, Extasy uva.) stark überfordern. Drogeninduzierte Bewusstseinszustände können die Fähigkeit einer guten Integration sprengen, verunsichern oder verängstigen. Dann kann es gelegentlich geschehen, dass die eigenen Erlebnisse in dem Sinne interpretiert werden, dass dunkle Mächte sich im eigenen Leben breit machen, fremde Energien auf einen einströmen, man befürchtet sich aufzulösen und völlig schutzlos zu sein. Manchmal steigert sich dies bis

zur Vorstellung eigener Schuld aus vergangenen Leben oder „Seelenverbundenheiten auf höheren Ebenen“. Oft ist das Selbsterleben defensiv, ausgeliefert und ohne jede Handlungsfähigkeit.

Die Angst, verrückt zu werden, besessen, verflucht oder verdammt zu sein, kann zu einer schweren Krise mit tiefen Schuldgefühlen und Selbstverletzungen bis zur psychotischen Fragmentierung mit einer Selbstwahrnehmung als Teufel oder Zerstörer führen. Weniger tiefe Krisen zeigen sich in einer gespaltenen Lebensbewertung mit einer grauen gefährlichen und durch Sinnesgelüste geprägten Alltagswelt und einer lichtvollen heilen und idealisierten spirituellen oder religiösen Welt. Ähnlich zu ihrer inneren Spaltung gestalten diese Menschen auch in ihren Beziehungen Muster der Unverbundenheit, die alle Varianten von Macht-Ohnmacht-Konstellationen aufweisen. Beziehungspartner werden entweder idealisiert oder entwertet, entweder angebetet oder bekämpft. Eine mitfühlende und verbindende Position scheint sich nicht oder nur sehr schwer zu realisieren.

In religiösen Sekten finden wir häufig eine extreme moralische Abwertung sinnlicher und sexueller Wünsche, die als „teuflische Begierden“ oder zu unterdrückende „Versuchungen“ bezeichnet werden. Doch gerade angesichts der geforderten makellosen und „reinen“ Lebensführung, mit den dazugehörigen strengen Bestrafungen bei Vergehen, finden wir abgespaltene und gewaltvolle Formen des Auslebens dieser Bedürfnisse. Rituellem Missbrauch, Inzest und Vergewaltigungen finden im Verborgenen und Geheimen statt. Betroffene werden entweder heftig bedroht darüber zu schweigen oder (was oft schlimmer ist) in ihrer eigenen Bewertung des Geschehens vollkommen verwirrt. Nicht selten wird ihnen eingeredet, sie hätten es so verdient, weil sie verdammt seien, es selbst gewollt hätten, oder es zu ihrer „Rettung oder Erlösung“ geschehen sei. Die innere und äußere Befreiung aus solchen Systemen ist unglaublich schwierig, vielschichtig und manchmal auch gefährlich.

Neben den gewaltsamen und physisch erzwungenen Übergriffen gibt es in Sekten auch subtile psychische Manipulationen, die labile Menschen zu Handlungen führen, die sie später erschüttern und bedauern. Wir kennen einige Berichte von Frauen, die von ihren „Meistern“ zum Zwecke ihrer „spirituellen Weiterentwicklung“ sexuell ge- oder missbraucht wurden.

Nach dem Ausstieg aus derartigen Beziehungen oder Gruppierungen stehen die Betroffenen oft vor einer großen Leere. Teil der religiösen oder spirituellen Vereinbarung war die vollständige Hingabe und Ausrichtung auf die Lehre oder den Meister/die Meisterin. Sowohl der Lebenserwerb, als auch Freundschaften und Wohnsituation wurden im Dienste der engeren Bindung an die Gruppe angeknüpft. Krisen auf diesem Hintergrund bedürfen oft einer multiprofessionellen Begleitung von Sozialberatung, Psychotherapie und undogmatischer spiritueller Aufarbeitung. Das Thema Hingabe und Vertrauen ist bei diesen Menschen entscheidend gestört worden und meist haben sie lange Zeit mit Ambivalenzen von Sehnsucht und Misstrauen zu kämpfen, bis sie ihre eigene Weise des (Gott-)Vertrauens wieder wagen.

Aber auch für bereits gut integrierte Menschen bestehen Gefahren in einer Wandlungskrise. Wenn die Steuerung der inneren Ordnung vom Ich-Bewusstsein an eine uns überschreitende höhere Kraft übergeben wird, die zu einer Transformation der eigenen Persönlichkeit führt, können Ängste durch die Begegnung mit unendlicher Weite oder Leere zu tiefen Erschütterungen führen. Diese Krisen werden als spirituelle Krisen im engeren Sinne verstanden, weil sie sich nicht mehr auf die Strukturierung und Identifizierung der Bewusstseinsinhalte beziehen, sondern durch Desidentifizierung und Hingabemomente ausgelöst werden. Alle weiter oben beschriebenen Krisen können hier in subtiler Weise neu aufscheinen.

Viele Meditierende kennen phasenweise auftretende Unbalanciertheiten in Form von körperlichen Spannungszuständen, Kopfschmerzen oder Übelkeiten durch zu angestrengte Praxis. Andere leiden eher an depressiven Schwankungen, wenn sie die einmal entdeckten erweiterten Bewusstseinszustände nicht in ihrem Alltagserleben aufrecht erhalten können. Ken Wilber prägte den Begriff „Pseudo-Dukkha“ (Dukkha ist der buddhistische Ausdruck für alles Unerlöste) als zusätzliches Leiden am Leid der Welt. Wir leiden, weil wir nicht leidfrei leben können. In diesen Phasen empfehlen spirituelle LehrerInnen oder BegleiterInnen Herzenmeditationen und den Fokus auf inneres Mitgefühl und Versöhnung.

Die spirituelle oder religiöse „Schulung“ ist, wie andere Schulungen auch, anfällig für nazistische Themen von Neid, Stolz und Besser-sein-wollen. Chögyam Trungpa – ein

tibetischer Meister – nannte dies „spirituellen Materialismus“. Schüler oder Lehrer führen die Inhalte ihrer eigenen Lehre ad absurdum indem sie, meist unbewusst, konkurrieren, missionieren oder neiden.

Manche Lehrer oder Meister wirken in ihrer Selbsteinschätzung ein paar Entwicklungsstufen vor ihren tatsächlichen Fähigkeiten und bezeichnen sich als „endgültig befreit“, „realisiert“ oder „verloschen“, obwohl sie von außen wahrgenommen deutliche Reste psychischer Verstrickungen zeigen. Ken Wilber bezeichnet diese Störung als „Pseudo-Nirvana“ (Nirvana ist der Buddhistische Begriff für Verlöschen oder Erleuchtung). Schüler, die sich überhaupt trauen solche Diskrepanzen anzusprechen, werden teilweise mit abstrusen Erklärungen wie „Der Meister raucht und trinkt, weil diese Stoffe ihm nicht mehr schaden können“ oder "Seine Aggressivität ist Ausdruck des Mitgefühls für dich“ verwirrt und beschwichtigt.

Wenn wir kritisch, undogmatisch und wach bleiben auf dem eigenen spirituellen oder religiösen Weg werden wir viele dieser feinen Verstrickungsreste erkennen können. Es braucht aber eine permanente Selbstreflektion und Aufrichtigkeit, um sich die weniger krisenhaften aber dennoch am Wachstum hinderlichen Identifizierungen einzugestehen.

Und schließlich scheint die tiefste unserer Ängste vor Auflösung oder Verlöschen erneut auf: Diesmal nicht als physische Bedrohung, dennoch allumfassend, als Angst vor dem Loslassen jeder Form persönlicher Wahrnehmung, als Zögern vor der Hingabe und dem Aufgehen in einem ungeteilten, nondualen Sein.

Was ist eine angemessene spirituelle Krisenbegleitung?

Vor der Frage der Begleitung steht immer die Herausforderung des Erkennens einer Krise, ihrer Art und ihrer Schwere. Oft verhindern Schamgefühle oder die teilweise reale Gefahr des Ausschlusses aus einer (Glaubens-)Gemeinschaft den offenen und rechtzeitigen Umgang mit einer krisenhaften Entwicklung.

Im nicht-professionellen Bereich sind es oft Familienmitglieder oder FreundInnen, die erste Anzeichen einer Krise direkt oder indirekt erfahren. Nicht immer sind sie aber die

geeigneten BegleiterInnen, z. B. wenn sie nur eine Seite einer Spaltung oder eines Konfliktes vertreten würden. Gleichwohl können liebevolle Menschen allein durch Zuhören und mitfühlende Anteilnahme eine große Entlastung sein. Wird dieses mitmenschliche gemeinsame Aushalten aber zur erheblichen Be- oder Überlastung der Beziehung, dann ist es sinnvoll, eine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hier finden wir Seelsorger, Pfarrer, Heiler, Schamanen, Therapeuten, Ärzte, Sozialarbeiter, diverse Beratungsstellen, Workshops oder Weiterbildungsangebote. Es ist nicht leicht und oft verwirrend, in dieser Fülle den oder die passende stimmige Begleiterin zu finden.

Jeder Begleiter hat sein eigenes theoretisches Verständnis von Entwicklung und Krise, so dass wir ein kritisch-experimentierendes Vorgehen empfehlen, selbst wenn der Begleiter empfohlen oder gar gepriesen wurde. Ziel der Begleitung darf nicht die Abhängigkeit vom Begleiter oder die Übernahme ihrer oder seiner Konzepte sein, sondern die Unterstützung zu einer authentischen Integration aller gemachten – auch der krisenhaften – Erfahrungen.

Einige der heutigen Psychotherapeuten kennen sich mit spirituellen Wegen und subtilen Erlebnisweisen sehr gut aus und sind in der Lage, sowohl bei einer Neuordnung der Bewusstseinsstrukturen als auch im Verständnis der religiösen oder spirituellen Inhalte des Bewusstseins eine angemessene und hilfreiche Begleitung anzubieten.

Je vordergründiger die Bearbeitung der inneren Ordnungsstruktur im Verlauf einer Krise erscheint, desto fundierter und klinischer sollte der Begleiter in der Psychotherapie ausgebildet sein. Stehen dagegen eher subtile Wandlungsschritte von der Integration zur Transformation im Vordergrund, so sollten die Begleiter weitgehende eigene Erfahrungen eines spirituellen oder religiösen Weges gemacht haben.

Wenn es einem Menschen schwer fällt, angesichts seiner Krise den Alltag alleine zu strukturieren, oder wenn psychiatrische Auffälligkeiten bestehen, sollte eine stationäre Therapie erfolgen. Sehr wünschenswert und für Menschen in spirituellen Krisen angemessen sind Kliniken, in denen sowohl durch die Mitarbeiter als auch durch das Behandlungskonzept undogmatische und kompetente Begleitung angeboten wird. Dort gibt es im Idealfall eine differenzierte Diagnostik, die alle Perspektiven der Krise berücksichtigt, eine Behandlung, die den Patienten weder unnötig kränkt noch überfordert,

und eine Aufklärung und Bewusstseinsbildung, die den Patienten befähigt, angesichts seiner Schwierigkeiten einen individuell günstigen weiteren Heilungsweg zu wählen.

Abschluss

Religiöse und spirituelle Fragen sind ein natürlicher Teil unseres Lebens. Sie begleiten uns in allen unseren Lebensabschnitten bis zu unserem Tod und können uns sowohl Kraft, Orientierung und Erfüllung schenken als auch verunsichern und in Krisen werfen. Davon sind wir alle betroffen, ob wir Therapeuten, religiöse oder spirituelle Lehrer sind oder nicht. Denn wir sind immer ein Ganzes, auch wenn wir tiefe spirituelle Erfahrungen gemacht haben und unser Leben aus dem Transzendenten schöpft. Das Bewusstsein der Einheit von diesseits und jenseits, das als Nondualität bezeichnet wird und als eines der höchsten Ziele der spirituellen Entwicklung gilt, ist eben auch die Einheit aller Felder, Linien und Dimensionen unserer Seele, die immer Licht- und Schattenseiten besitzt und sich dynamisch weiterentwickelt, solange wir leben. Denn das Leben ist kein Zustand, sondern eine Bewegung, ein Fluss, ein Geschehen, durch das das Göttliche auf eben unsere ganz persönliche Weise spricht.