

Spirituelle Krisen – von Anne Lehnerer

Vortrag am Dritten internationalen Kongress für Echte Psychotherapie, Psycholyse, und Alternative Psychiatrie, Lüsslingen, Juni 2017

Mit dem Begriff „Spirituelle Krisen“ wird aktuell ein sehr komplexes Forschungs- und Arbeitsgebiet umschrieben, dem man sich aus unterschiedlichen Richtungen, auf unterschiedliche Aspekte eingehend, annähern kann. Ich habe mal versucht, das für mich Wesentliche herauszugreifen und zu umreißen.

Viele würden den Begriff „Sinnkrise“ vielleicht synonym für Spirituelle Krise verwenden für Zeiten, in denen mein Bild von der Welt und mir in ihr infrage gestellt wird durch Situationen, die mit äusseren Veränderungen einhergehen und uns dann auch und vor allem im Inneren durcheinanderbringen. In diesen Situationen und Prozessen gewonnene Einsichten brechen das Alte auf, rütteln an der alten Struktur und bringen diese ggf. zum Einsturz. Das ist ein oftmals schmerzhafter Prozess, der zu heftigen inneren Konflikten führen kann, zu massiver Anspannung, die sich dann zum Beispiel in einer Psychose oder anderen psychischen Störungsbildern ausdrücken kann.

Wem ich es vom Energiesystemmodell her anschauere, treffe ich im Selbsterkenntnisprozess zunächst mal auf die Blockaden und Muster, die das freie Fließen der Energie verhindern. Im Rahmen der Auseinandersetzung mit diesen Blockaden kann es zu krisenhaften Zuständen kommen, Krisen auf dem Weg der Öffnung meines Seins in ein umfassenderes, über mich selbst hinausgehendes Ganzes, eine Öffnung für die Wahrnehmung des Geistes hinter allen Dingen und in mir selbst.

Der Begriff Spirituelle Krise geht aber in seiner ursprünglichen Prägung durch Stanislav und Cristina Grof, die dazu ein Buch herausgegeben haben (1991, Spirituelle Krisen), noch darüber hinaus. Ein wesentliches Anliegen war den Grofs ausserdem die Entpathologisierung eines veränderten Bewusstseinszustandes und die Entwicklung und Implementierung von angemessenen Formen der Begleitung und Behandlung.

Grof & Grof, 1990, Spirituelle Krisen

Problematische Phase innerhalb eines transformativen Entwicklungsprozesses: Bei der spirituellen Krise handelt es sich um Episoden krisenhafter, veränderter Bewusstseinszustände, die insbesondere um transpersonale und spirituelle Themen kreisen. Es handelt sich um einen heilsamen Selbstreinigungsprozess der Psyche, der darauf abzielt, diese von entwicklungshemmenden und pathologischen Eindrücken und Mustern aus verschiedenen Schichten des Unterbewussten zu befreien. Es ist auch ein spiritueller Öffnungsprozess, eine transformative Wachstumskrise im Verlauf der menschlichen Entwicklung, die auf eine umfassendere Ganzheit und auf transpersonale Ebenen der Bewusstseinsentwicklung ausgerichtet ist.

Ausgangspunkt der Forschung Grofs waren holotrope Zustände, hervorgerufen durch zum Beispiel holotropes Atmen, psychotrope Substanzen (Psycholyse), körper- und psychotherapeutische Methoden der experimentellen Selbstexploration sowie spirituelle Praktiken. Diese Methoden wiederum bergen das Potenzial, spirituelle Krisen hervorzurufen.

Seit der Postulation des Begriffs der Spirituellen Krise durch die Grofs gibt es ein wachsendes wissenschaftliches Interesse an der Erforschung von Spiritualität und spirituellen Krisen, bis dato jedoch kein Modell und keine Definition, die eine breitere Akzeptanz finden. Auch ist die Differentialdiagnose zur spirituellen Krise aufgrund der starken Überschneidungen mit Symptomen konventioneller Störungsbilder, insbesondere dem der Psychose, schwierig. Obwohl die Auseinandersetzung mit dem Thema Spiritualität und Spirituelle Krisen in den letzten Jahrzehnten auch in der akademischen Psychologie und etablierten Gesundheitsversorgung mehr zum Tragen kommt, ist der Alltag in den psychiatrischen Kliniken doch noch sehr geprägt von einem biomedizinischen Krankheitsmodell und was Spiritualität angeht, herrscht bei vielen Kollegen die Überzeugung, es handele sich

dabei um irgendeinen esoterischen Hokusfokus, der amüsiert belächelt und abgetan wird. Es wird immer noch häufig von einer ausschliesslich physikalisch-materiellen Realität ausgegangen und alles, was sich nicht aus dieser heraus erklären lässt, wird als pathologisch definiert. Aber man beginnt eben auch, sich wissenschaftlich-methodisch akademisch-psychologisch anzunähern, und in diesem Rahmen versucht man erst einmal, diese zwei Begrifflichkeiten, die Spirituelle Krise und die Psychose, zu definieren und anhand bestimmter Kriterien voneinander zu unterscheiden.

Am ehesten geht man von einem Kontinuum aus mit rein psychotischen Zuständen an dem einen und rein spirituellen an dem anderen Ende mit dazwischen vielen Abstufungen. Eine dieser Abstufungen wäre zum Beispiel die Spirituelle Krise mit psychotischen Merkmalen und diese kann ich anhand dem Vorliegen verschiedener Kriterien identifizieren (bezogen auf ein positives „Outcome“ bei Verzicht auf antipsychotische Medikamente). Da wäre zum einen, dass sich Kognition und Sprache thematisch auf spirituelle Erfahrungen beziehen, und zum anderen feststellbare positive Indikatoren.

Diese Indikatoren sind ein gutes Funktionsniveau vor der Episode mit fehlenden vorherigen psychotischen Episoden, akuter Beginn der Symptome (weniger als drei Monate), Auslösesituationen wie belastende Ereignisse im direkten Vorfeld (auch spirituelle Praktiken), eine positive und Interessierte Haltung gegenüber der Erfahrung als bedeutsam sowie keine konzeptuelle Desorganisation wie formale Denkstörungen. Ausserdem gelten als wesentliches Unterscheidungsmerkmal zu gewöhnlichen Psychosen die Überschneidung mit mystischen Erfahrungen (Ekstase, Wahrnehmungsveränderung, Gefühl, neues Wissen zu besitzen, Wahnideen mit mythologischen Bezügen, kein Begriffszerfall) und ein geringes Risiko für Selbst- oder Fremdgefährdung.

Insgesamt gibt es einige Stimmen im Forschungsumfeld der Spirituellen Krise, die unabhängig von der Differenzierung zwischen Psychose und Spiritueller Krise dafür plädieren, grundsätzlich in der Behandlung von Psychosen deren ideellen und affektiven Gehalt mehr Raum zu geben in Form von zusätzlichen Gesprächen, der Suche nach zugrundeliegenden Mustern sowie der Bearbeitung des auftauchenden Materials. Sie plädieren also letztendlich dafür, davon auszugehen, dass die psychotischen Inhalte, das psychotische Zustandsbild mehr ist als ein zufälliges Nebenprodukt eines dysfunktionalen Gehirns, das man durch antipsychotische Medikamente schnellstmöglich unterdrücken muss.

Phasen spiritueller Krisen

In Ergebnissen qualitativer Studien zu Spirituellen Krisen konnte man typische Phasen in krisenhaften Verläufen des spirituellen Erwachens beobachten:

Existenzielle Krisen vor dem spirituellen Erwachen (Unzufriedenheit, Müdigkeit, Leere, Suche, fehlende Sinnhaftigkeit): Dies sind Krisen während des spirituellen Erwachens. In dieser Phase kommt es vor allem aufgrund von Unaufgeräumtheit in den Betroffenen zu Problemen. Es findet eine Konfrontation mit dem Ungelösten in sich statt (z. B. Ich-Inflation, unkontrollierte emotionale Ausbrüche, Rückzug aus dem Alltag, der nun als banal abgewertet wird). *Krisen nach dem spirituellen Erwachen:* Integration ((Wahrträume, automatisches Schreiben oder Malen, die Fähigkeit, in die Zukunft zu sehen, ungewohnte Körperempfindungen etc.) Diese Erfahrungen führten aufgrund ihres unvorhergesehenen Auftretens und weil es oft keinen Rahmen gab, diese einzuordnen, zu Erschütterung, Angst und Zweifel, normal zu sein. Weitere Ursachen für Schwierigkeiten bei der Integration sind neben mangelnden Gesprächsmöglichkeiten auch die starke Sehnsucht danach, die ursprüngliche Erfahrung zu wiederholen. Erst mit der Akzeptanz, dass solche Erfahrungen spontan auftreten und nicht gemacht werden können, konnte eine Haltung des Geschehenlassens und der Ruhe heranreifen. Hier kamen auch verstärkt vorbestehende Persönlichkeitsmuster zum Tragen, sodass es notwendig wurde, sich verstärkt mit den eigenen Schattenaspekten auseinanderzusetzen. Sehr häufig folgte eine Psychotherapie im Anschluss an die Krise.

Krise der Integration (nach Heise): Die Ausprägung ist abhängig von einem mehr oder weniger fragilen Strukturniveau mit entsprechend mehr oder weniger Integrationsfähigkeiten. Acht der Teilnehmer wurden aufgrund einer psychotischen Episode im Rahmen des Geschehens in eine psychiatrische Klinik eingewiesen und sie erlebten dies als belastend. Besonders schlimm war für sie, dass ihnen dort niemand zuhörte und sie sich mit ihrer Erfahrung allein gelassen fühlten. Einige berichteten von einem Absturz in eine depressive Phase nach Gabe von hohen Dosen Neuroleptika sowie dem Erleben, sich isoliert und abgeschnitten zu fühlen. Empfindungen von Todesangst im Zusammenhang mit der psychiatrischen Hospitalisation wurden beschrieben.

Insgesamt wird die grundlegende Fähigkeit des Menschen zur tiefen Wandlung und Transformation deutlich. Die Autoren beschreiben ausserdem den initiatorischen Charakter, den die Krise für die nachhaltige Entwicklung eines Bezugs zum Transzendenten hat. Nicht zuletzt wird als wesentliches Gelingen des spirituellen Erwachens die Fähigkeit zur Integration genannt.

Was bedeutet das für meinen klinischen Alltag?

Man muss natürlich sehen, dass die Ausprägung der Spirituellen Krise sehr variieren kann und nur schwerste krisenhafte Zustände eine Hospitalisation nötig machen. Wie ich vorhin schon sagte, findet sich jedoch in der Klinik, im klinischen Alltag, in der Regel gar nicht der Raum, in dem eine Offenheit für spirituelle Themen oder derartige krisenhafte Zustände gegeben ist. Grundsätzlich bräuchte es zum einen, um die Diskussion und Auseinandersetzung anzuregen, zumindest mal die Möglichkeit der Annahme, dass es eine für unser Dasein relevante Wirklichkeit jenseits materiell-physikalischer Realitäten gibt, und zum anderen das Wissen darum, dass es in der bewusstmässigen Entwicklung des Menschen Krisen geben kann und sogar muss und dass diesen Krisen ein enormes Heilungs- und Wachstumspotenzial innewohnt, auch wenn diese primär als schwierig und erschreckend erlebt werden, wie es schon die Grofs als Anliegen formuliert haben, die Entpathologisierung dieser Zustände. Wenn man sich das klar macht, wird deutlich, dass ein vorschnelles und unkritisches Versehen dieser Zustände mit pathologischen Etiketten, aber auch der unkritische Umgang mit diversen unterdrückenden Massnahmen wie z. B. hochdosierte Neuroleptika-Therapie diesen Prozess stark beeinträchtigen und er so gar kein heilsames Potenzial entfalten kann. Ausserdem müsste eine entsprechende Weiterbildung zu diesem Thema und das Vermitteln von Kenntnissen über psycho-spirituelle Entwicklung in psychotherapeutischen Ausbildungscurricula implementiert werden, was bisher in der Ausbildung völlig fehlt.

Aus biomedizinischer Sicht, die ein krisenhaftes Erleben auf Transmitterstörungen im Gehirn reduziert, gibt es Spiritualität gar nicht. Die akademisch-psychologische Sichtweise nähert sich dem Thema methodisch-wissenschaftlich, also objektiv und theoretisch. Mir haben in der Literatur zum Thema am besten die qualitativen Studien gefallen, in denen Menschen aus ihrer ganz persönlichen Sicht und Erfahrung von spirituellen Krisen berichten. Das ganz individuelle Erleben steht im Vordergrund und es wird spürbar, dass die Auseinandersetzung von innen und ganz persönlich stattfinden muss. Die echte Psychotherapie, die auf der Basis von Selbsterkenntnis und Liebesfähigkeit des Therapeuten beruht, nähert sich dem Thema Spiritualität auf diese Weise.

Ich sehe und verstehe den Menschen und dessen krisenhaftes Erleben, dessen Störung als mehr als eine Transmitterstörung und Nebenprodukt eines dysfunktionalen Gehirns. Und ich sehe im Prozess des spirituellen Erwachens auch mehr, als ich methodisch-wissenschaftlich erfassen kann, sondern ich erkenne die dadurch eben nicht zu erfassende Dimension, die ich nur durch Erleben, Erfahrung, Erkenntnis auf einer anderen, zuerst ganz persönlichen Ebene und dann, gleichzeitig darüber hinausgehend, als Erfahrung des All-Einen, des Ganzen erfahren kann. Das heisst, ich wende mich dem Menschen zu, interessiere mich für ihn, ganz persönlich. Ich will wissen, wer du bist, so wie ich im Prozess der Selbsterkenntnis auf dem Weg durch mein Energiesystem wissen will, wer ich wirklich bin; wer ich, ganz wesenhaft, bin. Ich versuche, den Raum zu öffnen und offen zu halten für

das, was ist, und das sind in erster Linie mal alle abwehrenden und abgewehrten Gefühle, im anderen und in mir. Auf der individuellen Ebene ist der Mensch in der Krise (die wir so gerne klassifizieren und pathologisieren, um klar zu machen, dass nicht wir es sind, die krank sind) in der Bewusstwerdung seines Wesens und Seins schwierigen Gefühlen ausgesetzt (die er nicht haben will). In der echten Psychotherapie bin ich mir immer gewahr, dass wir uns alle, die Menschheit als Ganzes – also auch das System Psychiatrie – in einer spirituellen Krise befinden. Auch hier sind wir gesamthaft als Menschheit vor allem mit den Gefühlen von Angst, Schmerz, Verlassensein, Einsamkeit und Ohnmacht konfrontiert, die es zuerst zu integrieren gilt.

Die Vision ist, in ein anderes Verständnis vom Leben, in die Magie eines Lebens zu finden, dass sich der Führung der einen grossen, alles einenden Kraft, der Liebe angeschlossen hat und aus der heraus sich eine lebendige Spiritualität ganz von selbst entfaltet.