

Spirituelle und meditationsinduzierte Krisen

Etablierung eines neuen Beratungsschwerpunktes am IGPP

Liane Hofmann, Freiburg im Breisgau, und Ulrich Ott, Gießen

Zusammenfassung: Psychospirituelle und bewusstseinsmodulierende Praktiken, vornehmlich Meditation, erfreuen sich in den westlichen Gesellschaften zunehmender Beliebtheit. Dabei werden derartige Praktiken unter einem breiten Spektrum an sowohl säkularen als auch spirituellen Zielsetzungen eingesetzt. Die wachstumsfördernden und salutogenen Wirkungen von Meditationspraktiken sind durch empirische Forschung gut belegt. Während der Fokus der Forschung lange Zeit nahezu ausschließlich auf den positiven Wirkungen solcher Praktiken lag, wächst allmählich das Bewusstsein, dass diese nicht unter allen Kontextbedingungen und für jeden förderlich sind. Krisen und Probleme dieser Art wurden bereits in den 1980er und 1990er Jahren unter der Bezeichnung „spirituelle Krisen“ diskutiert. In jüngerer Zeit hat die Thematik unter Fokussierung auf die Meditationspraxis unter dem Begriff „unerwünschte Wirkungen von Meditation“ erneutes Forschungsinteresse geweckt. Auf Grundlage eines Sammelbandes zum Thema Spiritualität und spirituelle Krisen sowie einer empirischen Studie zu den unerwünschten Wirkungen von Meditation wurden von den Autoren des Beitrags und Kollegen wesentliche theoretische, praxisorientierte therapeutisch-beraterische sowie empirische Grundlagen rund um den Themenkreis „spirituelle und meditationsinduzierte Krisen“ erarbeitet. In einem weiteren Schritt galt es, den Transfer der gewonnenen Erkenntnisse in die therapeutisch-beraterische Praxis voranzutreiben, um hierdurch zu einer Verbesserung des Versorgungsangebotes für Betroffene beizutragen. Zu diesem Zweck wurde am Freiburger Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene ein neuer Beratungsschwerpunkt „Spirituelle und meditationsinduzierte Krisen“ eingerichtet. Der Beitrag gibt einen Überblick über die Zielsetzungen dieses Beratungsangebotes, beschreibt typische Anliegen, mit denen sich Ratsuchende an uns wenden, sowie das konkrete Vorgehen in der Beratungsarbeit. Abschließend werden einige exemplarische Beratungsfälle vorgestellt.

Schlüsselwörter: Spiritualität, Meditation, Krisen, Beratung, spirituelle Kompetenzen

Einleitung

Das Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e. V. (IGPP) bietet seit seiner Gründung im Jahr 1950 Beratung für Menschen an, die ungewöhnliche Erfahrungen machen und nach Information und Hilfe suchen. Im Mittelpunkt der Beratungsarbeit standen und stehen sogenannte „außergewöhnliche Erfahrungen“ (AgE), die ein weites Spektrum umfassen, wie beispielsweise außersinnliche Wahrnehmungen, Vorahnungen, schicksalhafte Fügungen, Beeinflussungserlebnisse oder Spukphänomene (Fach & Belz, 2017). Neben solchen typischen parapsychologischen Phänomenen zählen zu den AgE auch spirituelle Erfahrungen und Bewusstseinszustände, die als mystisch, transzendent oder transpersonal bezeichnet werden.

Spirituelle Erfahrungen werden zwar meist als positiv und sinnstiftend erlebt, können jedoch auch zu einer Erschütterung des Weltbildes, zu einer tiefen Verunsicherung und psychischen Belastungen führen, bis hin zu psychotischen Episoden. In der Fachliteratur werden verschiedene Formen „spiritueller Krisen“ beschrieben (s. Hofmann & Heise, 2017; Hofmann, 2024; Beitrag von Hofmann in dieser Ausgabe). In Deutschland wurde 1993 der Verein S.E.N. Deutschland e. V. gegründet, ein „Netzwerk für spirituelle Entwicklung und Krisenbegleitung“ (<https://www.senev.de/>), an das sich Menschen wenden können, die eine spirituelle Krise durchleben und nach Beratung und therapeutischer Unterstützung suchen.

Das kostenlose Beratungsangebot des S.E.N. Deutschland e. V. wird in Kooperation mit dem IGPP inzwischen von der Erstautorin geleitet, die am IGPP angestellt ist und dort zugleich in der Beratung zu AgE mitarbeitet. Da sich die Personenkreise und Themen der klassischen AgE-Beratung und der Beratung bei spirituellen Krisen unterscheiden, wurde Anfang 2022 am IGPP zusätzlich ein neuer Beratungsschwerpunkt speziell zu „spirituellen und meditationsinduzierten Krisen“ ins Leben gerufen (s. Tätigkeitsbericht des IGPP 2022/23 und Videomitschnitt der Vorstellung im Kolloquium des IGPP; Hofmann & Ott, 2024).

Eine wichtige Grundlage für den neuen Beratungsschwerpunkt ist der Bestand an Wissen, der im Sammelband *Spiritualität und spirituelle Krisen: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis* (Hofmann & Heise, 2017) erstmals in Deutschland umfassend aufbereitet und publiziert wurde. Eine zweite Grundlage der Beratungsarbeit sind die Ergebnisse des vom Zweitautor durchgeführten Forschungsprojekts „Risiken und negative Wirkungen von Meditation“, das von 2016 bis 2019 von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert wurde (Projektbeschreibung und Ergebnisse s. <https://gepris.dfg.de/gepris/projekt/314155732>).

Nachdem die Forschung zu Meditation sich lange Zeit fast ausschließlich den positiven Wirkungen zugewandt hat, sind in den letzten Jahren zunehmend auch potenzielle Risiken und negative Wirkungen von Meditation untersucht worden (s. Beitrag von Ott et al. in dieser Ausgabe). Meditation ist eines der am häufigsten eingesetzten Verfahren, um Grenzgebiete der eigenen Psyche auszuloten, veränderte Bewusstseinszustände und AgE hervorzurufen. Laut einer repräsentativen Erhebung meditieren in Deutschland über 5 Millionen Menschen, mit steigender Tendenz (Cramer, 2019). Die Erforschung der möglichen Gefahren von Meditation und anderen psychospirituellen Praktiken und die wissenschaftlich fundierte Auf-

klärung und Beratung von Betroffenen im Sinne der Psychohygiene gehören zu den satzungsgemäßen Zielen des IGPP.

Nachfolgend wird ein Überblick gegeben, welche Zielsetzungen das neue Beratungsangebot verfolgt, mit welchen typischen Anliegen sich Ratsuchende an uns wenden und wie das konkrete Vorgehen in der Beratungsarbeit aussieht. Abschließend werden einige exemplarische Beratungsfälle vorgestellt.

Zielsetzungen und Setting des Beratungsangebots

Das hier vorgestellte Beratungsangebot ist am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene verankert. Die Betroffenen können sowohl per E-Mail mit uns Kontakt aufnehmen und kommunizieren als auch Gespräche per Telefon oder mittels einer Online-Videosprechstunde mit uns führen. Je nach persönlichen Vorlieben und technischen Möglichkeiten können die Ratsuchenden unter diesen Angeboten frei wählen. Für den diesbezüglichen Austausch wird eine kommerzielle Onlineplattform genutzt, die hohen Datenschutzanforderungen genügt und die Möglichkeit zum inhaltlichen Austausch per E-Mail-Funktion oder auch die Buchung von Terminen erlaubt.

In der Mehrzahl der Fälle umfassen die Beratungssitzungen ein bis fünf Gespräche. Je nach Kapazität und Bedarf sind zuweilen auch Gespräche möglich, die über einen längeren Zeitraum hinweg fortgeführt werden.

Die Beratungsgespräche zielen darauf ab, Ratsuchenden im Falle einer spirituellen oder meditationsinduzierten Krise erste Orientierungshilfen an die Hand zu geben. Insbesondere können sie

- Ratsuchende darin unterstützen, dass sie ihre Erfahrungen und Probleme besser verstehen und einordnen können,
- ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie mit den damit verbundenen Belastungen besser umgehen können,
- ihnen Hinweise auf relevante Informationsquellen und Literatur geben,
- ihnen bei Bedarf kompetente Begleitpersonen in ihrer näheren Umgebung vermitteln.

Häufig gestellte Fragen

Ratsuchende, die unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen, bringen ein breites Spektrum an wiederkehrenden Fragen und Anliegen zum Ausdruck. Diese sollen nachfolgend kurz skizziert werden.

Erklärungsmodelle

Ein grundlegendes Anliegen nahezu aller Ratsuchenden, die sich an uns wenden, bezieht sich auf das Verständnis und die kognitive Einordnung ihrer ungewöhnli-

chen und belastenden Erfahrungen. Dabei stehen Fragen im Vordergrund wie: „Wie sind meine Symptome/Phänomene zu beurteilen?“ „Wie kann man das, was ich erlebe, erklären?“ „Was sind die Ursachen?“ „Was bedeutet das?“

Krank oder gesund?

Eine weitere häufige Sorge der Betroffenen bezieht sich auf die mögliche Krankheitswertigkeit ihrer Erfahrungen. Es werden Fragen gestellt wie: „Ist das, was ich erlebe, ein Anzeichen einer beginnenden psychischen Erkrankung, werde ich verrückt oder handelt es sich dabei möglicherweise um krisenhafte Begleiterscheinungen eines spirituellen Öffnungs- und Entwicklungsprozesses?“ „Wie ist das, was ich gerade erlebe, einzustufen?“

Prozess/Verlauf

Regelmäßig steht auch die Frage im Raum, wie sich der weitere Verlauf wohl in erwartbarer Weise entwickeln wird: „Was erwartet mich in Bezug auf den weiteren Verlauf?“ „Worauf läuft das Ganze hinaus?“ „Wie lange wird dieser Zustand noch andauern?“ „Wird es mir danach wieder gut gehen?“ „Wird es noch schlimmer werden?“ „Worauf muss ich mich einstellen?“ All dies sind Fragen, die sich die Betroffenen in diesem Zusammenhang stellen.

Indikation/Anlaufstellen

Von zentraler Bedeutung ist auch die Frage, welche spezifische Art der Hilfestellung in der jeweiligen Situation indiziert ist: „Welche Möglichkeiten der Unterstützung, Begleitung und Behandlung gibt es in Hinblick auf die Phänomene, die ich erlebe, und welche davon sind in meinem Fall am besten geeignet?“ „Wo und bei wem kann ich eine angemessene und effiziente Unterstützung finden?“

Selbstregulation

Abgesehen von solchen möglichen Hinweisen zu Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten besteht bei vielen Betroffenen jedoch auch der Wunsch, zu einem besseren Verständnis davon zu gelangen, was sie zur Linderung ihrer belastenden Symptome selbst beitragen können: „Was kann ich selbst tun?“ „Wie kann ich mich unterstützen?“ „Wie kann ich meine belastenden Symptome regulieren?“ „Kann ich die Problematik auch ohne weitere Unterstützung durch Außenstehende in den Griff bekommen?“

Orientierung hinsichtlich des Verlaufs und der Zielrichtung von psychospirituellen Entwicklungsprozessen

Bei vielen Gesprächen spielen auch grundlegende Fragen hinsichtlich des Verlaufs und der Zielrichtung von psychospirituellen Entwicklungsprozessen eine wesentliche Rolle: Hier geht es um die gemeinsame Exploration von Fragen wie: „Wohin führt mich dieser Prozess/der spirituelle Weg?“ „Wohin geht die Reise?“ „Wodurch zeichnet sich ein erwachter/spirituell entwickelter Mensch aus?“ Auf dem „spirituellen Marktplatz“ findet sich eine Fülle von Angeboten, die mit vielfältigen Versprechungen werben. Es besteht hier ein großer Bedarf an Orientierung im Sinne von fachlich fundierten Informationen über erwartbare Wirkungen und Nebenwirkun-

gen sowie Hinweisen auf Qualitätskriterien, die die Anfragenden darin unterstützen, eine informierte Entscheidung bezüglich der Aufnahme oder Aufrechterhaltung einer bestimmten Praxis zu treffen.

Orientierung hinsichtlich weltanschaulicher/existenzieller/ontologischer Fragen im Zusammenhang mit AgE und transpersonalen/spirituellen Erfahrungen

Psychospirituelle Öffnungserfahrungen und die damit einhergehenden Erfahrungen transpersonaler Bewusstseinsräume lösen regelmäßig grundlegende Fragen nach der Natur der Wirklichkeit und des eigenen Selbst aus, ebenso wie tiefgreifende existenzielle Fragen nach Sinn und Bedeutung des eigenen In-der-Welt-Seins. Auch auf diesem Gebiet besteht folglich ein großer Bedarf an Orientierung und entsprechender Hilfestellung.

Vorgehen bei der Beratung und Interventionen

Im folgenden Abschnitt sollen die einzelnen Elemente, die für das Vorgehen bei unserer Beratungsarbeit handlungsleitend sind, näher erläutert werden.

Umfassende Anamnese, Einschätzung der Belastung und die Exploration von Ressourcen

Da bei Erfahrungen aus dem Spektrum spiritueller und meditationsinduzierter Krisen eine Vielzahl möglicher Einflussfaktoren sowohl die Genese als auch den weiteren Verlauf der auftretenden Symptome wesentlich mitbestimmen können, erfolgt zu Beginn eines Beratungsgesprächs eine umfassende Anamnese. Hier werden u. a. Themenbereiche wie die biografische Entwicklung und damit verbundene Belastungssituationen, das Vorliegen von früheren psychischen und körperlichen Erkrankungen, Behandlungsmaßnahmen sowie Medikamenteneinnahme angesprochen. Desgleichen wird der Blick auch auf die aktuelle psychosoziale und berufliche Situation gerichtet und es werden Fragen zur spirituellen Praxis und zu den Kontextfaktoren dieser Praxis exploriert. Neben der Erkundung von möglichen Vulnerabilitäten sowie auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren liegt ein weiteres Augenmerk einerseits auf der Einschätzung des Schweregrades der Belastung und der allgemeinen Funktionsfähigkeit der Betroffenen, andererseits aber auch auf den vorhandenen Ressourcen, die die Betroffenen bei der Stabilisierung und Gesundung unterstützen können.

Aufklärung über Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen

Zur Beratungsarbeit gehört auch die Aufklärung über etwaige Risikofaktoren und Vulnerabilitäten aufseiten der Betroffenen einschließlich der Frage, wie man diesen durch gezielte Maßnahmen oder die Auswahl von geeigneten und zuweilen speziell adaptierten Methoden begegnen kann. Aber auch Anbieter von Meditation können die Beratung in Anspruch nehmen, um sich über mögliche Gefährdungsfaktoren zu informieren, die prinzipiell in der Person, in der Methode oder im Setting liegen können. Darüber hinaus stellen wir in diesem Zusammenhang auch Informationen zu Qualitätskriterien und empfehlenswerten Sicherheitsprozeduren zur Verfügung.

Empfehlung von unterstützenden Maßnahmen

Auf Basis der umfassenden Anamnese und im klientenzentrierten Austausch empfehlen wir verschiedene wissenschaftlich begründete Maßnahmen, die der allgemeinen Stabilisierung der Betroffenen und/oder dem weiteren Voranschreiten auf ihrem Weg dienen.

Zuweilen: Bearbeitung zugrunde liegender psychologischer Themen

Je nach Kapazität des Beratungsdienstes und Bedarf der Klientinnen und Klienten kann die Beratung auch über die reine Informationsvermittlung hinausgehen und die Arbeit an möglicherweise zugrunde liegenden psychologischen und lebensgeschichtlichen Themen mit einschließen.

Bereitstellen von wissenschaftlich fundierten Informationen zu spezifischen Phänomenen und Erfahrungen

Das Bereitstellen von wissenschaftlich fundierten Informationen zum Thema spirituelle und meditationsinduzierte Krisen ebenso wie zu bestimmten Erfahrungstypen und Phänomenen wie Nahtoderfahrungen, Erscheinungsbildern eines Kundalini-Erwachens, mystischen Einheitserfahrungen, Veränderungen des Selbst- oder Körpergefühls und dergleichen mehr gehört zu den Kernkompetenzen unserer Arbeit.

Literaturempfehlung zu spezifischen Fragestellungen und Erfahrungen

Aus der wissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass Betroffene von der Auseinandersetzung mit der einschlägigen Literatur zum Thema in der Regel sehr profitieren. Dies kann das Gefühl vermitteln, mit einer solchen Erfahrung nicht allein zu sein, und dazu beitragen, die oftmals ungewöhnlichen Erfahrungen vermittelt eines geeigneten kognitiven Rahmens in die Gesamtpersönlichkeit und das eigene Weltbild zu integrieren.

Von daher ist auch die Empfehlung von Literatur eine wesentliche Maßnahme unserer Tätigkeit. Die empfohlenen Literaturquellen entstammen weitestgehend der vorliegenden wissenschaftlichen Forschung zum Thema, einschließlich aktueller neurowissenschaftlicher Befunde und Erkenntnisse. Dies schließt aber auch die Empfehlung von diesbezüglicher klinisch-therapeutischer Literatur sowie Hinweise auf publizierte Einzelfallberichte oder Fallsammlungen mit ein. Neben den genannten wissenschaftlichen, physiologischen und psychologischen Perspektiven kann auch die Empfehlung von Literatur aus den spirituellen Traditionen eine Rolle spielen. Letzteres kann dazu dienen, die Sichtweisen und den oftmals jahrhundertealten Erfahrungsschatz dieser Traditionen ebenfalls mit einzubeziehen und so weit sinnvoll zu nutzen.

Vermittlung von Informationen zu Ressourcen und Anlaufstellen

Das Beratungsangebot beinhaltet darüber hinaus auch die Vermittlung von Informationen zu relevanten Anlaufstellen und Ressourcen. Dazu gehören u. a. die Empfehlung von Kliniken mit einer besonderen Expertise auf diesem Gebiet bzw. einem ganzheitlichen oder spiritualitätssensiblen Ansatz, Hinweise auf einschlägige Netzwerke und Anlaufstellen, Informationen zu Meditationszentren und Meditationsangeboten, die sich unserer Kenntnis nach durch hohe Qualitätsstandards in Hinblick auf die Prävention von spirituellen und meditationsinduzierten Krisen auszeichnen,

oder aber auch auf geeignete Onlinere Ressourcen, die interessierte Personen sowohl in Hinblick auf das theoretische Verständnis als auch auf möglichst sichere Formen der Meditationspraxis unterstützen können. Oftmals geht es hierbei auch um die Klärung der Frage, welches der vielfältigen Angebote an psycho- und körpertherapeutischen Ansätzen sowie an verschiedensten Formen der Meditationspraxis für ein spezifisches Anliegen oder eine spezifische Problematik am besten geeignet ist. Auch die Vermittlung von Therapeutinnen und Therapeuten, die eine ausgewiesene Expertise in Hinblick auf Fragestellungen dieser Art aufweisen, ist hier zu nennen.

Die Klärung der differenziellen Indikation und Empfehlung von nächsten Schritten

In ihrer Gesamtheit zielen die zuvor beschriebene umfassende Anamnese und die daran anschließenden Beratungsgespräche darauf ab, im gemeinsamen Gespräch mit den Ratsuchenden ein Gefühl dafür zu erlangen, welche Vorgehensweisen und Interventionen in diesem spezifischen Fall anzuraten sind und welche konkreten nächsten Schritte sich hieraus ableiten lassen.

Erforderliche Kompetenzen und Qualitäten in der beraterischen und therapeutischen Begleitung von spirituellen und meditationsinduzierten Krisen

Für die beraterische und therapeutische Arbeit mit spirituellen und meditationsinduzierten Krisen benötigt es unseres Erachtens Kenntnisse und Kompetenzen in den folgenden Bereichen:

- klinisch-psychotherapeutischer und psychiatrischer Bereich
- veränderte Bewusstseinszustände, deren Auslöser, Phänomenologie und Auswirkungen
- psychospirituelle Entwicklungsverläufe und -modelle
- Spektrum an psycho- und körpertherapeutischen Ansätzen, insbesondere achtsamkeitsbasierte, transpersonale und spirituell integrierte Ansätze
- Wirkungen von Meditation und anderen psychospirituellen Praktiken
- Umgang mit spirituellen Themen und Anliegen der Klientinnen und Klienten (s. hierzu Vieten & Scammell, 2015)

Grundhaltungen und Qualitäten in der Begleitung

Darüber hinaus erscheinen uns die folgenden Grundhaltungen und Qualitäten in der beraterischen und therapeutischen Begleitung von spirituellen und meditationsinduzierten Krisen förderlich:

- ein klientenzentriertes Vorgehen
- Wertschätzung, Einfühlungsvermögen, Unvoreingenommenheit und Offenheit gegenüber AgE und unterschiedlichsten weltanschaulichen Deutungsmodellen

- Ambiguitätstoleranz und Offenheit für alternative Deutungsmöglichkeiten
- Fähigkeit zu Multiperspektivität
- theoretische Grundkenntnisse bei gleichzeitig ausgeprägter prozessorientierter Offenheit („konzeptuelle Unvoreingenommenheit“)
- eigene Erfahrungen mit psychospirituellen Praktiken und veränderten Bewusstseinszuständen
- Anerkennung des Wertes von Erkenntnissen aus Bewusstseinszuständen jenseits des Alltagsbewusstseins
- ontologischer Agnostizismus, weltanschauliche Neutralität, Kenntnis von und Offenheit für Wirklichkeitsmodelle jenseits einer rein materialistisch-naturalistischen Deutung

Begleitforschung

Die Beratungsarbeit basiert einerseits auf Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung. Andererseits gehört die weitere Erforschung veränderter Bewusstseinszustände und außergewöhnlicher Erfahrungen zu den satzungsgemäßen Zielen des IGPP. So können im Rahmen der Beratungsarbeit beispielsweise Fragenbogen zum Einsatz kommen, die es ermöglichen, Einflüsse der Persönlichkeit (z. B. Absorptionsfähigkeit, Hochsensibilität, Bindungsstil) auf das Auftreten von Krisen zu untersuchen oder die Vielfalt und den Schweregrad der aufgetretenen Phänomene (schwierige Meditationserfahrungen, Kundalini-Phänomene) zu erfassen.

In den Prozess der Beratung können die so gewonnenen Informationen einfließen, um den Ratsuchenden Erklärungen für ihre Erfahrungen zu vermitteln. Außerdem sollen die über längere Zeiträume akkumulierten Daten ausgewertet und veröffentlicht werden, um die wissenschaftliche Grundlage für das Verständnis dieser Erfahrungen und den Umgang damit zu verbessern.

Exemplarische Beratungsanliegen

Die Anliegen, mit denen sich Ratsuchende an uns wenden, weisen eine große Vielfalt auf. Dennoch zeigen sich auch wiederkehrende Muster mit ähnlichen Konstellationen. Langfristig wird die Begleitforschung quantitative Daten dazu liefern, wie häufig bestimmte Typen von Anfragen vorkommen. Typische Fallmuster, die sich bereits jetzt abzeichnen, sind insbesondere:

- **Kundalini-Phänomene:** durch intensive Praxis oder spontan ausgelöste Empfindungen von Energieströmen, Energiewirbeln oder Vibrationen in bestimmten Körperbereichen, unwillkürliche Bewegungen, Schlafprobleme, intensive Träume, emotionale Instabilität, starke innerpsychische Dynamik.
- **Psychotische Episoden:** häufig nach der Teilnahme an Retreats (mehrtägige Seminare in Zurückgezogenheit mit mehrstündiger täglicher Praxis).

- **Destabilisierung:** Nach einer ersten spirituellen Öffnungserfahrung (häufig mit positiver Ich-Auflösung) treten im Nachgang stark belastende emotionale und körperliche Zustände auf; der Kontakt zum eigenen Selbst und zur Realität geht verloren (Depersonalisation, Derealisation).
- **Auftauchen belastender Erfahrungen:** Verdrängtes psychisches Material, vor allem traumatische Erinnerungen, tauchen wieder auf (*Flashbacks*), überwältigende Gefühle (Ängste, Depression, Hass, Wut, Leere etc.), emotionale Instabilität.
- **Hypersensibilität:** gesteigerte Empfindlichkeit für Sinneswahrnehmungen (Licht, Geräusche, Gerüche) oder für Gefühle bei sich selbst und anderen Menschen. Rückzug und Vermeidung von sozialen Kontakten. Dünnhäutigkeit, Schwierigkeiten mit der Regulation der eigenen Emotionen und mit der Abgrenzung gegenüber anderen Menschen, deren Handlungen oder Anwesenheit („negative Ausstrahlung“) als belastend erlebt werden.
- **Eklektizismus** das Praktizieren von verschiedenen Übungen aus dem Internet (z. B. YouTube), der Literatur oder weiteren Quellen ohne professionelle Anleitung, Rückmeldung und Einbettung in einen adäquaten Verständnisrahmen/ in eine kognitive Landkarte führt zu Problemen.
- **Psychedelische Erfahrungen:** ausgeprägte veränderte Bewusstseinszustände, Aufbrechen von grundlegenden ontologischen und existenziellen Fragen, Derealisation, Depersonalisation.

Generell besteht häufig eine große Unsicherheit im Umgang mit den erlebten außergewöhnlichen Erfahrungen und veränderten Bewusstseinszuständen. Die Ratsuchenden haben Angst davor, verrückt zu werden, und keine adäquate Begleitung durch Lehrende oder im Rahmen einer Psychotherapie, um ihre Erfahrungen einzuordnen und zu verarbeiten.

Zur Illustration werden nachfolgend zwei Fallvignetten aus der Beratungsarbeit am IGPP vorgestellt. Die hier skizzierten exemplarischen Fälle werden auch in einem Artikel in der Süddeutschen Zeitung (Schmitz, 2024) ausführlich beschrieben. Der Journalist hatte um die Vermittlung von Kontakten zu Betroffenen gebeten. Ausgewählten Ratsuchenden, die von sich aus während der Beratung die Notwendigkeit öffentlicher Aufklärung betont hatten, wurden daraufhin die Kontaktdaten des Journalisten geschickt, sodass sie sich bei Bereitschaft für ein Interview an ihn wenden konnten.

Psychose nach Teilnahme an einem 6-Tage-Seminar

Eine beruflich erfolgreiche alleinerziehende Mutter praktiziert während eines mehrtägigen Seminars von Joe Dispenza in London mit über 2000 Teilnehmenden eine intensive Meditation, die eine außergewöhnliche Erfahrung auslöst: Sie nimmt wahr, wie Licht durch den Scheitelpunkt bis in ihr Herz fließt, und empfindet große Freude. Nach anfänglicher Euphorie tauchen Todesängste in ihr auf, die sie tief verunsichern. So ist sie sich sicher, dass ihr für den Heimflug gebuchtes Flugzeug abstürzen wird (was nicht geschieht), und bucht kurzfristig um. Auch zu Hause angekommen, wird sie von irrationalen Ängsten geplagt und lässt sich schließlich

in die Psychiatrie aufnehmen, wo eine Angst-Glücks-Psychose bei ihr diagnostiziert wird. Nach der Entlassung nimmt sie Kontakt zu uns auf, um das Erlebte zu verarbeiten, wobei der Psychiatrieaufenthalt als noch traumatischer beschrieben wird als das eigentlich auslösende Ereignis. Die Klientin berichtet, dass sie niemals damit gerechnet hätte, dass so etwas auftreten könnte, und empfindet sowohl die Aufklärung über mögliche Nebenwirkungen als auch die Betreuung während des Seminars als unzureichend.

Meditation per YouTube-Anleitung

Ein Mann Anfang vierzig, der unter beruflichem Stress leidet, probiert im Internet verschiedene Videoanleitungen zum Meditieren aus und stellt fest, dass ihm das Meditieren durch die entspannende Wirkung guttut. Auf YouTube stößt er schließlich auf die Anleitung eines indischen Gurus, die aus der Wiederholung der folgenden Aussagen besteht: „Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht einmal dieser Geist.“ (Übers. d. Verf.) Er praktiziert diese Meditation allein zu Hause so intensiv, dass sich bei ihm dissoziative Symptome einstellen und er zunehmend die Identifikation mit sich selbst verliert (Depersonalisation). Auch die Umgebung erscheint ihm unwirklich (Derealisation). Zudem nimmt er eine Aktivierung von Energien im Körper wahr, die ihn verunsichern, da er sie nicht einordnen kann. In den Beratungsgesprächen werden sowohl die fehlende Begleitung bei seiner Praxis als auch die fehlende weltanschauliche Einbettung der praktizierten fortgeschrittenen Methode thematisiert, die massive Auswirkungen auf seine Selbst- und Realitätswahrnehmung entfaltete. Die empfohlene Aufnahme einer körperorientierten Yogapraxis erweist sich als hilfreich, um den Kontakt mit dem eigenen Leib wiederherzustellen.

Aktuelles Zwischenfazit

Das Angebot „Beratung bei spirituellen und meditationsinduzierten Krisen“ hat seit seiner Initiierung allmählich und stetig an Zulauf hinzugewonnen. Vor allem mehrere Darstellungen der Problematik in den öffentlichen Medien im Jahr 2024, verbunden mit dem Hinweis auf das Beratungsangebot, haben zu dessen zunehmender Bekanntheit und damit einhergehend zu einer deutlichen Erhöhung des Beratungsaufkommens beigetragen (zum Beispiel Huber & Walk, 2024; Schmitz, 2024; Füllner, 2024).

Die Personengruppen, die sich an uns gewendet haben, umfassen primär Personen, die von derartigen Erfahrungen und Problemen selbst betroffen sind. Aber auch Angehörige von solchen Personen wenden sich an uns mit der Bitte um Unterstützung bei ihrer Suche nach Erklärungen und passenden Hilfsangeboten. Desgleichen haben sich Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die aktuell selbst mit Patienten arbeiten, die psychische Probleme im Kontext von Meditation und Spiritualität erleben, mit dem Wunsch einer fallbezogenen Intervention an uns gewandt. Schließlich haben wir auch Gespräche mit Meditationsanbietern verschiedener Couleur geführt, deren Teilnehmende entweder selbst von meditationsinduzier-

ten Problemen betroffen waren oder aber die dieses Gespräch nutzen wollten, um sich hinsichtlich möglicher Gefährdungsfaktoren sowie empfehlenswerter Sicherheitsmaßnahmen zur Prävention von problematischen Verläufen zu informieren.

Unsere Erfahrungen mit dem Beratungsangebot haben bei uns die Gewissheit bestärkt, dass Angebote dieser Art in hohem Maße zeitgemäß und erforderlich sind. Dies ist vor allem den zu Anfang beschriebenen Strömungen im religiös-spirituellen Feld geschuldet, aber auch generell der wachsenden Verfügbarkeit und Inanspruchnahme von verschiedensten psychospirituellen und bewusstseinsmodulierenden Praktiken, die sowohl mit spirituellen als auch säkularen Zielsetzungen ausgeübt werden.

Der Umgang mit spirituellen und meditationsinduzierten Problemen erfordert zumindest Grundkenntnisse im klinisch-psychologischen Bereich, zudem aber auch Kenntnisse bezüglich der Wirkungen von Meditation und anderen transformativen Praktiken ebenso wie hinsichtlich psycho-spiritueller Entwicklungsverläufe. Den einzelnen Akteuren und Anbietern in diesem Grenzbereich fehlt es regelmäßig an Kenntnissen in einem oder mehreren der genannten Bereiche, was zu suboptimalen Empfehlungen und Versorgungsangeboten führen kann.

Der Umgang mit spirituellen und meditationsinduzierten Krisen ist in einem Grenzbereich der Zuständigkeiten angesiedelt. Dies macht es zuweilen für die Betroffenen schwierig, eine situativ angemessene Hilfestellung zu erhalten. Bei der Suche nach Unterstützung wenden sich Hilfesuchende an unterschiedlichste Quellen mit jeweils unterschiedlichen Weltanschauungen, Deutungssystemen und Qualifikationen. Alles in allem lässt sich festhalten, dass die hohe Verfügbarkeit und Inanspruchnahme der oben angesprochenen transformativen Praktiken bislang vielerorts noch nicht mit der Herausbildung entsprechender Strukturen im Sinne von flankierenden Maßnahmen und Angeboten einhergeht, die zur Unterstützung solcher Entwicklungsprozesse und zur Prävention von problematischen Verläufen beitragen würden. Dies ist eine Aufgabe, vor die wir uns als Gesellschaft gestellt sehen, wollen wir das Potenzial und den gesundheitlichen Nutzen, der derartigen Praktiken innewohnt, sachgerecht unterstützen. Unser Angebot versteht sich als ein Beitrag zu einer solchen Kultur des Bewusstseins.

Ausblick

In der oben beschriebenen ersten Phase der Etablierung eines neuen Beratungsangebotes für Menschen, die spirituelle und meditationsinduzierte Krisen durchleben, wurden als Grundlage für dessen Ausbau sowie für die Begleitforschung zu diesem Thema eine Reihe von Aufgabenstellungen vorangetrieben. Dazu gehörten die Erarbeitung von Regularien und Maßnahmen zum Datenschutz, der Ausbau der Infrastruktur für Telefon- und Videoberatung, die Entwicklung einer themenspezifischen Basisdokumentation, die Erarbeitung von Informationsmaterialien, die Sichtung von geeigneten Erhebungsinstrumenten für die Begleitforschung sowie der Ausbau von bundesweiten Psychotherapeutenkontakten und professionellen Netzwerken.

Darüber hinaus haben wir in diesem Zeitraum eine größere Zahl von Beratungsgesprächen zu spirituellen und meditationsinduzierten Krisen durchgeführt. Anhand dieser Gespräche konnten erste Eindrücke in Hinblick auf wiederkehrende phänomenologische Muster, Auslöser und Verläufe von derartigen Krisen und Problemen gewonnen werden, ebenso wie hinsichtlich der spezifischen Fragestellungen, Anliegen und Problemlagen, mit denen sich diese Beratungsklientel an uns wendet. In der kommenden Phase möchten wir uns einer Reihe von weiteren Zielsetzungen widmen.

Hier ist an erster Stelle die Entwicklung von Weiterbildungsangeboten zu nennen, die darauf abzielen, Basiskenntnisse zu spirituellen und meditationsinduzierten Krisen an verschiedene Zielgruppen zu vermitteln. Zu diesen Zielgruppen gehören niedergelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie weitere Fachleute und Anbietende, die mit den Themenfeldern von Meditation und Spiritualität arbeiten, wie z. B. Seelsorgende, Coaches, Beratende, Meditationsanbietende oder Anbietende anderer psychospiritueller Praktiken.

Eine weitere Aufgabenstellung sehen wir in der Fortführung und Weiterentwicklung der Begleitforschung zum Thema.

Auch den Aufbau eines bundesweiten Netzwerks von qualifizierten Gesundheitsfachkräften gilt es weiter voranzutreiben. Hierzu gehören die fortlaufende Aktualisierung und Erweiterung einer Liste von einschlägig qualifizierten Ansprechpartnern und Therapeuten.

Schließlich arbeiten wir derzeit an der Publikation eines Ratgebers, der wesentliche Orientierungshilfen zum Thema Meditation zur Verfügung stellen soll, dies sowohl für interessierte Laien, die sich für eine Meditationspraxis interessieren, als auch für therapeutische Praktikierende, die in ihrer therapeutischen Arbeit Meditationspraktiken mit einbeziehen oder Personen begleiten, die im Zuge ihrer Praxis psychische Probleme durchleben.

Literatur

- Cramer, H. (2019). Meditation in Deutschland: Eine national repräsentative Umfrage. *Complementary Medicine Research*, 26(6), 382–389. <https://doi.org/10.1159/000499900>
- Fach, W., & Belz, M. (2017). Beratung und Psychotherapie für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen. In L. Hofmann & P. Heise (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis* (S. 382–395). Schattauer.
- Füßler, C. (27. August 2024). Zu Beginn besser begleitet meditieren. *Badische Zeitung*.
- Hofmann, L. (2024). Psychische Probleme im Kontext von Spiritualität und Religiosität: Eine Literaturanalyse zu Typologien und Erscheinungsbildern. *Spiritual Care*, 13(2), 115–124. <https://doi.org/10.1515/spircare-2023-0016>
- Hofmann, L., & Heise, P. (Hrsg.). (2017). *Spiritualität und spirituelle Krisen: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Schattauer.
- Hofmann, L., & Ott, U. (27. Februar 2024). *Beratung bei spirituellen und meditationsinduzierten Krisen* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=E1yTjGsI9wQ> (abgerufen am 26. August 2024)
- Huber, L., & Walk, G. (19. März 2024). *Krank durch Meditation? Die unbekannten Gefahren der Achtsamkeit* [Video]. SWR Vollbild. <https://www.ardmediathek.de/video/vollbild-recherchen-die-mehr-zeigen/krank-durch-meditation-die-unbekannten-gefahren-der-achtsamkeit/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzIwMjA2MzY> (abgerufen am 4. Oktober 2024)

- Ott, U. (17. November 2016). *Ist Achtsamkeit für jeden gut? Neue Forschungsergebnisse* [Video]. Universität Hamburg. <https://lecture2go.uni-hamburg.de/l2go/-/get/v/20619> (abgerufen am 26. August 2024)
- Schmitz, T. (13. September 2024). Meditation: Über Risiken und Nebenwirkungen. *Süddeutsche Zeitung*.
- Vieten, C., & Scammell, S. (2015). *Spiritual and religious competencies in clinical practice: Guidelines for psychotherapists and mental health professionals*. New Harbinger Publications.

Title: Spiritual and meditation-induced crises: Establishing a new counseling focus at IGPP

Abstract: Psychospiritual and consciousness-modulating practices, primarily meditation, are becoming increasingly popular in Western societies. Such practices are used for a wide range of both secular and spiritual purposes. The growth-promoting and salutogenic effects of meditation practices are well documented by empirical research. While the focus of research has long been almost exclusively on the positive effects of such practices, there is a growing awareness that they are not beneficial in all contexts and for everyone. Crises and problems of this kind have been discussed as early as the 1980s and 1990s under the term “spiritual crises”. More recently, the subject has aroused renewed research interest, with a focus on meditation practice, under the term “adverse effects of meditation”. Based on an edited volume on spirituality and spiritual crises and an empirical study on the adverse effects of meditation, the authors of this article and colleagues have developed essential theoretical, practice-oriented, therapeutic-counseling and empirical foundations on the subject of “spiritual and meditation-induced crises”. The next step was to promote the transfer of the knowledge gained into therapeutic and counseling practice in order to contribute to improving the range of care available to those affected. To this end, a new counseling focus for “spiritual and meditation-induced crises” was established at the Freiburg Institute for Frontier Areas of Psychology and Mental Health. This article provides an overview of the objectives of the counseling service, describing typical concerns of those approaching us to seek advice, as well as the specific procedures used in the counseling work. The article concludes with presenting some examples of counseling cases.

Keywords: spirituality, meditation, crises, counseling, spiritual competencies

Kontakt:

hofmann@igpp.de
https://www.igpp.de/eks/liane_hofmann.htm
ott@igpp.de
<https://www.ulrichott.com>
<https://www.igpp.de/beratung>