Dr. Liane Hofmann

Probleme und Krisen im Kontext von Spiritualität und Meditation − Einblicke in ein Beratungsangebot am IGPP

Zusammenfassung:

1. Hintergrund und gesellschaftlicher Kontext

Seit etwa 20–30 Jahren vollzieht sich in westlichen Gesellschaften ein Wandel im religiösen Feld: Traditionelle, institutionalisierte Religionen verlieren an Bedeutung, während individuelle, erfahrungsorientierte und nicht-institutionelle Formen der Spiritualität („Spiritual Turn" oder „Spiritual Marketplace") an Zuspruch gewinnen. Diese Entwicklung führt zu einer verstärkten Nutzung und Ausübung von psycho-spirituellen, transformativen und bewusstseinsmodulierenden Angeboten und Praktiken, wie Meditation, Yoga oder Retreats – und damit auch zu einem Anstieg der Zahl von Menschen, die in spirituelle oder meditationsinduzierte Krisen geraten. Das Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP) hat 2022 einen spezialisierten Beratungsschwerpunkt für spirituelle und meditationsinduzierte Krisen etabliert, um Betroffenen Unterstützung anzubieten.

2. Definition und Merkmale spiritueller Krisen

Spirituelle Krisen sind psychische Probleme, die einen Bezug zur **transpersonalen oder transzendenten Dimension** des Menschseins aufweisen. Dies kann sich auf verschiedene Weisen äußern:

- **Auslöser**: Spirituelle Praktiken (z. B. Meditation, Yoga, Retreats).
- **Inhalte**: Erfahrungen mit Bezug zur transpersonalen oder transzendenten Dimension des Menschseins (z.B. Nahtoderlebnisse, mystische Einheitserfahrungen)
- **Transformation**: Ein Wandel des Selbst- und Weltbildes (von materialistisch zu spirituell).
- **Entwicklungsprozess**: Ausdruck eines Prozesses der psycho-spirituellen Entwicklung oder Bewusstseinsentwicklung.

Zentrale Fragen in Forschung und Beratung:

- Wie lassen sich spirituelle Krisen von konventionellen Störungsbildern unterscheiden?
- Welche individuellen und kontextuellen Faktoren begünstigen problematische Verläufe?
- Welche präventiven Maßnahmen und Behandlungsansätze sind sinnvoll?

3. Typische Phänomene und Risikofaktoren

3.1 Erscheinungsformen spiritueller und meditationsinduzierter Krisen

Betroffene berichten ein breites Spektrum an Erfahrungen, die von mild bis schwer belastend reichen:

- **Leichtere Phänomene**:
  - Frustration („Ich habe keinen Fortschritt gemacht").
  - Ungewöhnliche Körperempfindungen (Kribbeln, Vibrationen, Hitze).
  - Gesteigerte Sensitivität (Sinneswahrnehmungen, Emotionen).
- **Mittelschwere bis schwere Phänomene**:
  - **Depersonalisation/Derealisation**: Das Gefühl, die Welt oder das eigene Selbst seien „fremd" oder „unwirklich".
  - **Ich-Auflösung**: Ozeanische Selbstentgrenzung (positiv) oder Angst/Panik (negativ).
  - **De-Repression**: Auftauchen von verdrängtem psychischen Material, überwältigenden Emotionen oder traumatischen Erinnerungen (flashbacks)
  - **Psychotische Episoden**: Ausgelöst durch intensive Retreats

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)

- **Kundalini-Phänomene**: Energieströme, unwillkürliche Bewegungen, emotionale Instabilität.
- **Hypersensibilität**: Überforderung durch gesteigerte Empathie oder Sinnesreize.

3.2 Risikofaktoren

Vier Hauptkategorien begünstigen problematische Verläufe:

1. **Persönliche Merkmale**:
   - Vorbestehende Traumata, Psychosen, fragile Ich-Struktur.
2. **Kontextfaktoren**:
   - Intensive Retreats (z. B. 10-Tage-Schweige-Retreats ohne Vorbereitung).
   - Schlafmangel, Fasten, Sprachbarrieren (z. B. im Ausland).
3. **Methodische Fehler**:
   - „Overmeditation" (zu lange oder zu intensive Praxis).
   - Falsche Anwendung von Atemtechniken oder fortgeschrittene Praktiken für Anfänger.
4. **Lehrende und Interaktion**:
   - Narzisstische Persönlichkeitsstrukturen und manipulatives Verhalten der Lehrenden.
   - Starke Idealisierung und andere Übertragungsdynamiken zwischen Lehrenden und Schülern.

Gefährdet sind insbesondere junge Menschen, die unbegleitet und ohne Orientierung bietende kognitive Landkarte Internet-Anleitungen (YouTube, TikTok) nutzen und verschiedene Methoden durcheinander ausprobieren.

4. Beratungsansatz des IGPP

4.1 Vorgehen

- **Anamnese**: Erfassung der biografischen und aktuellen Situation, psychische Erkrankungen und Probleme in der Vorgeschichte, Medikamenteneinnahme und Praxisdetails (Art, Dauer, Begleitung).
- **Schweregrad-Einschätzung**: Leidensdruck, Funktionsbeeinträchtigungen, Ressourcen.
- **Differenzielle Indikation**: Gemeinsame Erarbeitung passender Maßnahmen (z. B. Unterbrechung der Praxis, Anpassung, Therapie).

4.2 Interventionen

- **Stabilisierung**: Atemübungen, Erdungstechniken, Beruhigung des Nervensystems.
- **Information**: Wissenschaftliche Literatur, Fallberichte, Fallsammlungen.
- **Therapieempfehlungen**:
  - Konventionelle Psychotherapie, Traumaorientierte Therapie, Körpertherapie.
  - MBSR-Kurse (Mindfulness-Based Stress Reduction) für Einsteiger.
- **Ressourcenvermittlung**:
  - Netzwerke für Betroffene (z. B. Netzwerk Nahtoderfahrungen, Netzwerk spirituelle Entwicklung und Krisenbegleitung).

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)

- Empfehlung von Kliniken mit spiritueller Expertise (z. B. Heiligenfeldklinik).
- Meditationszentren mit hohen Sicherheitsstandards (z. B. Benediktushof).

4.3 Häufige Fragen der Ratsuchenden

- **Diagnostik**: „Sind meine Symptome Anzeichen einer psychischen Erkrankung oder Teil eines spirituell-transformativen Prozesses?"
- **Prognose**: „Wie lange wird das andauern?" (Oft schwer vorhersehbar).
- **Praxismodifikation**: „Soll ich aufhören oder die Meditation anpassen?"
- **Interventionen**: Welche Maßnahmen der Selbstregulation und welche therapeutischen Maßnahmen sind in meinem Fall angemessen?
- **Literatur**: Bsp.: Empfehlungen von Literatur zum Forschungsstand oder zu klinischen Ansätzen, wie traumasensitiver Achtsamkeit oder achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie.

5. Forschung und Ausblick

- **Begleitforschung**: Falldokumentationen, Interviews (z. B. zu Kundalini oder Psychedelika), Fragebögen.
- **Ziel**: Multiplikatorenarbeit durch Weiterbildungen für Ärzte und Psychotherapeuten, um das Thema im Gesundheitssystem zu verankern.
- **Aktuelle Literatur**:
  - **Handbuch „Spiritualität und spirituelle Krisen"** (2017, Schattauer/Klett-Cotta) – umfassender Überblick mit 33 Kapiteln von 31 Autoren.
  - **Zeitschrift „Bewusstseinswissenschaften" –** Themenschwerpunktausgabe zu spirituellen und meditationsinduzierten Krisen (mit Informationen u.a. zu gesellschaftlichen Hintergründen, Erscheinungsbildern, aktuellen Forschungsergebnissen und zum Beratungsangebot des IGPP).

    Diese Ausgabe bietet eine detaillierte Zusammenschau der Inhalte des Vortrags (s.u. Literaturangaben, als PDF online abrufbar).

6. Fazit

Spirituelle und meditationsinduzierte Krisen erweisen sich als klinisch zunehmend bedeutsames Phänomen. Das IGPP bietet Betroffenen eine wissenschaftlich fundierte, weltanschaulich neutrale Beratung, die zwischen Pathologisierung und unkritischer Spiritualisierung vermittelt. Durch Aufklärung, Prävention und Vernetzung soll das Thema langfristig im Gesundheitssystem etabliert werden – mit dem Ziel, Risiken zu minimieren und krisenhafte Prozesse dieser Art professionell zu begleiten.

Empfehlung zur vertiefenden Lektüre:

Hofmann, L., & Heise, P. (Hrsg.). (2017). *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis.* Schattauer.
Hofmann, L. & Ott, U. (Hrsg.). Themenschwerpunktausgabe „Spirituelle und meditationsinduzierte Krisen", Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (2/2024). (https://www.zeitschrift-bewusstseinswissenschaften.de/index.php/ZfB/issue/view/34).
Hofmann, L. (2024). Spirituelle Krisen. Grundlagen zur Einordnung eines facettenreichen Phänomens. *Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 30*(2), 5–23.
Hofmann, L., & Ott, U. (2024). Spirituelle und meditationsinduzierte Krisen. Etablierung eines neuen Beratungsschwerpunktes am IGPP. *Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 30*(2), 34–46.

Ott, U., Tremmel, M., & von Hohnhorst, F. (2024). Risiken von Meditationspraxis: Eine Übersicht über aktuelle Forschungsergebnisse. *Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 30*(2), 24–32.
→ Die vorausgegangenen drei Artikel sind als PDF abrufbar von:
https://igpp.de/Forschungsprojekt/beratungsschwerpunkt-spirituelle-und-meditationsinduzierte-krisen/

Hofmann, L. (2024). Psychische Probleme im Kontext von Spiritualität und Religiosität. Eine Literaturanalyse zu Typologien und Erscheinungsbildern. *Spiritual Care. Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen*, 13(2), 115–124. https://doi.org/10.1515/spircare-2023-0016
Ott, U. (2021). *Spiritualität für Skeptiker. Wissenschaftlich fundierte Meditationen für mehr Bewusstheit im Alltag*. O. W. Barth.

Weitere Informationen finden sich auf der IGPP-Website unter:
https://igpp.de/beratung/angebot/

https://igpp.de/forschung/forschungsgebiete/spiritualitaet-und-gesundheit/

https://igpp.de/Forschungsprojekt/gesundheitliche-risiken-spiritueller-praktiken/

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)

Anlage: Folien

IGPP Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene

Typische Beratungsanfragen

- Starke **Verunsicherung** bei Meditierenden durch:
  - Auftauchen von verdrängtem psychischem Material, traumatische Erinnerungen (flash backs)
  - Überwältigende Gefühle (Ängste, Depression, Hass, Wut, Leere etc.), emotionale Instabilität
  - Hypersensibilität
  - Fehlende Begleitung durch Lehrende oder Psychotherapie
  - Fragen nach hilfreichen Maßnahmen: z. B. besser aufhören / weitermachen / modifizieren?
- **"Kundalini"-Phänomene ("somatic energies")**
  - Durch intensive Praxis oder spontan: Energieströme, Vibrationen in bestimmten Körperbereichen, unwillkürliche Bewegungen, Schlafprobleme, intensive Träume, emotionale Instabilität, starke innerpsychische Dynamik …
- **Psychotische Episoden nach Teilnahme an Retreats oder Seminaren**
- Nach einer ersten spirituellen Öffnungserfahrung (positive Ich-Auflösung) treten im Nachgang stark belastende emotionale und körperliche Zustände auf.

IGPP Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene

Typische Beratungsanfragen

- **Eklektizismus:** Verschiedene Übungen aus dem Internet/der Literatur ohne professionelle Anleitung, Rückmeldung und Einbettung in einen adäquaten Verständnisrahmen/ kognitive Landkarte
- **Psychedelische Erfahrungen**, ausgepägte VBZ, Aufbrechen von grundlegenden ontologischen und existenziellen Fragen, Derealistation, Depersonalisation, Welt/Selbst unwirklich/fremd, Wer bin ich? Bin ich dieser Körper? Realität als „die Matrix"
- Probleme im Zusammenhang mit der Zugehörigkeit zu **religiösen/spirituellen Gemeinschaften** oder einer **Lehrer-Schüler-Beziehung**
- Viele **Versprechungen** auf dem spirituellen Marktplatz, Wunsch nach **Orientierung**: Was kann man wirklich erwarten? Was ist angemessen?
- **Indikation**: Welche Ansätze und Angebote sind für welche Probleme und Zielsetzungen geeignet?

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)