Sabine Bobert

Mystik als Gegenstand nichttheologischer Wissenschaften

Mystische Transformation und wissenschaftlich transformierte Mystik im 20. und 21. Jahrhundert

Der Aufsatz legt dar, dass spirituelle Praktiken, die zu mystischen Erfahrungen führen, sowie mystische Einheitserfahrungen seit den 1990er Jahren zu einem wichtigen Forschungsgegenstand außerhalb der akademischen Theologie geworden sind. Im Unterschied zur religionskritischen Moderne, die zur Pathologisierung mystischer Erfahrungen neigte, entwickeln wissenschaftliche Zugänge in der Postmoderne wertschätzende Neuzugänge.
Der Aufsatz führt 1. in neue Perspektiven auf mystische spirituelle Übungen und mystisches Erleben durch die Meditationsforschung ein, 2. erörtert er erweiterte anthropologische Modelle, die den Menschen als entwicklungsmäßig angelegt auf mystische Erfahrungen verstehen, 3. werden differenzierte psychologische Verständnismöglichkeiten für Krisen auf dem mystischen Entwicklungsweg vorgestellt.

1. Neue Perspektiven auf Mystik durch Meditationsforschung

1.1 Mystik als nicht-theologisches Forschungsthema

Während die gelebte Spiritualität als akademisches Thema in der Theologie eher ein Randdasein fristet, boomt das wissenschaftliche Interesse daran in anderen Wissenschaftszweigen seit den 1990er Jahren. Vor allem Psychologie und Neurowissenschaften interessieren sich für kontemplative Erfahrungen. Dies reicht inzwischen bis hin zur Erforschung von Erfahrungen mystischer Unio. Im angloamerikanischen Raum beginnt sich sogar, eine eigenständige nicht-theologische akademische Disziplin zu entwickeln, die sich mit den kurz- und langfristigen Wirkungen von Meditationspraktiken auf das Gehirn beschäftigt.[1]
Das Interesse von Psychologen und Medizinern an Mystik ist nicht neu. Ein erster wissenschaftlicher Meilenstein wurde 1902 durch die Vorlesungsreihe des Mediziners, Psychologen und Philosophen *William James* (1842-1910) über „Die Vielfalt religiöser Erfahrungen“ gesetzt.

1 Vgl. *Ulrich Ott*, Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München 2010, 141ff; Antoine Lutz/John P. Dunne/Richard J. Davidson, Meditation and the neuroscience of consciousness. An Introduction, in: Philip D. Zelazo/Morris Moscovitch/Evan Thompson (Hg.), The Cambridge Handbook of Consciousness, New York 2007, 499-554.

James untersuchte mystische Erfahrungen, indem er möglichst unvoreingenommen deren wesentliche Merkmale zusammenstellte und erörterte. Diese vier Hauptmerkmale sind:

„1. Unaussprechlichkeit: Diese Erfahrungen lassen sich kaum mit verbalen Ausdrucksweisen richtig beschreiben bzw. mitteilen.

2. Tiefe Einsicht: Solche Einsichten reichen weit über diskursive oder argumentative Formen des rationalen Verstandes hinaus.

3. Vergänglichkeit (engl. transience): Solche intensiven Erfahrungen dauern in der Regel nur kurze Zeit an und können oft nicht vollständig erinnert werden.

4. Passivität: Der Erfahrende hat fast immer das Gefühl, dass er von sich aus das Erlebnis nicht aktiv kontrollieren kann. Mitunter fühlt er sich wie von einer ´höheren Kraft´ (Wesen, Gnade etc.) inspiriert oder gelenkt.“[2]

Auf der Grundlage von James´ phänomenologischem Zugang stellte *Walter Terence Stace* (1960) neun differenziertere Kriterien für mystischerEinheitserfahrungen zusammen:

„1. Einheit

2. Transzendenz von Raum und Zeit

3. Eine tief positive Stimmung

4. Gefühl der Heiligkeit

5. Objektivität und Realität

6. Paradoxie

7. Behauptete Unaussprechlichkeit

8. Flüchtigkeit

9. Bleibende positive Veränderungen in Einstellungen und Verhalten“[3]

Stace analysierte hierfür Erfahrungsberichte aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Als das wichtigste, kulturunabhängige Merkmal erwies sich für ihn die Einheitserfahrung in der unio mystica. Stace bestätigte die Merkmalsliste von James. Er strich lediglich das Kriterium „Passivität“. James´ Merkmalzuschreibung einer noetischen Qualität (tiefe Einsicht) wurde von Hood in das Merkmalsbündel „Objektivität und Realität“ übernommen. James´ postuliertes Kriterium „Unaussprechlichkeit“ formulierte Stace zu einer „behaupteten“ Unaussprechlichkeit um, da faktisch zahlreiche Schilderungen vorliegen. Das Merkmal als solches behielt er jedoch bei, weil die Sprachbarriere in den Mitteilungsversuchen ernst zu nehmen ist. Stace´s Merkmalsliste wurde zum Wegbereiter für die empirische Erforschung mystischer Erlebnisse durch Fragebögen.[4]

---

[2] *Renaud van Quekelberghe*, Grundzüge der spirituellen Psychotherapie, Eschborn bei Frankfurt M. 2007, 96f. *William James*, Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur, Frankfurt M. 1997.

[3] *Walter Terence Stace*, Mysticism and philosophy, Philadelphia 1960, zitiert nach: *Ulrich Ott*, a.a.O. (s.o. Anm. 1), 115.

[4] Vgl. *Ralph W. Hood*, The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience, in: Journal for the scientific study of religion 1975 (14), 29-41.

Adolf Dittrich legte 1985 eine internationale Studie vor, die auf Fragebögen zu mystischen Erfahrungen basierte. In der Untersuchung wurden sowohl Meditationserfahrungen als auch veränderte Bewusstseinszustände durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen berücksichtigt. Dittrich nannte die mystische Einheitserfahrung „ozeanische Selbstentgrenzung“. Seine Fragebogenskala listet zur näheren Bestimmung dieser Erfahrung auf:

„- Alle Dinge schienen sich zu einem einzigen Ganzen zu vereinen.

- Ich fühlte mich eins mit meiner Umgebung.
- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erlebte ich als eine Einheit.
- Ich verspürte einen Hauch von Ewigkeit.
- Gegensätze und Widersprüche schienen sich aufzulösen.
- Ich empfand tiefen Frieden in mir.
- Ich empfand grenzenlose Freude.
- Ich empfand eine allumfassende Liebe.“[5]

Das mystische Erleben beschränkt sich jedoch nicht nur auf Einheitserfahrungen. Der Weg zum Einheitsbewusstsein kennt Vorstufen. Im Unterschied zur dreistufigen Charakteristik aus der christlichen mystischen Tradition von Reinigung (purificatio), Erleuchtung (illuminatio) und Vereinigung (unio) hat *Harald Pieron* 2003 eine differenziertere Stufenfolge auf empirischem Wege erarbeitet, die gut bei der Begleitung von Meditierenden hinzugezogen werden kann. Pieron erarbeitete die Kriterien auf interreligiöser Basis. Hierfür studierte er zunächst zentrale Texte aus der christlichen, buddhistischen, hinduistischen und taoistischen Tradition, um dann eine typische Stufenfolge von Fortschritten in der Meditationspraxis zu erarbeiten.

Anhand dieser Kriterien befragte er 40 MeditationslehrerInnen aus verschiedenen Religionstraditionen, die seit über 20 Jahren meditieren und seit mehr als 10 Jahren lehren. Die Lehrenden sollten häufige Erfahrungen auf dem Entwicklungsweg bestimmten Entwicklungsstufen zuordnen. Im Ergebnis zeigte sich eine große Übereinstimmung. Pieron zufolge durchschreitet jeder Meditierende fünf Tiefenbereiche auf dem Weg seiner Bewusstseinsveränderung:

„1. Hindernisse: Unruhe, Langeweile, Motivations-/ Konzentrationsprobleme

2. Entspannung: Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe

3. Konzentration: Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden

4. Essentielle Qualitäten: Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz

---

[5] *Adolf Dittrich*, Ätiologie-unabhängige Strukturen veränderter Wachbewusstseinszustände, Stuttgart 1985, zitiert nach: Ott, a.a.O. (s.o. Anm. 1), 116.

5. Nicht-Dualität: Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt“[6]

Ott erläutert das von Pieron an fünfter Stelle genannte Merkmal der „Nicht-Dualität“ wie folgt: „Die Aufspaltung in ein Subjekt und davon getrennte Objekte der Außenwelt, die das normale Alltagsbewusstsein kennzeichnet, wird aufgehoben. Die Erfahrung, dass alles eins ist, hat dabei die Qualität einer Wahrnehmung. Die Betroffenen haben den Eindruck, mit einer objektiven Realität in Berührung gekommen zu sein, die wirklicher ist als die Realität, die sie im normalen Wachzustand erleben (Marshall, 2005).“[7]

Die *neurowissenschaftlich orientierte Meditationsforschung*, die sich in den 1990er Jahren konstituierte und sich inzwischen stark ausdifferenziert hat,[8] sucht zu den empirisch belegten mystischen Erfahrungen die jeweiligen neuronalen Korrelate. Es geht, populär formuliert, darum herauszufinden, welche Vorgänge im Gehirn subjektiven mystischen Erfahrungen entsprechen. Da inzwischen zahlreiche Überblicksdarstellungen zu den wichtigsten Forschungsergebnissen auf diesem Gebiet vorliegen, kann ich in der Kürze meiner Darstellung auf diese verweisen.[9]

Eines der Hauptprobleme bei der Rezeption neurowissenschaftlicher Studien der Meditationsforschung besteht darin, dass den Untersuchungen bis zur Gegenwart keine allgemein anerkannte Definition dessen zugrunde liegt, was unter „*Meditation*“ zu verstehen ist.[10]

Nach Ulrich Otts Darstellung divergieren in den Untersuchungen

- die spirituellen Praktiken (die Bandbreite reicht vom christlichen Jesusgebet über Zen, Tai Chi, Yoga bis zu nichtreligiösen Körperentspannungsverfahren wie dem Autogenen Training und nichtreligiösen therapeutischen Anwendungen wie MBSR nach Jon Kabat-Zinn[11])
- die Meditationsobjekte (Atem, Körperregion, Bild, Mantra, Gegenstandslosigkeit etc.)
- die Kontexte, für die Meditationsübungen funktionalisiert werden (religiöser Kontext, medizinische Anwendung zur Prävention und Therapie, Mentaltraining im Spitzensport).

„Meditation“ kann jeweils heißen:

„ - Technik zur Entspannung und Stressbewältigung
- Mentales Training zur Schulung spezifischer Leistungen
- Klinische Intervention zur Behandlung von Krankheiten
- Methode zur Erkenntnisgewinnung durch systematische Innenschau

---

6 Ott, a.a.O., 17.
7 Ott, a.a.O., 116f.
8 Vgl. Ott, a.a.O., 151ff.
9 Vgl. *Peter Widmer*, Die angelsächsische Mystikdebatte. Eine Einführung, in: Karl Baier (Hg.), Handbuch Spiritualität, Darmstadt 2006, 49-71; *Ulrich Schnabel*, Die Vermessung des Glaubens, München ^{2}2008, 169ff; Ott, a.a.O., 117-125 (Otts entfaltet hier auch seinen eigenen Erklärungsansatz).
10 Vgl. Ott, a.a.O., 141ff.
11 *Jon Kabat-Zinn*, Gesund durch Meditation, Bern/München/Wien 1995; vgl. Ott zu MBSR-Untersuchungen a.a.O., 161-166.

– Asketische Praxis zur Erlangung spiritueller Eínsichten“.[12]

Weiterführende Ergebnisse erwartet man sich in der Meditationsforschung vor allem von Langzeitstudien. Diese sind derzeit noch rar, da der Forschungszweig noch relativ jung ist. Langzeitstudien können nachweisen, wie sich bestimmte Meditationspraktiken langfristig auf spezifische Bereiche des Gehirns und auf seine Funktionsweisen auswirken.

Während in der akademischen theologischen Ausbildung eine kontemplative Praxis nicht für ausbildungsrelevant gehalten wird, hält der Meditationsforscher Ulrich Ott solche Praxis für notwendig, um überlieferte religiöse Texte korrekt zu verstehen. „In der Theologie und Religionswissenschaft kann Meditation genutzt werden, um spirituelle Erfahrungen aus erster Hand u machen, die eine wichtige Voraussetzung für ein echtes Verstehen der mystischen Zweige der Religionen sind.“[13] Ferner hält Ott die Reflexion überlieferter religiöser Praktiken für unerlässlich: „Durch die wissenschaftliche Beschäftigung mit Meditation werden überlieferte Techniken nüchtern und objektiv auf ihre Wirkungen hin überprüft.“

Im thematischen Kontext der Festschrift, bei dem es um Interpretations- und Transformationsprozesse des Christentums geht, lässt sich der Interpretationsshift zu mystischen Erfahrungen und Praktiken wie folgt zusammenfassen: Sowohl die religionskritische Moderne als auch die Postmoderne bevorzugen *empirische* Zugänge für ihre Urteile über die Realität und den Wert mystischer Erfahrungen. Die postmoderne Meditationsforschung verfügt im Unterschied zu Forschungsansätzen der Moderne über weiter entwickelte empirische Verfahren. Zudem hat sie sich von negativen Vorurteilen über religiöse Erfahrungen verabschiedet. Die postmoderne Meditationsforschung ist neugierig auf die Erfahrungsrealität und den Nutzen spiritueller Übungen geworden. Die positive Neubewertung spiritueller Übungen soll im folgenden Abschnitt näher dargestellt werden.

1.2 Empirische Neubewertung spiritueller Übungen

Seit etwa 1990 hat unter Psychologen und Neurowissenschaftlern ein Prozess der positiven Neubewertung von spirituellen Übungen eingesetzt. Zahlreiche empirische Untersuchungen belegen inzwischen: Entgegen Sigmund Freuds Annahmen in „Die Zukunft einer Illusion“ (1927) führt Religion kaum zu magischen Abwehrformen, intensiven Verleugnungen oder lähmender Passivität. Das Gegenteil ist erwiesen: Empirische Untersuchungen belegen, dass religiös eingestellte Personen sogar stärker als nichtreligiöse Personen die direkte und aktive Auseinandersetzungen mit Krisen

12 Ott, a.a.O., 146.
13 Ott, a.a.O., 188. Das folgende Zitat ebd.

bevorzugen.[14] *Renaud van Quekelberghe*, Professor für Klinische Psychologie, markiert eine Trendwende im Bereich Klinischer Psychologie, wenn er bedauert, dass agnostisch und atheistisch eingestellte Psychologen die wichtigste Heilungsquelle aus dem therapeutischen Prozess ausklammern.

Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, aber auch seelischen Erkrankungen und sogar bei Krebs haben sich spirituelle Übungen als wichtiger Heilungsfaktor erwiesen. „Die Auswertung vorliegender klinischer Studien in so genannten Meta-Analysen bescheinigt beispielsweise dem Programm ´Stressbewältigung durch Achtsamkeit´ von Kabat-Zinn eine gute Wirksamkeit bei einer Vielzahl von Störungen (u.a. Schmerz, Krebs, Herzkrankheiten, Depressionen und Angststörungen).“[15]

Im präventiven und therapeutischen medizinischen Kontext werden spirituelle Übungen möglichst ohne ihren religiösen Kontext funktionalisiert. Bislang überwiegt hierbei die Rezeption buddhistischer Meditationsübungen. „Klinische Programme wie ´Stressbewältigung durch Achtsamkeit´ vermitteln Meditationstechniken jedoch ohne religiösen Kontext und die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zeigen, dass es hier nicht um Glaubensfragen geht, sondern um das menschliche Potential, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Geistige Übungen können genutzt werden, um spezifische Fähigkeiten zu entwickeln, sich selbst besser wahrzunehmen und achtsamer mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen.“[16]

Bei stressbedingten Erkrankungen bewähren sich Meditationstechniken, die regulierend in das vegative Nervensystem eingreifen und eine „relaxation response“ bewirken. „Die Liste körperlicher und psychischer Erkrankungen, bei denen Meditationsmethoden mit Erfolg eingesetzt werden, ist lang (Williams & Zylowska, 2009). Ganz oben stehen stressbedingte Erkrankungen. Wer ständig unter Anspannung steht, wem die Angst im Nacken sitzt, bei wem Herzrasen und Schweißausbrüche an der Tagesordnung sind, der tut gut daran, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um sein vegetatives Nervensystem zu beruhigen. Meditation hat eine vergleichbare Wirksamkeit wie das bekannte Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Wer sich hinsetzt und den inneren Aufruhr mit etwas Distanz beobachtet, wird bald feststellen, wie die Atmung ruhiger und gleichmäßiger wird, die hochgezogenen Schultern sinken und sich die Falten

---

14 Van Quekelberghe (s.o. Anm. 2), 91. – *David Lukoff*, The diagnosis of mystical experiences with psychotic features, in: Journal of Transpersonal Psychology 17 (1985), 155-181. *Lukoff/Howard C. Everest*, The myths in mental illness, in: Journal of Transpersonal Psychology 17 (1985), 123-153. *Lukoff/Francis G. Lu/Robert Turner*, Toward a more culturally sensitive DSM-IV. Psychoreligious and psychospiritual problems, in: Journal of Nervous and Mental Disease, 180 (1992), 11, 673-682.

15 *Ulrich Ott*, Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen, in: Deutsches Yoga-Forum, 2008, Heft 5, S. 9-13, 11.

16 *Ulrich Ott*, Meditationsforschung heute – Bilanz und Ausblick, Visionen, 2010, Heft 10, 10-13. Zitiert nach: https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YiIqPLXvcUYzZhNjczZGEtZDU2NC00YTg3LWIwYWItMjgzMTM0NjUxYTBj&hl=de&authkey=CPWp27cI 3 (Zugang: 1.1.2012).

auf der Stirn glätten.“[17]

Aus dem buddhistischen Kontext bewähren sich Verfahren zur achtsamen, nicht wertenden Körperwahrnehmung. „Die achtsame und wohlwollende Wahrnehmung des eigenen Leibes ist für viele Menschen eine neue Erfahrung, wenn sie mit Meditation beginnen. Chronische Verspannungen im Körper aufzuspüren und sich mit auftauchenden Schmerzen auseinanderzusetzen, anstatt sie zu verdrängen oder mit Medikamenten abzudämpfen, ist keine leichte Aufgabe – zeigt aber deutlich positive Wirkungen. Schmerzhafte Empfindungen anzunehmen und mit Gleichmut zu beobachten, wie sie entstehen und sich von Moment zu Moment verändern, hilft auszusteigen aus Bewertungen und Gedankenkreisen (´Das ist nicht auszuhalten!´), die die ursprünglich auslösende Empfindung längst ausgeblendet und sich verselbständigt haben.“[18]

Meditationsmethoden, die die Wahrnehmung schulen, werden inzwischen auch als wichtiger Therapieweg bei schweren seelischen Erkrankungen wie Essstörungen, Suchterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Depression und Borderline-Störung eingesetzt. „Die inneren Vorgänge wahrzunehmen und regulierend einzugreifen, hilft auch bei Neigungen zur Depression. Grübeln und selbstabwertende Gedanken rechtzeitig zu erkennen und zu beenden, kann verhindern, dass negative Gefühle hervorgerufen und verstärkt werden und eine Abwärtsspirale in Gang kommt, an deren Ende ein depressiver Sumpf jede Lebensfreude erstickt.“[19]

1.3 Empirische Neubewertung des mystisches Einheitserlebens

Bereits William James und Evelyn Underhill wiesen darauf hin, dass mystische Erlebnisse eine „Quelle für Resilienz und deutliche Stärkung des menschlichen Lebenssinnes, der Lebens- und Selbstbejahung“ sind.[20] Nach einer langen Zeit wissenschaftlicher Ignoranz begannen Psychologen in den 1980er Jahren damit, das therapeutische Potenzial von Einheitserfahrungen näher zu untersuchen. Ihre Untersuchungen widerlegen die medizinischen und psychologischen Vorurteile der Moderne.

Inzwischen werden mystische Erlebnisse, vor allem die Einheits-Erfahrung, zunehmend auf ihre therapeutischen Wirkungen hin untersucht.[21] Psychologen wie *David Lukoff* kämpfen „für die Einführung einer nicht-pathologisierenden Kategorie in Bezug auf außergewöhnliche transpersonale Erfahrungen in die US-amerikanische, psychiatrische Klassifikation DSM-IV“.[22]

---

17 Ott, a.a.O., 1.
18 Ott, a.a.O., 1f.
19 Ott, a.a.O., 2.
20 Ebd.
21 Van Quekelberghe (s.o. Anm. 2), 78.
22 A.a.O., 113f.

Der Professor für Klinische Psychologie Renaud van Quekelberghe beschreibt das mystische Einheitserleben mit *Robert K. C. Forman*:

„1. Es wirkt Ich-dezentriert, Ego auflösend.

2. Es ist maximal bejahend bzw. nicht bewertend.

3. Es ist ohne Rest, zeit- und grenzenlos.

4. Es wird geprägt durch Gefühle der Dankbarkeit, Friedfertigkeit, Stille oder ´Gnadenfülle´.

5. ´Barriere-Gefühle´ wie Angst, Hass, Wut, Neid, Hochmut, Zweifel etc. sind hier nicht anzutreffen.“[23]

Im medizinischen und psychotherapeutischen Kontext der Moderne wurden Einheitserfahrungen und andere mystische Erlebnisse vorrangig als krankhafte Prozesse diagnostiziert. Aus der Sicht Renaud van Quekelberghes lag dies daran, dass „sehr wenig Psychotherapeuten und Psychiater sich systematisch mit einem solchen Bewusstseinspotential in Ausbildung und Forschung auseinandergesetzt haben“ und dass „solche Erlebnisse fälschlicherweise mit dem exzessiven Gebrauch illegaler Drogen (z.B. Meskalin, Ecstacy, LSD) nach wie vor eng assoziiert werden“.[24]

Inzwischen erstreckt sich eine lange Forschungsgeschichte (vgl. als wichtige Etappen: Ernst Arbman [1970], Richard Noll [1983] und James Austin [1998]), die sich differentialdiagnostischen Kriterien widmet, um zwischen Wahn und Mystik unterscheiden zu helfen. Mystische Einheitserfahrungen unterscheiden sich von schizophrenen und psychotischen Erlebnissen vor allem durch ihre positive Erlebnisqualität und positive Nachwirkungen:

- „eindeutige positive und vorübergehende Emotionen,
- Fehlen von Zwangsimpulsen,
- merklich reduzierte Zentrierung auf das Ich,
- gesteigertes, soziales Mitgefühl,
- intakte logische Urteilsfähigkeit,
- nur selten auftretende negative akustische Halluzinationen (Stimmen).“[25]

Selbst bei psychotischen Personen haben mystische Erfahrungen, wenn sie auftreten, keine verheerenden Nachwirkungen. Studien belegen: Mystische Einheitserfahrungen heilen Menschen in lebensbedrohlichen Situationen, bei der chronifizierten Trauerreaktion, bei posttraumatischen Belastungsstörungen, und sie tragen nachweisbar zur Überwindung von Alkoholabhängigkeit bei. „Auf das therapeutische Potenzial intensiver Einheitserfahrungen für Erwachsene wurde bei einer Vielfalt von Situationen und psychischen Störungen wiederholt hingewiesen, so z.B. in

---

23 A.a.O., 99.

24 A.a.O., 103.

25 A.a.O., 102. Vgl. *Ernst Arbman*, Ecstasy, or religious trance, in the experience of the ecstatics and from the psychological point of view, 3 vols., Norstedts, Sweden 1970; *Richard Noll*, Shamanism and schizophrenia. A state-specific approach to the ´schizophrenia metaphor´ of shamanic states, in: American Ethnologist 1983 (10), 443-459; *James H. Austin*, Zen and the brain. Toward an understanding uf meditation and consciousness, Cambridge MA 1998.

lebensbedrohlichen Situationen (z.B. Noyes und Slymen, 1979),

bei der chronifizierten Trauerreaktion (z.B. Aberlach, 1987),

bei den posttraumatischen Belastungsstörungen (z.B. Decker, 1993),

bei der Überwindung von Alkoholabhängigkeit (z.B. Tonighan et al. 2003).

Stan Grof (1985, 1993) hat zunächst durch seine psychedelische LSD-Therapie, danach durch seine holotrope Atemtherapie mittels eindrucksvoller Berichte auf die Relevanz und die insgesamt positive Nachwirkung außergewöhnlicher Bewusstseinserfahrungen wiederholt hingewiesen."[26]

2. Unterwegs zu einer erweiterten Anthropologie

Der bereits im ersten Teil des Aufsatzes erwähnte Neurologe, Psychologe und Philosoph *William James* kann mit seiner Vorlesungsreihe „The Varieties of Religious Experience" gilt inzwischen als der Begründer einer transpersonal erweiterten Psychologie, die den Menschen als angelegt auf mystische Erfahrungen begreift.[27] Inzwischen sind von Psychologen weitere differenzierte Modelle entwickelt worden, die den Menschen nicht nur als offen für mystische Erfahrungen verstehen, sondern die davon ausgehen, dass der Mensch erst im mystischen Erleben sein wahres Wesen realisiert. Im Folgenden referiere aus dieser breiten Forschungslandschaft nur einige wichtige Eckpunkte: Roberto Assagiolis Beschreibung der „Psychosynthese", Carl Gustav Jungs Zielsetzung der „Selbstwerdung" bzw. „Individuation", Abraham Maslows Konzept von „peak experiences" und „transpersonalen" Persönlichkeiten sowie als gegenwärtigen Vertreter den Professor für Klinische Psychologie Renaud van Quekelberghe. Ich halte es für eine Theologie im postmodernen Kontext für unerlässlich, diese Modelle eingehend zu studieren und die theologische Anthropologie mit ihrer Hilfe zu präzisieren.

Bereits Sigmund Freuds Zeitgenosse und psychoanalytischer Kollege *Roberto Assagioli* (1888-1974) kritisierte Freuds verengte Anthropologie und sein Unverständnis für spirituelle Erfahrungen. Nach Assagioli müsse Freuds Entwurf einer „Tiefenpsychologie" um eine „Höhenpsychologie" ergänzt werden, um nicht nur die animalische Natur, sondern das eigentliche Wesen des Menschen in den Blick zu bekommen.[28] Über Freuds Ansatz hinausgehend, postuliert Assagioli u.a. ein „höheres Unbewusstes" sowie die seelische Instanz eines „wahren Selbst". Das „höhere Unbewusste" enthält die höheren Bestrebungen des Menschen, die eigentlich menschlichen Impulse

---

26 Van Quekelberghe, a.a.O., 102.

27 James, a.a.O. (s.o. Anm. 2). Vgl. zum Folgenden *Renaud van Quekelberghe*, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Eschborn bei Frankfurt, 2005.

28 *Roberto Assagioli*, Psychosynthese und transpersonale Entwicklung, Rümlang CH 2008; *Ders*., Psychosynthese. Handbuch der Methoden und Techniken, Reinbek bei Hamburg 1993. Vgl. die kompakte Einführung bei van Quekelberghe, a.a.O. (s.o. Anm. 27), 330-338.

sowie Intuitionen mit künstlerischer, philosophischer, wissenschaftlicher und ethischer Qualität. Es ist eine unerschöpfliche Quelle von Liebe, Kreativität, Weisheit, Freude, Erfüllung und Sinn, Freiheit, Verantwortung, Verbundenheit und Teilhabe. Ferner sieht Assagioli das individuelle Unbewusste des einzelnen Menschen, wie C.G. Jung, stets mit dem „kollektiven Unbewussten“ der Menschheit verwoben.

Mit solch einem zugrunde liegenden Menschenbild wird die die psychotherapeutische Arbeit um religiöse Ziele ergänzt. Ein Psychoanalytiker wird weiterhin seelische Konflikte seiner Patienten klären, indem er bewusste und unbewusste Anteile aus der *tieferen* und *mittleren* Persönlichkeit aufzulösen hilft.

Seine höhere, spirituelle Zielsetzung wird darüber hinaus in dem Angebot bestehen, mystische Erlebnisse und Bewusstseinsinhalte aus den *höheren* Persönlichkeitsanteilen integrieren zu helfen, damit der Mensch sich zu seinen transpersonalen Bereichen hin entwickelt. Assagioli bezeichnet diese Arbeit als „Psychosynthese“.

Nach Assagioli durchäuft der Einzelne dabei folgende Entwicklungsstadien:

> „1. gründliche Kenntnis der eigenen Persönlichkeit
> 2. Kontrolle ihrer verschiedenen Komponenten
> 3. die Entdeckung und Annäherung an das höhere Selbst
> 4. die Psychosynthese oder neue Integration der Persönlichkeit mit dem transpersonalen Selbst.“[29]

Eine wichtige Rolle spielen auf diesem Weg die Arbeit mit Symbolen und die Methode der Disidentifkation. „Disidentifikation“ bedeutet, dass sich der Übende immer wieder neu auf sein wahres Wesen konzentriert und sich dafür von Unwesentlichem ent-identifiziert.

„Ich *habe* einen Körper, aber ich *bin nicht* mein Körper. Ich kann meinen Körper sehen und fühlen, und was gesehen und gefühlt werden kann, ist nicht der wahre Sehende. Mein Körper mag müde oder erregt, krank oder gesund, schwer oder leicht sein, aber das hat nichts mit meinem inneren Ich zu tun. Ich *habe* einen Körper, aber ich *bin nicht* mein Körper.

Ich *habe* Begierden, aber ich *bin nicht* meine Begierden. Ich kann meine Begierden kennen, und was gekannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Begierden kommen und gehen, sie schweben durch mein Bewußtsein, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich *habe* Begierden, aber ich *bin nicht* die Begierden.

Ich *habe* Gefühle, aber ich *bin nicht* meine Gefühle. Ich kann meine Gefühle fühlen und spüren, und was gefühlt und gespürt werden kann, ist nicht der wahre Fühlende. Gefühle gehen durch mich hindurch, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich *habe* Gefühle, aber ich *bin nicht* die Gefühle.

Ich *habe* Gedanken, aber ich *bin nicht* meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken kennen und intuitiv erfassen, und was gekannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Gedanken kommen zu mir und verlassen mich wieder, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken.“[30]

---

[29] Van Quekelberghe, a.a.O., 333. Erläuterung zu den vier Faktoren: 334.

[30] Zitiert nach: *Ken Wilber*, Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum (1979),

Auch der Freud-Schüler *Carl Gustav Jung* (1875-1961) distanzierte sich von Freuds reduziertem Verständnis der menschlichen Persönlichkeit. Auch er entwickelte ein Persönlichkeitsmodell, das den Menschen auf eine mystische Persönlichkeitsentwicklung hin angelegt sieht.[31] Wie in Assagiolis Psychosynthese, arbeitet auch Jung mit der Zielbeschreibung der Integration *aller* Bewusstseinsschichten um die höchste Persönlichkeitsinstanz eines wahren Selbst. Jung bezeichnet diesen Entwicklungsprozess nicht als „Psychosynthese", sondern als „Individuationsprozess" und als „Selbstwerdung". In der Zielbeschreibung hat die integrierte Persönlichkeit in sich alle unbewussten Anteile bewusst gemacht und alle Konflikte gelöst. Sie enthält die „Gegensätze aller Arten (Bewusstes vs. Unbewusstes, Schatten vs. Ich, unbewusstes vs. individuelles Bewusstsein, kollektives Unbewusstes und gesellschaftliches Bewusstsein, innere vs. äußere Welt etc.) in ein dynamisches ausgleichendes Ganzes (das *Selbst*) integriert werden".[32]

Der US-amerikanische Psychologe *Abraham Maslow* (1908-1970) gründete 1969 das „Journal of Transpersonal Psychology" als erstes Fachorgan für eine Psychologie mit einem erweiterten Menschenbild sowie die „Gesellschaft für Transpersonale Psychologie" als wissenschaftliche Plattform. 1943 formulierte Maslow zunächst das Modell einer Bedürfnispyramide, in der er fünf menschliche Grundbedürfnisse hierarchisierte und die spirituelle Selbstverwirklichung („*Selbstaktualisierung*") als das höchste Entwicklungsziel und Motiv festhält. „Es gibt mindestens fünf Zielkategorien, die wir Grundbedürfnisse nennen können. Es sind in aller Kürze: physiologische Bedürfnisse, Sicherheit, Liebe, Wertschätzung und Selbstaktualisierung. Darüber hinaus sind wir motiviert durch den Wunsch, verschiedene Bedingungen zu verwirklichen und aufrechtzuerhalten, auf denen diese grundlegenden Befriedungen basieren und durch einige zusätzliche intellektuelle Wünsche ergänzt werden."[33]

Erst wenn Menschen das höchste Motiv, das der „Selbstaktualisierung" verfolgen, werden sie sich nach Maslow als Individuum und als Spezies weiter entwickeln. Die Kultur müsse deshalb mit ihren Institutionen eine wichtige Erziehungsarbeit leisten, um die Bedürfnisse in die richtige Richtung zu lenken.

Im Zusammenhang mit dem Leitmotiv der „Selbstaktualisierung" untersuchte Maslow „*peak experiences*" (Gipfelerfahrungen) als Anstoß zu einer spirituellen Weiterentwicklung. Für die theologische Anthropologie am interessantesten dürfte Maslows Theorie der „*Transpersonalen*" sein. Hierbei handelt es sich seiner Auffassung nach um Menschen, die ihre höchsten Potentialitäten verwirklichen und das höchste Entwicklungsstadium leben. Maslow beschreibt die „Transpersonalen" unter anderem durch die Merkmale:

München 1984, 170f.

31 Vgl. einführend van Quekelberghe, a.a.O. (s.o. Anm. 27), 321ff.

32 A.a.O., 322.

33 Übersetzt durch van Quekelberghe, a.a.O., 342. Vgl. 342-346.

„- ´Peak´ und ´Plateu´-Erfahrungen i.S. des Einheitsbewusstseins sind für die Transpersonalen die wichtigsten Ereignisse und Wertquellen im Leben.

- Transpersonale sehen die Sakralität aller Dinge und Geschehnisse ohne dabei die praktischen Aspekte im Sinne der Mangelmotive (*D-needs*) zu übersehen.
- Transpersonale bewegen sich eindeutig im Seinsbereich (*´B-realm´*), sind besonders für ästhetische und holistische Erfahrungsaspekte ansprechbar.
- Transpersonale überschreiten gern die Ich-Grenzen. Transzendierende Visionen und Ideale gehören wesentlich zu ihren Lebenszielen.
- Transpersonale verstehen sich oft als Träger, Mittler oder Instrumente einer höheren Intelligenz, Kraft oder Wesenheit.
- Transpersonale verstehen es, die kreative Potentialität bei sich selbst und bei anderen zu erkennen und zu fördern.“[34]

Der deutsche Professor für Klinische Psychologie *Renaud van Quekelberghe* formuliert auf der Grundlage dieser Vorarbeiten sowie gegenwärtiger Forschungsergebnisse „*Das fraktalsystemische Paradigma des Bewusstseins*“.[35] Er beschreibt „Bewusstsein“ zunächst anhand der vier „Supereigenschaften“:

„1. Autorekursivität
2. Nicht-Linearität
3. Selbstähnlichkeit
4. Totalität oder Nicht-Teilbarkeit/Nicht-Trennbarkeit“.

Aus der Perspektive des Alltagsbewusstseins betrachtet, entwickelt sich der Mensch auf seinem spirituellen Weg nach Quekelberghe durch die Integration folgender Bewusstseinsebenen:

„Alltagsbewusstsein
Trance-Bewusstsein
Spirituelles Bewusstsein
Einheitsbewusstsein
Nicht-duales Bewusstsein
Absolutes Bewusstsein“[36]

Auf *Stufe 2*, im „Trance-Bewusstsein“, erfährt der Übende zunächst „extreme Veränderungen des Bewusstseins bis hin zur Auflösung zentraler Regeln des Alltagsbewusstseins (z.B. Zeitdehnung, Trancelogik)“.[37]

Stufe 3, das „spirituelle Bewusstsein“, erlangt der Übende durch die Konzentration auf ein Symbol

---

34 A.a.O., 344f.
35 Van Quekelberghe, a.a.O. (s.o. Anm. 2), 45ff. Die folgende Liste der vier Eigenschaften: 45.
36 Van Quekelberghe, a.a.O. (s.o. Anm. 2), „4.3 Das Pyramidenmodell des Bewusstseins“, 50f.
37 A.a.O., 50.

der höchsten Bewusstseinsstufe (Tao, Allah, Gott). Gleichzeitig erfährt er dabei eine Distanzierung von bisherigen Ich-Konstruktionen.

Stufe 4, das „Einheitsbewusstsein“, entsteht aufgrund der zunehmenden „Bewusstseinskontraktion“, wie Quekelberghe die absolute Konzentration nennt. Er nennt für diese Stufe Erfahrungen wie „eine allumfassende Stille, ein alles durchdringendes gleißendes Licht, eine einheitliche vibrierende Energie, eine allgegenwärtige tiefe ´Präsenz´“ sowie „Psi-Phänomene, subtile Körper- und Geisteserfahrungen“.[38]

Stufe 5, das „nicht-duale Bewusstsein“, ist das „für das menschliche Bewusstsein ... letzte, Entwicklungsstadium... Die gängigen Unterscheidungen zwischen ´Ich und Du´, ´Subjekt und Objekt´ etc. schwinden zunehmend. Die Verschränkung von allem mit allem, die fraktalsystemische Supereigenschaft der Totalität bzw. der Nicht-Teilbarkeit erreicht hier ein nicht mehr überbietbares Limit, ein Maximum.“[39]

Stufe 6, das „absolute Bewusstsein“, ist in der christlichen mystischen Tradition faktisch mit Gott gleichzusetzen. „Die Spitze der Pyramide mitten in uns und in allem können wir lediglich postulieren bzw. ´erahnen´. Ausdrücke wie das Absolute, das All-Eine, das All-Können signalisieren, dass es sich um ein Limit vom Bewusstsein handeln muss. So betrachtet, erscheint es genauso legitim darüber zu sprechen, als ob es dem eigenen Bewusstsein absolut immanent und absolut transzendent zugleich wäre. Denn dieses Bewusstseinslimit sprengt alle Grenzen, die sich das Bewusstsein in welcher Modalität oder Form auch immer setzen würde.“[40]

3. Spirituelle Krisen auf dem mystischen Weg aus psychologischer Sicht

Inzwischen liegen auch differenzierte psychologische Erörterungen über Phasen und Krisen des mystischen Entwicklungsweges vor. Diese humanwissenschaftliche Perspektive ist eine unabdingbare Verfeinerung der Beschreibungen, die aus Überlieferungen mystischer Lehrer vorliegen, da traditionelle Beschreibungen oft metaphorisch sind und insofern nur von innen heraus, sozusagen durch „Eingeweihte“ verständlich sind. Durch die wissenschaftliche Erschließung alter mystischer Texte und durch deren Verknüpfung mit psychologischen Konzepten werden therapeutisch reflektierte Interventionen für die Krisenbewältigung auf dem kontemplativen Weg zugänglich.

Exemplarisch möchte ich diese bereichernde Verbindung von mystischer Tradition und psychologischer Reflexion im Folgenden an einem differenzierten Neuverständnis der Metapher

38 A.a.O., 51.
39 Ebd.
40 Ebd.

der „*Dunklen Nacht*“ darlegen, die der spanische Mystiker und Karmelit *Johannes vom Kreuz* (1542-1591) prägte. Mit der Metapher der „dunklen Nacht“ sowie mit der Metapher des „Aufstiegs auf den Berg Karmel“ beschrieb Johannes vom Kreuz den Transformationsprozess der menschlichen Persönlichkeit bis zur Liebesvereinigung (unio mystica) mit Gott.[41] In seinen beiden Hauptwerken „Aufstieg auf den Berg Karmel“ sowie „Die dunkle Nacht“ kommentierte der spanische Mystiker seine mystischen Gedichte, die er während einer traumatisierenden rund neun Monate währenden Gefangenschaft im Klostergefängnis von Toledo im Jahre 1577 niederschrieb. Aus der Sicht des Johannes vom Kreuz durchlebt der christliche Mystiker *drei Nachtphasen*, die letztlich eine einzige Nacht sind, bis er vom Tageslicht der unio mit Gott durchströmt wird.

„Diese drei Nachtphasen sind alle eine einzige Nacht; doch sie hat drei Phasen, wie die Nacht. Denn die erste, welche die des Sinnenbereichs ist, ist mit dem Anbruch der Nacht zu vergleichen, das ist, wenn man der Gestalt der Dinge vollends entbehrt. Die zweite, das ist der Glaube, ist mit der Mitternacht zu vergleichen, die völlig dunkel ist; und die dritte, die Gott ist, mit der Morgendämmerung, die dem Tageslicht unmittelbar vorausgeht.“[42]

Dermaßen „verdichtet“, besteht ein hoher Interpretationsbedarf in der mystischen Metaphorik des Johannes vom Kreuz. Johannes vom Kreuz bemühte sich bereits zu Lebzeiten um verständliche Ausdeutungen für die von ihm geistlich Begleiteten.[43]

Aus heutiger psychologischer Sicht handelt es sich bei dem, was des spanische mystische Lehrer beschreibt, um „*spirituelle Krisen*“.[44] „Spirituelle Krisen sind im Unterschied zu Krisen nicht-spiritueller Art charakterisiert durch ihren Bezug zum religiös-spirituellen Bereich.“[45] „Spirituelle Krisen gehören zu den Schwierigkeiten bei der Integration spiritueller Erfahrungen, die in ihren ausgeprägten Erscheinungsformen einer Psychopathologie oder psychiatrischen Erkrankung am nächsten kommen.“, so beschreibt die Psychologin Tanja Scagnetti-Feurer diesen Phänomenbereich. Im Unterschied zur voreiligen Pathologisierung mystischer Erlebnisformen durch Psychologen der Moderne liegt der Schwerpunkt im Umgang mit solchen Erfahrungen gegenwärtig auf einer ausgefeilten Differentialdiagnostik. Indem psychiatrische Symptome von Symptomen spiritueller Krisen unterschieden werden, können inzwischen Psychologen Mystiker

41 Grundlegend sind hierfür die beiden Hauptwerke: *Johannes vom Kreuz*, Die Dunkle Nacht, Freiburg 1995; *Ders*., Aufstieg auf den Berg Karmel, Freiburg 1999.

42 Zitiert in *Tanja Scagnetti-Feurer*, Himmel und Erde verbinden. Integration spiritueller Erfahrungen, Würzburg 2009, 64.

43 Dicht an den Gedichten entlang bemüht sich gegenwärtig Reinhard Körner um eine Erläuterung des bei Johannes vom Kreuz Gemeinten: *Reinhard Körner*, Dunkle Nacht: mystische Glaubenserfahrung nach Johannes vom Kreuz, Münsterschwarzach 2006. Vgl. die zusammenfassende Darstellung des mystischen Weges nach Johannes vom Kreuz bei Scagnetti-Feurer, a.a.O., 60-88.

44 Vgl. zum Folgenden: *Stanislav Grof/Christina Grof*, Spirituelle Krisen, München 1990; *Christian Scharfetter*, Der spirituelle Weg und seine Gefahren, Stuttgart 1997; *Ders*., Das Ich auf dem spirituellen Weg, Sternenfels 2004; *Karl Baier*, Spirituelle Krisen, 1998, online: http://homepage.univie.ac.at/karl.baier/texte/tex_krisen.htm (Zugang: 30. 10. 2012). Im Folgenden lege ich die Darstellung von Tanja Scagnetti-Feurer, a.a.O., 296-307 zugrunde, die sich ihrerseits stark an Roberto Assagioli orientiert.

45 Scagnetti-Feurer, a.a.O., 297.

auf ihrem spirituellen Entwicklungsweg begleiten und damit zu postmodernen Mystagogen werden. Spirituelle Krisen können nach Symptomen wie folgt gegliedert werden (wobei die Symptome kombiniert auftreten können):

„- *Bewusstseinsphänomene*, schamanische Reisen (Gefühl, die Seele verlasse vorübergehend den Körper und trete in andere Welten ein), Manifestation parapsychologischer Phänomene wie telepathische Phänomene, Präkognition, Visionen.

- *Vegetativ-energetische Phänomene* wie Erregungen, Zittern, Beben, Schwitzen, Frösteln; Schmerzen im Kopf, Herzbereich, Bauch, Beckenbereich; Körpergefühlsveränderungen; Auftreten von Licht-, Farb-, Ton- oder Vibrationsempfindungen, Stimmungsveränderungen zwischen depressiv und manisch. Diese Phänomene werden dem Kundalini-Erwachen zugeordnet.
- *Affektdominante Phänomene*: vorübergehend negative Veränderungen der Grundstimmung wie Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Angst, Zweifel, Verlassen- und Verlorenheitsgefühle, Gefühl der eigenen Nichtigkeit.
- *Mnestische Phänomene* wie ein Erinnern früherer postnataler, dann auch perinataler und antenataler Lebensabschnitte, Reinkarnations-Erinnerungen
- *Besessenheitszustände*: Gefühl, von fremden Mächten, Geistern oder Dämonen besessen und im eigenen Verhalten von ihnen bestimmt zu sein.
- *Ich-desintegrative Krisen:* schwerste Form der Krisen auf dem spirituellen Weg. Gefühl der Desintegration des Ich, angstvolle Ich-Auflösung, Gefühl des Ich-Verlusts, Gefühl des Wertverlusts, Gefühl in einer Sonderwelt zu sein, in der der Kontakt zur ´gewöhnlichen´ Welt und zu anderen Menschen verloren geht.“[46]

Für eine Differentialdiagnose zwischen spiritueller Krise und psychiatrischer Diagnostik sind nach *Christian Scharfetter* drei Kriterien grundlegend:

„- der lebensgeschichtliche Kontext und die Situation einer spirituellen Erfahrung,

- der Bewusstseinszustand, in dem die Erfahrung auftauchte,
- der Kontext der gesamten Erlebnis- und Verhaltensweisen sowie der Folgen für die Funktionsfähigkeit in elementaren Lebensbelangen wie Realitätsprüfung, Selbstkontrolle etc.“[47]

Der mystische Entwicklungsweg lässt sich aus psychologischer Sicht als gegliedert in phasentypische Krisen verstehen. Als grundlegendes Modell wird bis zur Gegenwart auf die *Abfolge kritischer Phasen* nach *Roberto Assagioli* zurückgegriffen:

„1. *Krisen, die dem spirituellen Erwachen vorausgehen.* Hierzu gehören oft Selbstzweifel,

---

46 Scagnetti-Feurer, a.a.O., 297f, Herv. dort.

47 Scharfetter 2004, a.a.O. (s.o. Anm. 44), referiert mit: Scagnetti-Feurer, a.a.O., 301, dort erläutert 301-304.

Unbehagen, Sinnsuche, Gefühle der inneren Leere, Depression, Grübeln, moralische Ratlosigkeit.

2. *Krisen, die durch das spirituelle Erwachen ausgelöst werden.* Typisch hierfür sind z.B. schwer einzuordnende ekstatische Erfahrungen oder parapsychologische Wahrnehmungen, Selbstüberschätzung, Verlust des Realitätskontaktes, übertriebener Bekehrungseifer.

3. *Reaktionen auf das spirituelle Erwachen.* Es sind z.B. Verzweiflung, Gefühl der Wertlosigkeit, starke Erlösungs- und Verschmelzungssehnsucht, emotionale Labilität, Verlust der Willenskraft. In der Phase der Bewusstseins- oder Ich-Verwandlung können Ruhelosigkeit, Leistungsabnahme, Erschöpfung, Depression, Gespaltensein zwischen weltlichem Leben und spirituellen Zielen auftreten.“[48]

4. In der fortgeschrittenen spirituellen Entwicklungsdynamik treten zudem spezifische *Krisen im Prozess der Integration mit dem transpersonalen Selbst* auf.

5. *Mystischer Tod*, dunkle Nacht des Geistes.

Zu 1: Existentielle Lebenskrisen können Menschen zu einem spirituellen Übungs- und Erfahrungsweg führen: Verlusterlebnisse, ein gewöhnliches Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit, intellektuelle Zweifel, körperliche Erschöpfung oder Zusammenbrüche.

Zu 2: Die nicht-alltäglichen Erfahrungen während mystischer Bewusstseinszustände müssen in ihrer Intensität und Plötzlichkeit verarbeitet werden. Als typische Schwierigkeiten, die einer Integration im Wege stehen, nennt Assagioli:

„- psychische Inflation

- - starke Gefühlsreaktionen
- - Tendenz, eine Prophetenrolle zu übernehmen
- - Anspruch an sich, das spirituelle Erwachen schon im Alltag verwirklicht zu haben
- - Auftauchen paranormaler Phänomene wie Visionen, Auditionen etc.“[49]

Bei einer psychischen Inflation kommt es zu einer Aufblähung des alltäglichen Egos, so dass es in seiner Charakterstruktur nicht mehr infrage gestellt wird, sondern statt dessen vergottet wird. Damit stagniert die spirituelle Weiterenwicklung.

Ein voreiliges Übernehmen einer Lehrerrolle für andere übersieht gleichfalls die notwendigen weiteren Verwandlungsstufen und führt gleichfalls zur Stagnation.

Starke Gefühlsreaktionen können sich in tagelangem Weinen, in Schreien oder auch in unkontrollierbarem Enthusiasmus äußern.

---

48 Van Quekelberghe, a.a.O. (s.o. Anm. 2), 110.

49 Referiert mit: Scagnetti-Feurer, a.a.O. (s.o. Anm. 42), 335.

Wer meint, die spirituelle Erfahrung im Alltag festhalten zu können und z.B. fortan allen Menschen nur noch liebevoll und glücklich begegnen zu können oder zu sollen, der übersieht, dass das mystische Erleben ein Geschenk „von außen“ war und dass eine Verstetigung von Liebe, Ruhe und den anderen spirituellen Qualitäten die Umwandlung der gesamten Persönlichkeitsstruktur erfordert. Bis er dahin gelangt, durchleidet der Mystiker weitere schwere spirituelle Krisen (vgl. Phase 4).

Die paranormalen Phänomene, von denen christliche MystikerInnen zahlreich berichten, werden inzwischen auch in der transpersonalen Psychologie akzeptiert. Unterscheidend ist jeweils auf die inhaltliche Qualität sowie auf die Verarbeitungsmöglichkeiten des Betroffenen zu achten. Der Inhalt „kann zu einer grossen Quelle und zu einer lebensverwandelnden Ressource werden, oder er kann uns erschüttern, destabilisieren oder sogar zu einer wahnhaften Verarbeitung führen“.[50]

Zu 3: Das spirituelle Erwachen als Öffnung des Menschen für seine eigene Wahrheit führt zu intensiven positiven Gefühlen wie Liebe, Glück, Befreiung und mitunter zu spontanen Heilungserfahrungen. Das Gefühl, am Ziel zu sein, weicht jedoch wieder dem normalen Alltagserleben und dem Zurückgeworfensein in die eigene seelische Konfliktstruktur. Es erweist sich als Illusion, dass das Leben fortan auf einer höheren Ebene weitergehe. Das Eintauchen in das „alte“ Leben kann zu tiefem Selbstzweifel oder Selbsthass führen, oder auch zum Zweifel an der Realität der spirituellen Erfahrung. Eine einzelne mystische Erfahrung kann einen Menschen aufbrechen lassen und in ihm ein „göttliches Heimweh“ wecken (Assagioli)[51.] Doch sie verwandelt ihn nicht dauerhaft in einen Menschen, der in der göttlichen unio lebt – in einen Menschen, der aus der Liebe lebt und ununterbrochen Liebe ausstrahlt.

„Man landet wieder in der Ebene und muss dann langsam, Schritt für Schritt, den steilen Hang erklimmen, um die Gipfel endgültig zu erobern.“[52] Zur Integration der damit verbundenen Enttäuschung und des Schmerzes hilft das Wissen, dass der Abstieg aus mystischen Höhen zum natürlichen Entwicklungsweg gehört. Ebenso mag bei der Einordnung des Erlebten und zur Orientierung ein Ausblick auf die vor dem Pilger liegenden weiteren Entwicklungsphasen helfen.

Eine Form der negativen Verarbeitung des Abstiegs aus mystischen Glücksgefühlen liegt im „spirituellen Materialismus“[53.] Ein spiritueller Materialismus will die vergängliche Glückserfahrung festhalten und opfert dafür das alltägliche Leben. Er spaltet die Welt und provoziert damit eine „Dualitätskrise“. In der Dualitätskrise richtet der von ihr Betroffene sein Leben ausschließlich auf nicht-alltägliche Erfahrungen aus und entwickelt einen „Widerwillen gegen die Ansprüche und

50 A.a.O., 336.
51 Bei Scagnetti-Feurer, a.a.O., 337.
52 Zitat Assagioli, bei Feurer 337.
53 Vgl. Kapitel „6.5. Spiritueller Materialismus“ bei Scagnetti-Feurer, a.a.O., 308-320.

Erwartungen des banalen Alltags“.[54] Er zieht sich aus der Welt, der Gesellschaft und in der Extremform sogar aus der eigenen Familie zurück. Als vorübergehende Trauerreaktion sind solche Verhaltensweisen normal. Als Dauerzustand führen sie jedoch in die Stagnation. Der Ausweg aus der Dualitätskrise liegt in der Erkenntnis, dass das mystische Erleben zum Lieben führen will: zum Lieben der eigenen Unvollkommenheit und der Unvollkommenheit der Welt. Liebe führt zum Lieben.

Zu 4: Die Krisen im Prozess der Neuintegration der bisherigen Persönlichkeit im höheren Selbst bilden Assagioli zufolge den „längsten und kompliziertesten Abschnitt“[55]. In seinen Worten:

„Der Aufstieg, von dem wir gesprochen haben, ist seinem Wesen nach die Wandlung und Erneuerung der Persönlichkeit – ein langer und komplexer Abschnitt, der aus verschiedenen Phasen besteht:

> Phasen der aktiven Reinigung, in denen die Hindernisse beseitigt werden, die dem Zustrom und dem Wirken der spirituellen Kräfte im Wege stehen;
>
> Phasen der Entwicklung der inneren Fähigkeiten, die bislang nur latent vorhanden oder zu schwach gewesen waren;
>
> Phasen, in denen die Persönlichkeit stillhalten und gefügig sein muss, um sich vom Geist ´bearbeiten´ zu lassen, und in denen sie mit Mut und Geduld die unvermeidlichen Leiden ertragen muss.

Es ist eine Periode beständiger Veränderungen, des unentwegten Wechsels zwischen Licht und Finsternis, zwischen Freude und Schmerz.“[56]

Assagioli rechnet in dieser langen Phase damit, dass der Mystiker wiederholt die Grenzen seiner Belastbarkeit erleidet und alltäglichen Anforderungen nicht mehr gerecht werden kann. Zu Symptomen, die häufig in dieser Phase auftreten, zählen Erschöpfungszustände bis hin zu körperlichen Erkrankungen, Schlafstörungen, Depression. Die Persönlichkeitsentwicklung scheint nicht nur zu stagnieren, sondern sogar negativ zu verlaufen. Es fällt schwer, in diesem mehr „Abwärts“ als „Aufwärts“ darauf zu vertrauen, dass die weitere Entwicklung nicht in einer Desintegration der Persönlichkeit enden und damit scheitern wird, sondern dass es sich um eine Metamorphose zum Guten handelt.

Assagioli empfiehlt zur psychologischen Begleitung von Menschen in diesem Entwicklungsabschnitt:

> „- Dem Klienten erklären, was sich in ihm abspielt, damit er eine adäquate Sichtweise seines Prozesses entwickeln kann.

– Ihn in seiner Unterscheidungsfähigkeit zu unterstützen, wo es sich um Energien des

---

54 Zitat von *S. Dönges/C. Brunner Dubey*, Psychosynthese für die Praxis, München 2005, 263 mit Scagnetti-Feurer, a.a.O., 337.

55 Zitiert nach Scagnetti-Feurer, a.a.O., 339.

56 Zitiert in: Scagnetti-Feurer, a.a.O., 339.

Überbewussten und des Selbst handelt und wo es sich um ungelöste Themen des tieferen Unbewussten handelt.

- Dabei soll nichts verdrängt werden, sondern mit den auftauchenden Aspekten gearbeitet werden... Es geht hier um eine Integration aller Impulse in die Gesamtpersönlichkeit.
- Ihn unterstützen, Kontaktmomente mit dem Selbst und dem Überbewussten zu erkennen und zu assimilieren, um sie in Form von Nächstenliebe und Dienst im Alltag auszudrücken und leben zu können. … um der ´Neigung zu exzessiver Introversion und Ichbezogenheit zu begegnen, die oft während diesem Stadium der Selbstentwicklung auftauchen´.
- Die soeben angesprochene Integration der Persönlichkeit kann durch die Aktivierung überbewusster Funktionen wesentlich erleichtert werden …
- Ihn in den verschiedenen Phasen der Neuformung seiner Persönlichkeit um ein ´höheres Zentrum´ … begleiten..."[57]

Zu 5: Assagioli thematisiert für den sehr weit fortgeschrittenen mystischen Verwandlungsprozess einen *„mystischen Tod"*, den er ähnlich charakterisiert wie Johannes vom Kreuz die „dunkle Nacht des Geistes" und auf den er sich auch direkt in seinen Beschreibungen bezieht. Diese Phase ist durch intensive Leiden und durch Symptome gekennzeichnet, die einer starken Depression ähneln. Es handle sich um eine „seltsame und schreckliche Erfahrung", die „allem Anschein zum Trotz kein pathologischer Zustand [ist]; sie hat spirituelle Hintergründe und einen großen spirituellen Wert".[58]

„Die Merkmale dieses Zustands ähneln stark denjenigen einer Depression: eine tiefe Niedergeschlagenheit bis hin zur Verzweiflung; ein heftiges Gefühl der eigenen Würdelosigkeit; eine starke Tendenz zur Selbstkritik und Selbstverdammung, die manchmal bis zu der Überzeugung reichen kann, verloren und verurteilt zu sein; ein qualvolles Gefühl der geistigen Ohnmacht; die Schwächung des Willens und der Selbstbeherrschung; ein Widerwille und eine weitgehende Handlungsunfähigkeit."[59]

Aus Assagiolis Sicht gleicht der Transformationsprozess, dem ein Mensch sich auf dem spirituellen Weg unterwirft, den Erfahrungen des Reisenden in Dante Alighieris (1265–1321) Divina Comedia (‚Göttliche Komödie').[60] Assagioli sieht in ihr allegorisch eine vollständige Psychosynthese.[61] „Der erste Teil, die Pilgerfahrt durch die Hölle, steht für die analytische Untersuchung des tiefen Unbewussten. Der zweite Teil, der Aufstieg auf den Berg, beschreibt den Prozess der Reinigung

57 Zusammenfassung durch Scagnetti-Feurer, a.a.O., 340.
58 Zitiert nach: Scagnetti-Feurer, a.a.O., 341.
59 Zitiert nach: Scagnetti-Feurer, a.a.O., 341, Quelle: *Roberto Assagioli*, Psychosynthese und transpersonale Entwicklung, Paderborn 1988/1992, 142-143.
60 *Dante Alighieri*, Die Göttliche Komödie, im Volltext online und zum freien Download im Rahmen des „Projektes Gutenberg": http://www.gutenberg.org/ebooks/8085
61 Assagioli empfiehlt für die Psychosynthese die meditative Arbeit mit Details aus Dantes Divina Comedia (in

von allen möglichen Bewusstseinstrübungen und -leiden. Der dritte Teil, der Besuch im Paradies, schildert verschiedene Phasen der überbewussten Verwirklichung bis hin zur endgültigen Gottesschau.“[62]

Mit Johannes vom Kreuz und der Erfahrung anderer Mystiker kann davon ausgegangen werden, dass auch die Gotteinung eines irdischen Menschen nie an ihr Ende gelangt. Nach Johannes von Kreuz ist das Ziel der Einung „Gleichgestaltung“ mit Gott, der die Liebe selbst ist. Und die Liebe kann immer neue Tiefen erreichen.[63]

[62] Van Quekelberghe, a.a.O., 337.

[63] Scagnetti-Feurer, a.a.O. (s.o. Anm. 42), 87.