

Spiritualität und spirituelle Krisen

Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis

Bearbeitet von
Liane Hofmann, Patrizia Heise

1 2016. Buch. ca. 528 S. Hardcover
ISBN 978 3 7945 3057 1
Format (B x L): 16,5 x 24 cm
Gewicht: 1103 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

13 Mystische Erfahrungen

Renaud van Quekelberghe

13.1 Einleitung

Außergewöhnliche Bewusstseinsphänomene – darunter mystische Erlebnisse – sind in allen Kulturen anzutreffen. Auch wenn mystische Erfahrungen (im Folgenden abgekürzt: ME) in der Menschheitsgeschichte vorrangig in religiösen und spirituellen Traditionen anzutreffen sind und oft in diesem Kontext thematisiert werden, sind sie doch prinzipiell unabhängig von religiösen oder spirituellen Strömungen. ME können bei allen Menschen und in zahlreichen Lebenssituationen vorkommen.

Ogleich solche Erfahrungen überwiegend positiv sind, können sie – nicht zuletzt durch ihre Außergewöhnlichkeit – zu Problemen und Krisen bei ihren Integrationsversuchen in die alltäglichen Lebensbezüge der Betroffenen führen. Nicht selten bedarf es m. E. bei der Integration solcher Bewusstseins Erfahrungen der Unterstützung von kompetenten Personen, die selbst solche Erfahrungen erfolgreich integriert haben, und/oder von professionell auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit Tätigen wie klinischen Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiatern.

Nach einer allgemeinen Einführung in die Thematik werden die phänomenologischen Äußerungsformen von ME sowie ihre Verbreitung in modernen Kulturen dargelegt. Im Anschluss daran werden typische Auslöser solcher Erfahrungen besprochen. Erklärungsansätze sowie gängige Verlaufsformen bei der Integration von ME werden kurz geschildert. Das Wachstumspotenzial von ME

und vor allem das problematische Verhältnis von Psychopathologie und ME werden besonders untersucht. Anschließend werden die Beratungs- und Therapiemöglichkeiten thematisiert. Schließlich wird daraus ein kurzes Fazit für die Praxis gezogen.

13.2 Zur Terminologie

In modernen nicht-schamanischen Kulturen werden *mystische Erfahrungen* (abgekürzt: ME) bewusstseinspsychologisch als außergewöhnlich oder anomal angesehen, weitab von den üblichen Zuständen (Prozessen, Phänomenen, Strukturen etc.) des als „normal“ geltenden sog. Alltagsbewusstseins.

Die moderne Psychologie seit William James' bahnbrechendem Werk „*Die Vielfalt religiöser Erfahrung*“ (James 1901/2) kennt in diesem Zusammenhang bis heute keine einheitliche **Terminologie**. So werden ME hin und wieder als „*veränderte Bewusstseins Erfahrungen*“ (*altered states of consciousness*, z. B. Tart 1969), „*Gipfelerfahrungen*“ (*peak experiences*, Maslow 1990), *transpersonale Erfahrungen* (*transpersonal experiences*, Wilber 2004), *anomale Erfahrungen* (*anomalous experiences*, Cardeña et al. 2004), *kosmische Bewusstseinszustände* (*cosmic consciousness*, Grof 1987) oder *ozeanische Bewusstseinsmodalität* (van Quekelberghe 2011) thematisiert.

In seinen bahnbrechenden Gifford-Vorlesungen (u. a. Vorl. 16 u. 17) ging William James auf die Definition und die differenzialdiagnostischen Kriterien bezüglich ME bzw.

„mystischen Bewusstseinszuständen“ detailliert ein. Er schlug damals vier **Grundmerkmale** für solche Bewusstseinsformen vor:

- *Unaussprechlichkeit*,
- *noetische Qualität* (z. B. Einsichten in die Tiefen der Wahrheit, Offenbarungs- oder Erleuchtungserlebnisse),
- *Flüchtigkeit (transience)* solcher Zustände – sie dauern meistens nur ein paar wenige Stunden,
- *Passivität* (der Wille des Erfahrenden wirkt wie außer Kraft gesetzt, hin und wieder fühlt er sich wie von einer höheren Kraft ergriffen und gehalten).

In manchen Fragebögen, z. B. APZ (Dittrich 1975) oder EVB/ASASC (van Quekelberghe et al. 1991, 1992), wird zwischen positiven und negativen ME unterschieden. In Fragebögen werden ME mit Items zu erfassen versucht, wie z. B. „Ich fühlte mich so eins mit der Natur, dass mir mein eigener Tod unwichtig erschien; die Zeit war irgendwie still geblieben, Augenblicke erschienen mir wie eine Ewigkeit; alles, was ich erfuhr, war in sich vollkommen, nichts kam mir überflüssig vor; ich war eins mit allem geworden; ich hatte schon einmal das Gefühl, im Kontakt mit der *Unendlichkeit* zu sein“.

Je nach „*set*“ und „*setting*“ können ME als überwiegend positiv und bereichernd oder als ausgesprochen „ambivalent“ oder gar als äußerst negativ erlebt bzw. bewusstmäßig verarbeitet werden. Timothy Leary führte die Unterscheidung „*set*“ und „*setting*“ im Zusammenhang mit der Auswirkung der Droge LSD ein. „*Set*“ bezeichnet die mentale Verfassung des Subjekts zum Zeitpunkt seines außergewöhnlichen Bewusstseinszustandes. „*Setting*“ bezieht sich auf die zu diesem Zeitpunkt wirkenden Umgebungsfaktoren (vgl. Leary 1964).

13.3 Phänomenologie mystischer Erfahrungen

William James hat als einer der ersten Psychologen eine umfassende Dokumentation über ME – z. T. aus Autobiografien zusammengestellt – vorgelegt. Hier ein Auszug aus der von ihm zitierten Autobiografie von J. Trevor (zit. n. James 1997, S. 395):

Fallbeispiel

„(...) Auf dem Rückweg hatte ich plötzlich, ohne Vorwarnung, das Gefühl, im Himmel zu sein – ein Zustand inneren Friedens und Freude und Gewißheit von unbeschreiblicher Intensität, begleitet von dem Empfinden, in einem warmen Lichtglanz zu baden, so als hätten die äußeren Verhältnisse nach innen gewirkt – ein Gefühl, die Grenzen des Körpers verlassen zu haben, obwohl die mich umgebende Landschaft klare Konturen hatte und mir aufgrund des hellen Lichts, in dessen Mitte ich zu stehen schien, sogar noch näher zu sein schien als vorher. Dieser tiefe Gefühlszustand dauerte an, obschon mit abnehmender Stärke, bis ich zu Hause ankam, und noch einige Zeit danach, nur allmählich schwindend.“

Im sog. **Einheits- oder ozeanischen Bewusstsein** (van Quekelberghe 2005, 2011) treten vorrangig Erlebnisse auf, die skaleninvariant sind, z. B.:

- allumfassende Stille und Friedfertigkeit,
- alles durchdringendes, gleißendes Licht,
- vibrierende, einheitliche, „psychophysische“ Energie,
- tiefe Verbundenheit/Intimität mit allen Phänomenen und Bewusstseinsformen,
- allgegenwärtig hellwache und tiefe Präsenz,
- Erfahrung einer grenzenlosen, unveränderlichen, unbedingten Kraft.

Schon früh haben empirische Befragungen über ME (vgl. z. B. Stace 1960) **Faktoren** extrahiert, die auf solche Erlebnisse hingewiesen haben, etwa:

- allumfassende Einheit,
- Transzendenz von Raum und Zeit,
- tief empfundene positive Stimmung („Liebe“),
- Erfahrung letztgültiger Realität,
- Paradoxien bzw. Unaussprechlichkeit.

Abraham Maslow (1990), der die Terminologie „*peak & plateau experience*“ einführte, nannte nicht weniger als zwei Dutzend **Beschreibungsmerkmale** von ME, darunter:

- Wahrnehmung sämtlicher Eindrücke als eine unteilbare Ganzheit,
- ich-dezentrierte, egolytische Erfahrung,
- nicht bewertendes, ehrfurchtsvolles Erleben,
- Erleben der Vollkommenheit, der Ewigkeit und der endlosen Einheit in einem,
- Auflösung von Angst, Wut, Hass, Neid, Habgier und Zweifeln bzw. intensives Aufkommen von Gefühlen wie Glückseligkeit, Güte, Gnadenfülle, Dankbarkeit, Friedfertigkeit und Stille.

13.4 Religiöse Berichte über mystische Erfahrungen

In den abrahamitischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam) gibt es zahlreiche Schriften über individuelle mystische Erfahrungen, die eine Fülle von Einsichten, Stimmungen, Ekstasen beinhalten. Auch wenn diese mystisch-religiösen Berichterstattungen meist positiv konnotiert sind, findet man hin und wieder ambivalente bis negative **Ergebnisinhalte**.

Am negativen Pol stehen z. B. Angst und Verzweiflung, „Nichtungs“- und Ohnmachtsgefühle vor der Übermacht satanischer Kräf-

te. Ausgiebig und eindeutig positiv werden Gefühle wie Glückseligkeit, Liebe, Erhabenheit, himmlische Stille, innerer Frieden, kosmische Harmonie etc. beschrieben.

In den **Ekstasen** religiöser Mystiker und Mystikerinnen dominieren sowohl in den abrahamitischen als auch hinduistischen Religionen – zumal wenn es um die Gottesliebe (*amor, agape* oder *bhakti*) geht – extreme Gefühle der gnadenhaften Beglückung, Dankbarkeit, Freude, Erhabenheit, Ehrfurcht u. Ä. m.

Begegnungen mit Gott, der Mutter Gottes (Christentum), Engeln, Göttinnen (Hinduismus) stellen oft Höhepunkte religiöser Mystik dar. Solche Begegnungen implizieren meist eine Fusion mit bzw. ein totales Eingehen in das jeweilige sakrale Wesen (z. B. Gott/Göttin).

Die sog. „*unio mystica*“ zielt auf eine Überwindung der Dualität bzw. „dualen Begegnung“ meist mittels eines „unbeschreiblichen Ergriffenwerdens“ durch das „höchste Wesen“. Außersinnliche Wahrnehmungen, parapsychologische Erlebnisse, außerkörperliche Erfahrungen begleiten nicht selten den Mystiker/die Mystikerin auf dem Weg zur „*unio mystica*“.

In taoistischen, buddhistischen, neuplatonischen Weltanschauungen findet man zwar keine Fusion mit einem göttlichen Wesen; dafür aber gibt es zahlreiche Beschreibungen über die Identifikation mit dem „All-Einen“, „Tao“, „Nirvana“ oder mit der „Leeren Stille“ etc.

13.5 Verbreitung mystischer Bewusstseinszustände

In archaisch-schamanischen Gesellschaften (z. B. Stämme in Papua Neuguinea, Schiefenhövel 1976) gehören „außergewöhnliche Bewusstseinszustände“ zum Alltag. Solche