

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, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are 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.

16 Das Kundalini-Phänomen und andere vegetativ-energetische Störungen

Liane Hofmann

16.1 Einleitung

Sogenannte Kundalini-Erfahrungen oder vegetativ-energetische Störungen gelten als die häufigste Erscheinungsform von problematischen Erfahrungen und krisenhaften Prozessen im Verlauf der psycho-spirituellen Entwicklung. Der Beitrag beginnt mit einer Darlegung des historisch-kulturellen Ursprungscontextes des Kundalini-Modells. Sodann werden das Erscheinungsbild des Kundalini-Erwachens sowie dessen mögliche Auslöser beschrieben. Der darauf folgende Abschnitt sichtet wissenschaftliche Befunde zum Thema und stellt wissenschaftliche und traditionelle Erklärungsmodelle vor. Im anschließenden klinisch-psychotherapeutischen Teil werden diagnostische Fragestellungen diskutiert und Leitlinien zur Begleitung und Behandlung von Betroffenen herausgearbeitet. Der Artikel schließt mit Überlegungen zum Kundalini-Prozess aus einer transkulturellen Perspektive und einem Ausblick.

16.2 Das Kundalini-Modell im traditionellen Kontext

Der Begriff „Kundalini“ und das assoziierte Modell eines physio-psycho-spirituellen Transformationsprozesses haben ihren Ursprung in den spirituellen Traditionen Indiens. Beim Kundalini-Yoga handelt es sich um eine Spezialform des tantrischen

Yoga. Die gründlichsten Ausarbeitungen über die Kundalini finden sich in den tantrischen Schriften: den Agamas oder auch Tantra-Shastras. Des Weiteren findet sie in den Abhandlungen über Hatha-Yoga, in den Yoga-Upanishaden und in einigen Puranas Erwähnung. Eine bekannte Definition von Tantra lautet „tanyate vistāryate jñānam anena iti tantram“ – „Tantra ist das, wodurch das Wissen (Bewusstsein) erweitert und entfaltet wird“ (Reinelt 2006, S. 29). In diesem Sinne wurden die tantrischen Lehren auch „als ein Wissen um eine systematische und wissenschaftlich-experimentelle Methode“ verstanden, „die die Möglichkeit einer Erweiterung des Bewusstseins und seiner Fähigkeiten anbietet“ (Mokerjee 1987, S. 9). Außerdem bezieht sich der Begriff Tantra auf eine spezifische Gattung von Texten und ist in diesem Sinne als erweiterte Literatur zu verstehen. Tantrische Schulen gibt es im Hinduismus, Buddhismus und Jainismus.

Grundlegend für den **Kundalini-Yoga** ist die Annahme eines subtil-feinstofflichen Körpers, der in engster Wechselwirkung mit den Strukturen und Prozessen des psychophysischen Systems steht. Die feinstoffliche Anatomie dieses Körpers besteht aus den strukturellen Elementen von „Prana“, der feinstofflichen Lebensenergie, „Chakras“, den Energie- oder Bewusstseinszentren, und „Nadis“, immateriellen Energiebahnen, die dazu dienen, die Lebensenergie im Körper zu leiten. Charakteristisch für den Kundalini-Yoga und die tantrische Tradition ist die

systematische Beeinflussung der subtilen Lebensenergie mit dem Ziel einer grundlegenden Transformation des Bewusstseins. Das tantrische metaphysisch-philosophische System basiert auf einer monistischen Weltanschauung. Die gesamte Schöpfung beruht auf dem ewigen Wirken zweier polarer Kräfte, die in Form des göttlichen Paares Shiva und Shakti symbolisiert sind. Shiva repräsentiert den männlichen, statischen und unmanifestierten Aspekt des universalen Bewusstseins. Die (Maha-)Shakti dagegen steht für den weiblichen, dynamischen und Energie-Aspekt des Bewusstseins. Sie gilt als die makrokosmische Energie, durch die die gesamte Erscheinungswelt – von den subtil-feinstofflichen Ebenen bis hin zur grobstofflichen Materie – entsteht, erhalten und schließlich wieder aufgelöst wird. Der Begriff *Kundalini-Shakti* bezieht sich auf eine spirituelle Energie, die am Fuße der Wirbelsäule ruhen soll. Sie gilt als Manifestation der alles durchdringenden makrokosmischen Energie „Mahashakti“ in der mikrokosmischen Dimension des menschlichen Körpers. Diese Vorstellung findet ihren Ausdruck im Bild einer schlafenden Schlange, die am Fuße der Wirbelsäule, im untersten Chakra, aufgerollt ruht. Mit ihrem Mund verschließt sie den feinstofflichen Kanal („Shushumna-Nadi“), der innerhalb der Wirbelsäule aufwärts verläuft. Ziel des Kundalini-Yoga ist die Erweckung dieser bislang inaktiven spirituellen Kraft mittels spiritueller Praktiken. Die so aktivierte Kundalini-Energie soll entlang des Shushumna-Nadi aufsteigen und dabei schrittweise die einzelnen „Chakras“ oder Bewusstseinszentren erwecken. Die Chakras und die ihnen zugeordneten Bewusstseinsräume entsprechen archetypischen Erfahrungsräumen des menschlichen Daseins. Das Chakrasystem kann als ein umfassendes, vorwissenschaftliches Entwicklungsmodell verstanden werden, das das ganze Spektrum

der dem Menschen potenziell zugänglichen Entwicklungsmöglichkeiten, bis hin zu transpersonalen Stufen der Selbstentwicklung, abbildet. So ist die Aktivierung eines jeden Chakras der Tradition zufolge mit der stufenweisen Erschließung von spezifischen psychologischen Themen, Qualitäten und Fähigkeiten assoziiert und von vielfältigen körperlichen Symptomen begleitet. Dieser Aufstiegs- und Transformationsprozess gipfelt in der Ankunft der Kundalini-Shakti im siebten Chakra („Sahasrar“) am höchsten Punkt des Kopfes und der Verschmelzung mit „Shiva“, dem reinen, formlosen Bewusstsein. Für den Yogi bedeutet dies die Erfahrung der Identität des individuellen Bewusstseins („Jivatma“) mit dem universalen Bewusstsein („Paramatman“) und somit die Auflösung der dualistischen Wahrnehmung von Selbst und Welt im Zustand von Samadhi. Nach der traditionellen Lehre gilt die so erreichte Befreiung als überlegen, da die zentrale Körperkraft erweckt und der Körper in diesem Transformationsprozess mit eingeschlossen ist (Woodroffe 1971; Chatterjee 2010). Jedoch finden sich in den tantrischen Schriften immer wieder warnende Hinweise, dass dieser Weg der Bewusstseinstransformation große Risiken in sich birgt und eine sorgfältige Anleitung, Vorbereitung und Einbettung verlangt.

Da die Kundalini-Erfahrung den Schriften gemäß auf universellen Strukturen des Körpers beruht, hypostasiert der Indologe Feuerstein, dass diese transformative psycho-spirituelle Kraft von Mystikern über alle Zeitalter hinweg erfahren wurde (Feuerstein 1990, S. 189). Die Annahme, dass es sich beim Kundalini-Phänomen um einen universellen, kulturübergreifenden Prozess der physio-psycho-spirituellen Transformation handelt, der jedoch zu unterschiedlichen kulturspezifischen Deutungen und Formen der Praxis geführt hat, findet sich durchgängig

in der Literatur. Dem entspricht, dass vergleichbare vegetativ-energetische Phänomene auch in anderen spirituellen Traditionen zu den bekannten Begleiterscheinungen der spirituellen Praxis gehören (vgl. Kornfield 1979). Jedoch werden sie dort konzeptuell anders gefasst und man pflegt einen anderen Umgang damit.

16.3 Kundalini und der Westen

Die transkulturellen Austauschprozesse bezüglich der Wissensbestände und Praxisformen des Tantrismus und des Kundalini-Yoga erweisen sich als äußerst vielschichtig und erfolgten über lange Zeiträume hinweg. Als zentrale transkulturelle Vermittlungsinstitutionen sind die Theosophische Gesellschaft, der britische Rechtswissenschaftler John Woodroffe, der schweizerische Begründer der analytischen Psychologie, C. G. Jung, der indische Verwaltungsangestellte Gopi Krishna, die indischen Gurus Swami Muktananda, Bhagwan Shree Rajneesh und Yogi Bajan und schließlich verschiedene Vertreter der transpersonalen Psychologie, vornehmlich Stanislav und Christina Grof, zu nennen (für eine detaillierte Analyse hierzu s. Hofmann 2013).

In den 1970er-Jahren begannen sich Vertreter der transpersonalen Psychologie für das Konzept der Kundalini und dessen Implikationen für die westliche Psychologie und Psychotherapie zu interessieren. Christina Grof, Ehefrau des renommierten Bewusstseinsforschers Stanislav Grof, war zu jener Zeit Anhängerin von Swami Muktananda. Schon bei der Geburt ihrer beiden Kinder machte sie eine Reihe von intensiven, ungewöhnlichen Erfahrungen, die sie später als Erwachen der Kundalini interpretierte. Diese Symptome verstärkten sich, als sie Muktanandas Anhängerin wurde und dessen

Siddha-Yoga praktizierte. Sowohl sie als auch ihr Ehemann pflegten zu jener Zeit regelmäßige Kontakte mit Muktananda. Dies trug dazu bei, dass das sogenannte „Kundalini-Erwachen“ in ihrem Band „Spiritual Emergencies. When personal transformation becomes a crisis“ (1989) als ein Erscheinungsbild der spirituellen Krise vorgestellt und näher beschrieben wurde. Dadurch erlangte es sowohl unter Psychotherapeuten als auch unter Laien große Popularität. Erste ausführliche Fallsammlungen und systematische Analysen zu kundaliniartigen Erscheinungsbildern unter westlichen Individuen wurden von Sanella (1989), Greenwell (1990) und Hofmann (1995) vorgelegt.

16.4 Erscheinungsbild des Kundalini-Erwachens

Das Erscheinungsbild des Kundalini-Erwachens fällt durch seine geradezu „ganzheitliche“ Natur auf. Bei diesem Prozess sind alle Dimensionen des menschlichen Seins – die physiologische, bio-energetische, psychische, mentale bis hin zur spirituellen – auf tiefgreifende Weise involviert. Zu den zentralen Charakteristika gehören:

- eine Vielzahl von somatosensorischen oder sogenannten „energetischen“ Sensationen,
- ein breites Spektrum von psycho-vegetativen Beschwerden und Störungsbildern,
- fluktuierende Hitze- und Kältezustände,
- lokal begrenzte oder wandernde Schmerzen,
- intensive emotionale Zustände und ausgeprägte Stimmungsschwankungen,
- ein breites Spektrum von außergewöhnlichen Wahrnehmungen,
- ungewöhnliche unwillkürliche Bewegungen und Formen des Ausdrucks,

- veränderte Bewusstseinszustände einschließlich profunder spiritueller Erfahrungen,
- verschiedene paranormale Phänomene.

Diese werden im Folgenden etwas differenzierter dargestellt.

16.4.1 Physiologische Ebene

Somatosensorische Phänomene – energetische Phänomene – pranische Aktivität Eine Vielzahl von ausgeprägten somatosensorischen Phänomenen gilt als eines der Hauptkennzeichen von Kundalini-Erfahrungen. Diese werden oftmals auch als „*energetische Phänomene*“ oder „*pranische Aktivität*“ bezeichnet. Hier werden kribbelnde, prickelnde, krabbelnde, wirbelnde oder vibrierende Sensationen beschrieben, die im Körperinneren oder auch auf der Haut auftreten. Auch wird von einem Gefühl berichtet, als ob elektrische Ströme die Nervenbahnen entlang wanderten, oder von Wellen von Energie, die den ganzen Körper durchfluten. Oftmals konzentrieren sich diese Sensationen in Bereichen, in denen gemäß Tradition die sogenannten „Chakras“ lokalisiert sind. Klassischer Indikator eines Kundalini-Erwachens ist jedoch der Eindruck, als ob „etwas“ im Inneren der Wirbelsäule aufwärts steige. Dies kann sich anfühlen wie ein Strom von Flüssigkeit oder Licht, wie feine elektrische Ströme oder wie eine dickflüssige, gelartige Masse, die innerhalb der Wirbelsäule aufwärts fließt.

Vegetative Störungen – Krankheiten – Pseudokrankheiten Im Rahmen eines solchen Prozesses kann ein breites Spektrum von *unspezifischen vegetativen Störungen* auftreten. Hierzu gehören Pulsrasen, dramatische Variationen des Herzrhythmus, Unruhe, Nervosität, Erregung, Unausgeglichenheit, Hyperaktivität, Gefühle von überwältigender Energie, ebenso aber auch Zustände

von Lethargie und Müdigkeit. Häufig sind Schlafstörungen, nächtliches Erwachen, vermehrter oder verminderter Schlafbedarf. Auch wird von Krankheiten berichtet, die ohne erkennbare Ursache auftreten, schwer zu diagnostizieren sind und häufig ebenso plötzlich wieder von alleine vergehen. Desgleichen können latente Krankheiten zum Ausbruch kommen.

Temperaturphänomene *Intensive Hitze- und Kältezustände* sind ebenfalls charakteristisch für das Kundalini-Syndrom. Diese können sich im ganzen Körper ausbreiten. Ebenso können sie sich auf bestimmte Körperbereiche beschränken oder durch den Körper wandern.

Schmerzen Ein recht häufiges Symptom sind fluktuierende Schmerzzustände, die ohne erkennbare Ursache beginnen und in der Regel von alleine wieder enden. Diese Schmerzen können in allen Bereichen des Körpers auftreten und auch wandern.

Verhalten, Motorik Eine Vielzahl von *unwillkürlich auftretenden Bewegungsabläufen und körperlichen Ausdrucksformen* gehört wohl zu den interessantesten Merkmalen des Kundalini-Syndroms. Hierunter fallen a) Zuckungen, Beben oder Schütteln des Körpers sowie plötzliche ruckartige oder rotierende Bewegungen der Arme, Beine oder des Kopfes, b) das Einnehmen und Aufrechterhalten von ungewöhnlichen Körperpositionen, c) komplexe, oftmals ritualisiert erscheinende Bewegungen und Gesten der Arme und Hände, d) spontane Äußerungen wie Weinen, Schreien, Brüllen oder Singen oder auch e) ausgeprägte Veränderungen des Atemmusters, wie tiefes langsames Atmen, stark beschleunigte Atmung oder andauerndes Einbehalten des Atems. All diese Abläufe sind nicht intendiert und willkürlich gesteuert, sondern treten spontan auf. Der Körper scheint dabei wie durch eine autonome Kraft gelenkt, die unabhängig von der