

Stanislav und Christina Grof

# Spirituelle KRISEN

Chancen der Selbstfindung

Seiten 190 - 197  
Hyper-Vigilanz-Krise  
Seiten 230 - 234  
Abhilfe & Therapie  
ca. 12 Seiten  
aus Buch anbei



tur sehr hilfreich sein, besonders wenn sie von jemandem gemacht wird, der weiß, wie man mit dem System der Akupunktur eine Balance der Elemente herstellt. Auch eine Veränderung der Ernährung (mehr schweres Essen, Getreide und Fleisch) kann zur Erdung beitragen. Suche Dir Aktivitäten, die Dich langsamer machen und runterbringen.

Diese Erfahrungen können manchmal ungewöhnlich kraftvoll werden. Da gab es einen Karate-Schüler, der hat bei einem Retreat in unserem Zentrum in Massachusetts drei Monate gesessen. Er war einer dieser übereifrigen jungen spirituellen Männer, und an irgendeinem Punkt während des Retreats hatte er beschlossen, er würde schlichtweg alles tun, um erleuchtet zu werden. Entgegen unseren Anweisungen saß er ohne sich zu bewegen von einem Morgen an den ganzen Tag und die darauffolgende Nacht hindurch. Am nächsten Morgen stand er auf und kam nach vierundzwanzigstündigem Sitzen in die Speisehalle. *Kundalini-Energie* ✓

Er hatte während des Sitzens Gefühle von Feuer und intensivem Schmerz ausgehalten. Wenn man das tut, wird das Bewußtsein irgendwann von seiner Identifikation mit dem physischen Körper abgesprengt. Der Schmerz, das Feuer, die Hitze oder was auch immer werden so kraftvoll, daß das Bewußtsein aus dem Körper hinauskatapultiert wird. Es gibt sehr viele sanftere Arten, Außerkörper-Erfahrungen zu machen, aber für ihn kam es sehr abrupt, und er kam stark energiegeladen zurück. Und mitten in der Speisehalle ist er völlig ausgeflippt; es war eine temporäre Kundalini-Psychose. Er fing an zu schreien und ging mit dem dreifachen des

aufstieg, die von so viel Meditation sensibel geworden waren und von dieser Art von Energie überwältigt wurden.

Nachdem er begonnen hatte, Töne zu machen, sagte er: »Ich schaue jeden von Euch an und sehe nicht nur Eure Körper, sondern für jeden auch noch eine ganze Kette von früheren Inkarnationen«. Er lebte in einem Bereich von Bewußtsein, in den er dadurch gelangt war, daß er seinen Körper so sehr strapaziert hatte. Aber er konnte überhaupt nicht stillsitzen oder fokussieren, und er hatte starke Angst vor der Erregung und dem manischen Zustand, in dem er sich befand. Es war so, als ob er vorübergehend verrückt geworden wäre.

Was wir mit ihm gemacht haben? Wir ließen ihn joggen, da er ohnehin Sportler war. Wir ließen ihn zehn Meilen am Tag rennen, morgens und nachmittags. Wir änderten seine Ernährung; alle anderen aßen vegetarisch, aber für ihn besorgten wir Hamburgers und Hackbraten. Wir ließen ihn oft baden und duschen. Er mußte laufen, arbeiten und später den Garten umgraben. Nach ungefähr drei Tagen kam er wieder runter. Seine Erfahrungen mögen zwar echte spirituelle und übersinnliche Öffnungen gewesen sein, aber er konnte sie nicht integrieren, da sie nicht auf natürliche und ausgewogene Weise herbeigeführt worden waren.

An bestimmten Punkten der Meditationspraxis können Zustände entstehen, die Psychosen ähneln. Wir haben in den letzten zwölf Jahren Tausende von Leuten bei unseren Retreats gehabt. Davon hatten ungefähr ein Dutzend psychotische Ausbrüche. Darunter waren überwiegend Menschen, die bereits wegen Geisteskrankheiten in stationärer Behandlung gewesen waren. Viele Leute, die schon einmal in der Psychiatrie waren, kommen, um die Meditationspraxis zu machen, und stellen dann fest, daß sie ihre sogenannten psychotischen Erfahrungen wiederholen. Das ist in der spirituellen Praxis fast zwingend, da das, was uns am meisten angst

✓ !

Fleisch

54 →

SK:

»Denke jetzt bloß nicht an einen Lieblingen«. *verhindert Lernen mit xy<sup>7</sup>*  
Wenn wir still werden, ist es da. Die meisten Leute sind in der Lage, die vergangenen Traumata im Rahmen der Sicherheit und Ausgewogenheit des Retreats wiederzuerleben. Die Meditation gibt ihnen soviel Unterstützung, daß sie sich erinnern und die Orte der Angst wieder berühren können und dann sehen, daß es auch nur ein Teil des Geistes ist. Aber bei einigen wenigen Menschen kann die Meditation die Psychose wieder aktivieren, und dann werden sie aus dem Körper katapultiert und können nicht mehr normal reagieren.

ES  
Esoter. Sektion  
Kernbe reich

Ein Schüler hatte so starke auditive und visuelle Halluzinationen, daß er keine Pause einlegen konnte, um zu essen oder mit jemandem zu reden. Andere Fälle zeichneten sich durch Schlaflosigkeit, Besessenheit und verschiedene Arten von Paranoia oder Angst aus. Zwar werden die meisten Schüler ermutigt, zu sitzen und ihre Erfahrungen zu durchleben, aber in diesen wenigen Extremfällen haben wir versucht, sie zu beruhigen oder zu erden und den Prozeß zu verlangsamen. Wenn das nicht geholfen hat, hat ein befreundeter Psychiater ihnen schwache Dosierungen von Tranquilizern verschrieben, um sie runterzuholen. Im Grunde haben wir die Medikation nur deswegen benutzt, um die Betroffenen wieder zur Erde zurückzuholen, weil wir keine Einrichtung haben, an der wir ambulant mit ihnen hätten weiterarbeiten können.

Der Psychiater Roger Walsh beschreibt in einem Artikel, wie er mehrere Leute bei verschiedenen buddhistischen und hinduistischen Retreats, darunter einem, bei dem Ram Dass lehrte, behandelt hat. Der Ram Dass-Retreat war der erste, bei dem Walsh jemanden ausflippen sah, und er sagte: »Prima, jetzt werde ich zu sehen kriegen, wie Ram Dass auf spirituelle Weise mit einem Psychotiker umgeht«. So wie Walsh die Geschichte erzählt, brüllte und tobte dieser junge Mann herum und Ram Dass tat, was er konnte, sang rhythmisch, versuchte ihn zu zentrieren und zu beruhigen. Dann begann der Mann gewalttätig zu werden, und als man versuchte, ihn festzuhalten, biß er Ram Dass in den Magen. An dem Punkt rief Ram Dass nach einem Tranquilizer. Genug ist

1 Autor u.a. von > Überleben < (Die Iabelen

gekommen. Und die Leute, die dort überhaupt am ehesten Meditation brauchten, waren die Angestellten – Ärzte, Krankenpfleger, Sozialarbeiter, Männer und Frauen, die ihre eigenen Spannungen und Ängste in Bezug auf die Schwierigkeiten der Patienten hatten. Auf der Ebene derer, die Patienten sind, versucht man nicht, Meditation zu lehren, sondern sie dazu zu bringen, daß sie aufhören zu sitzen. Für sie ist es eine sinnvolle Meditation, im Garten zu arbeiten, die Erde zu berühren, die Hände zu gebrauchen, Yoga zu machen, zurück in den Körper zu kommen, all die körperlichen Aktivitäten auszuüben, die ihren Geist wieder auf die Erde bringen. Bei der Meditation versuchen wir nicht, eine Außerkörper-Erfahrung zu produzieren, sondern vielmehr, Menschen zu einer Erfahrung zu verhelfen, bei der sie ganz im Körper sind.

Es gibt in der Tradition des Zen einen klaren Text über meditations-induzierte Psychosen, der sich in dem Buch *The Tiger's Cave* findet. Erzählt wird darin die Geschichte des berühmtesten japanischen Zen-Meisters mit dem Namen Hakuin. Er begab sich auf den Weg der Praxis und hatte nach anstrengenden Bemühungen unter der Anleitung eines großen Zen-Meisters schon im Alter von dreißig Jahren eine Erleuchtungs-Erfahrung. Monatelang lebte er mit tiefer Freude und einem Gefühl von Frieden in der Stille des Waldes. Aber bald darauf stellte er fest, daß die Harmonie nachgelassen hatte. »Aktivität und Stille. Ich war nicht mehr frei, etwas anzufangen oder es zu lassen. Ich dachte: ›Ich werde mich kühn wieder in meine Praxis stürzen und mein Leben darangeben.« Mit zusammengebissenen Zähnen und glühenden Augen versuchte ich, mich von dieser neuen Flut von Gedanken und Schlaflosigkeit zu befreien.«

Aber umsonst. Es wurde schlimmer. Sein Mund brannte, seine

Bei der Meditation versuchen wir nicht, eine Außerkörper-Erfahrung zu produzieren, sondern vielmehr, Menschen zu einer Erfahrung zu verhelfen, bei der sie ganz im Körper sind.

Es gibt in der Tradition des Zen einen klaren Text über meditations-induzierte Psychosen, der sich in dem Buch *The Tiger's Cave* findet. Erzählt wird darin die Geschichte des berühmtesten japanischen Zen-Meisters mit dem Namen Hakuin. Er begab sich auf den Weg der Praxis und hatte nach anstrengenden Bemühungen unter der Anleitung eines großen Zen-Meisters schon im Alter von dreißig Jahren eine Erleuchtungs-Erfahrung. Monatelang lebte er mit tiefer Freude und einem Gefühl von Frieden in der Stille des Waldes. Aber bald darauf stellte er fest, daß die Harmonie nachgelassen hatte. »Aktivität und Stille. Ich war nicht mehr frei, etwas anzufangen oder es zu lassen. Ich dachte: ›Ich werde mich kühn wieder in meine Praxis stürzen und mein Leben darangeben.« Mit zusammengebissenen Zähnen und glühenden Augen versuchte ich, mich von dieser neuen Flut von Gedanken und Schlaflosigkeit zu befreien.«

Aber umsonst. Es wurde schlimmer. Sein Mund brannte, seine

hatte, sich zu helfen, ging es ihm nicht. Also suchte  
den besten Zen-Meistern und Heilern seiner Zeit Rat, aber niemand  
konnte ihm helfen.

Schließlich sagte jemand: »Wir haben von einem alten taoistischen  
Einsiedler in den Bergen gehört, der vielleicht das Geheimnis  
kennt, wie Deine Meditation geheilt werden kann.« Er stieg auf  
den Berg, um den Einsiedler zu besuchen, der zuerst nicht mit ihm  
reden wollte. Also setzte sich Hakuin vor die Höhle und blieb dort,  
bis der Einsiedler erkannte, daß er ein ernsthafter Mönch mit einem  
wirklichen Problem war. Schließlich sprach der Einsiedler mit ihm  
und fragte ihn nach seinem Problem. Hakuin beschrieb die Schwie-  
rigkeiten, die er erfahren hatte.

Der Einsiedler gab ihm eine Reihe von Unterweisungen, die in  
diesem Text umrissen sind. Es handelt sich dabei im wesentlichen  
um zwei Aspekte des Erdens und Ausbalancierens der inneren  
Energie. Bei einem wird die Aufmerksamkeit vom obersten Cha-  
kra, wo sie verloren geht und aus dem Körper austritt, in den Bauch  
hinuntergezogen. Dabei werden der Bauch und eine bestimmte  
Atmung benutzt, um die Energie im physischen Körper zu erden.  
Zweitens gab der Einsiedler Hakuin eine Reihe von Visualisatio-  
nen, die auf dem inneren Tao-Yoga beruhen, um eine ausgewogene  
Energiequelle zu schaffen und diese durch den ganzen Körper  
zirkulieren zu lassen. Nach diesen Übungen und einigen anderen,  
die der Einsiedler ihm aufgab, hat Hakuin nicht nur sein Gleich-  
gewicht wiedergefunden, sondern sogar eine tiefere Ebene von  
Erleuchtung erlangt. Er wurde ein großer Lehrer, der besonders  
geschickt mit Menschen umgehen konnte, die bei ihrer Medita-  
tionspraxis Schwierigkeiten hatten.

Also gibt es diese Schwierigkeiten nicht erst seit gestern. Vielmehr  
gibt es Schilderungen davon, wie Yogis ihnen begegnen, aus allen  
Zeiten und großen Methoden der Meditationspraxis. Um ein Ge-

Die  
wahren  
Meister  
leben  
zuerst  
zurück-  
gezogen  
& sozial  
entkult-  
samt  
(„isoliert“)

sein  
Meister-  
Lehrer  
stieg  
wie vom  
Berg  
herab!

Konzentration« genannt wird. Zugangs- Konzentration bezeichnet die Phase, in der man Zugang zu tieferen Bereichen von Einsicht hat. An diesem Punkt kann man das Bewußtsein auch in die Bereiche der Versenkung bis zu der Ebene des kosmischen Bewußtseins leiten. Diese *dhyanas* oder Ebenen von Versenkung beginnen dort, wo der Geist von Licht und Verzückung erfüllt wird und die meisten Gedanken und äußeren Wahrnehmungen aufhören. Man kann sie dadurch betreten, daß man den Fokus ganz auf liebende Güte ausrichtet, sich auf eine Farbe konzentriert, ein bestimmtes Mantra oder eine Visualisation benutzt oder mit dem Atem arbeitet. Die Pfade und Übungen, die zu diesen höheren Zuständen von Konzentration führen, sind sehr gut in dem buddhistischen Text *The Path of Purification* beschrieben. Im allgemeinen sind diese Ebenen für vielbeschäftigte Menschen des Westens nicht einfach zu erreichen, aber Leute, denen es leicht fällt, sich zu konzentrieren, können in wenigen Wochen intensiver Praxis dorthin gelangen. Eine der Schwierigkeiten, die im Zusammenhang mit diesen Zuständen aufkommt, ist die, daß der Geist zwar sehr still und friedvoll wird, daß es aber wenig Veranlassung für Einsicht gibt. Sich so vollkommen zu konzentrieren, bringt die Ängste und Sorgen zu einem vorübergehenden Verschwinden und unterdrückt die Sorgen und Pläne, aber wenn wir aus diesem Zustand des Friedens zurückkehren, sind die Schwierigkeiten sofort wieder zur Stelle.

Der Buddha hat daher geraten, einen bestimmten Grad von Konzentration herzustellen und ihn dann nicht dazu zu benutzen, vorübergehenden Frieden zu finden, sondern dazu, Körper und Geist genau zu untersuchen. Man erreicht die Ebene von Zugangs- Konzentration, die durch große Stabilität gekennzeichnet ist, einen sicheren Geist und sehr wenige Gedanken. An diesem Punkt ist

Feinise  
(wenige)



verwirrt und verstört, kommen aber weiterhin ganz gut im alltäglichen Leben zurecht. Sie brauchen nicht mehr als die richtigen Informationen, gelegentliche unterstützende Gespräche und ein gutes Umfeld für ihre spirituelle Praxis.

Sind gute unterstützende Systeme verfügbar, kann man unter günstigen Umständen auch mit Erfahrungen umgehen, die für den Menschen in der Krise ohne diese Hilfe eine zu große Herausforderung darstellen würden. Wenn der Prozeß jedoch überwältigend wird und das alltägliche Leben behindert, muß man spezifischere therapeutische Maßnahmen ergreifen. Zwar erfordern viele der Einschätzungen und Vorgehensweisen, die wir im folgenden Text beschreiben, therapeutische Erfahrung, aber die grundlegenden Regeln und Strategien werden sich für jeden als hilfreich erweisen, der den Wunsch hat zu helfen.

Die erste und wichtigste Aufgabe für jemanden, der mit Menschen in der Krise arbeitet, ist die, eine offene und vertrauensvolle Beziehung herzustellen. Diese Art von Rapport wird schon zu Beginn dazu beitragen, daß man eine so ehrliche und genaue Beschreibung dessen bekommt, was geschieht, wie sie der Betroffene unter diesen Umständen nur geben kann. Später, in der eigentlichen Psychotherapie wird Vertrauen der entscheidende Faktor sein.

Zusätzlich zu den üblichen Eigenschaften, die vertrauensbildend wirken, also etwa echter menschlicher Anteilnahme, persönlicher Integrität und grundlegender Ehrlichkeit, sind unbedingt solide Kenntnisse ungewöhnlicher Zustände von Bewußtsein aus eigener Erfahrung und der Arbeit mit anderen erforderlich. Der Mensch in der Krise ist sehr empfindsam und wird sofort erkennen, ob der Ansatz seines Helfers auf echtem mitfühlenden Verständnis oder auf einer professionellen Routine beruht, die dem medizinischen Modell entstammt. Genaue Kenntnisse der Kartographie ungewöhnlicher Zustände können bei dem Prozeß eine große Hilfe sein.

Im nächsten Schritt muß der Helfer entscheiden, ob es in diesem speziellen Fall richtig ist, die Strategien der transpersonalen Psychotherapie anzuwenden, oder ob konventionelle medizinische Behandlung angesagt ist. Für diese Entscheidung ist eine gründliche

→ im Wesensglieder gefüge

Einstellung des Menschen und seinen »Ernährungs-Stück« beurteilen. Es ist unbedingt notwendig, daß der Mensch in der Krise für die Vorstellung offen ist, daß das Problem in seiner Psyche liegt, daß er nicht projiziert und jedem und allen in der Welt die Schuld an seinen eigenen Schwierigkeiten zuschiebt. Und er muß natürlich bereit sein, sich kraftvollen Erfahrungen zu stellen.

Wenn dann die therapeutische Arbeit beginnt, sollten der Helfer und der Mensch in der Krise gewisse gemeinsame Grundkonzepte haben. Sie müssen sich einig sein, daß die Schwierigkeiten nicht Manifestationen einer Krankheit sind, sondern eines heilenden und transformativen Prozesses. Sie nehmen alle die auftauchenden Erfahrungen – seien sie biographisch, perinatal oder transpersonal – als normale Bestandteile der Psyche an. Sie müssen sich einig sein, daß der Zustand per se nicht pathologisch ist, obwohl er unter gewöhnlichen Lebensbedingungen äußerst unpassend und unbequem sein kann. Die Konfrontation mit solchen ungewöhnlichen Erfahrungen muß, so gut es geht, auf Situationen beschränkt bleiben, in denen sie keine Probleme schaffen, und in denen es Unterstützung gibt.

Die bewußte Welt der Konsens-Realität und die archetypische Welt des Unbewußten stellen beide authentische und notwendige Aspekte der menschlichen Psyche dar. Sie ergänzen einander, aber es handelt sich um zwei getrennte und sehr verschiedene Bereiche, die man nicht verwechseln sollte. Es ist wichtig, sie beide anzuerkennen und ihre jeweiligen Bedürfnisse genau zu unterscheiden und unter angemessenen Umständen zu respektieren. Auf sie beide zugleich reagieren zu wollen, ist jedoch verwirrend und kann der Wirksamkeit des alltäglichen Handelns abträglich sein.

Dieses allgemeine Verständnis des Prozesses führt zu einer Kombination von zwei alternativen Strategien. In der ersten Kategorie

... und die Bedingungen für experimentelle Arbeit ungünstig sind.

Tai  
Chi

Zu den sanften Techniken, die den transformativen Prozeß unterstützen und beschleunigen, gehören verschiedene Arten von Meditation, **Bewegungs-Meditation**, rhythmisches **Singen in der Gruppe** und andere Formen von spirituellen Praktiken. Ein radikalerer Ansatz besteht darin, Situationen zu schaffen, in denen man, vorzugsweise mit Musik, in sich hineingehen und allen auftauchenden Emotionen und körperlichen Energien durch Weinen, Schreien, Zittern oder Bewegung des ganzen Körpers Ausdruck verleihen und damit der natürlichen Bahn des Prozesses folgen kann. Auch die Arbeit mit Träumen, **Ausdruckstanz**, Zeichnen und Malen oder ein **Tagebuch** können dazu beitragen, die inneren Erfahrungen zu assimilieren. Diese beunruhigenden emotionalen und physischen Energien können auch durch verschiedene körperliche Aktivitäten wie **Schwimmen, Joggen und harte Arbeit** aufgelöst werden.

Bei den unterstützenden Strategien ist die nächste Option die systematische Arbeit mit einem geschulten Therapeuten, entweder allein oder in einer Gruppe. Die humanistische und die transpersonale Psychologie haben verschiedene Ansätze entwickelt, die bei spirituellen Krisen nützlich sein können. Dazu gehören neben anderen die aktiven **Imaginationen von Jung**, Fritz Perls **Gestaltpraxis**, Assagiolis **Psychosynthese**, Dora Kalffs **Sandspieltherapie** und diverse **Neo-Reichianische Richtungen**. Da die Erfahrungen oft einen wichtigen psychosomatischen Anteil haben, sollte gute **Körperarbeit** ein integraler Bestandteil eines umfassenden Zugangs zu spirituellen Krisen sein. Hier sollte auch die **Akupunktur** erwähnt werden. Sie kann auf sehr wirksame Weise **Energie-**

ist unbeeinträchtigt zu respektieren, ihren natürlichen Lauf zu unterstützen und das ganze Spektrum der menschlichen Erfahrung einschließlich der perinatalen und transpersonalen Bereiche anzuerkennen und anzunehmen. Der Therapeut muß natürlich für die spirituelle Dimension offen sein und erkennen, daß sie ein wichtiger Teil des Lebens ist. Wenn das fehlt, wird der therapeutische Prozeß schräg und unbeholfen sein und seine Ziele nicht erreichen können.

Wir haben eine Technik der Selbsterfahrung entwickelt, die all die oben genannten Kriterien erfüllt. Dieser Ansatz, der unter dem Namen Holotrope Atemarbeit bekannt ist, kombiniert kontrolliertes Atmen, evokative Musik und fokussierte Körperarbeit. Er kann die Psyche aktivieren und wichtiges unbewußtes Material ins Bewußtsein heben, wodurch es für die notwendige therapeutische Arbeit zugänglich wird. In Situationen wie spirituellen Krisen, wo das Unbewußte bereits aktiv ist, kann diese Technik den Prozeß unterstützen und beschleunigen. Eine ausführlichere Diskussion dieser Methode würde den Rahmen dieses Buches sprengen; all ihre verschiedenen Aspekte sind ausführlich in Stanislav Grofs Buch *Das Abenteuer der Selbstentdeckung* beschrieben.

Besondere Situationen im eigenen Leben zu schaffen, in denen es möglich ist, sich dem auftauchenden unbewußten Material zu stellen und es zu verarbeiten, trägt dazu bei, den Rest des Tages von ungebetenen Auftritten seiner beunruhigenden Elemente freizustellen. Dazu bedarf es eines Platzes, an dem man diese auftauchenden Emotionen zum Ausdruck bringen kann, wenn nötig auch lautstark. Sollten die Umstände einen solchen Ansatz nicht zulassen, oder wenn man sich dringenden praktischen Aufgaben widmen muß, kann man auf die Techniken der zweiten Kategorie

den Strategien zurückkehren, da Ausdrucksarbeit den Prozeß und seine erfolgreiche Heilung vorantreibt.

Wenn man den Prozeß verlangsamen will, sollte man vorübergehend jede Art von Meditation und alle Formen von spirituellen Praktiken aufgeben. Auch eine Änderung der Ernährung ist im allgemeinen sehr wirksam. Der Wechsel von leichter vegetarischer Kost zu schwererem Essen einschließlich Fleisch, Käse und Getränken mit Honig und Zucker kann einen sehr erdenden Einfluß haben. Auch ein warmes Bad oder einfache Haus- oder Gartenarbeit können hilfreich sein. Falls es einem gelungen ist, Situationen auszumachen, die den Prozeß zu aktivieren scheinen, sollte man ihnen in dieser Zeit ausweichen, wenn das möglich ist. Für manche Leute könnten das etwa komplexe soziale Situationen oder Gegenden mit vielen, dicht gedrängten Menschen sein, für andere laute Musik und die geräuschvolle Atmosphäre größerer Städte oder sogar eine bestimmte Art von Vibration wie das Dröhnen der Turbinen in einem Düsenflugzeug. Unter besonders fordernden Bedingungen kann sogar die gelegentliche Einnahme eines leichten Tranquilizers nötig sein.

An dieser Stelle scheint ein Wort der Vorsicht geboten und angemessen. Menschen in spirituellen Krisen stellen manchmal fest, daß der regelmäßige Konsum von Alkohol und Sedativa die Erfahrungen handhabbarer macht, weil der Prozeß dadurch verlangsamt und schwierige physische und emotionale Symptome unterdrückt werden. Aber Menschen mit einem nicht-identifizierten Problem chemischer Abhängigkeit unterliegen der großen Gefahr, süchtig zu werden. Aus diesem Grund muß man diese Mittel mit äußerster Vorsicht einsetzen. Und allein die Tatsache, daß der Arzt einem diese Medikamente verschrieben hat, macht sie noch nicht sicherer als wenn man sie sich selbst besorgt hätte.

Die Situation ist wesentlich komplizierter, wenn die Krise extrem wird und der Betroffene selbstzerstörerische Tendenzen entwikk-

kelt, oder wenn der Umgang mit ihm dadurch erschwert wird, daß er aufgebracht, laut oder auf andere Weise schwierig ist. Unter solchen Umständen kann die psychotherapeutische Arbeit nur dann fortgesetzt werden, wenn rund um die Uhr ein Betreuer zur Verfügung steht. Unglückseligerweise gibt es nur sehr wenige Einrichtungen, die 24 Stunden am Tag Hilfe anbieten und nicht routinemäßig unterdrückende Medikation anwenden.

Dem Aufbau solcher Zentren stehen derzeit viele Hindernisse im Weg. Einige sind politischer oder ökonomischer Art, manche haben mit juristischen Tatbeständen zu tun und wieder andere mit der mangelnden Flexibilität der Krankenversicherungen. Bis solche Einrichtungen geschaffen und verfügbar sind, wird es schwierig sein, Menschen in akuten spirituellen Krisen mit neuen Ansätzen zu begegnen. Solange werden sie die Wahl zwischen Hospitalisierung mit traditionellen unterdrückenden Therapien einerseits und verschiedenen ad-hoc-Improvisationen und Kompromissen andererseits haben. All den Schwierigkeiten und Hindernissen zum Trotz ist das Schaffen solcher Zentren daher eine absolut notwendige Bedingung für die erfolgreiche Behandlung akuter psychospiritueller Krisen.