



Spirituelle Krisen



Zum Weiterlesen:

- Lucadou, W. v.; Zahradnik, F.: Die verschwiegene Erfahrung, Transpersonale Psychologie und Psychiatrie, 11. Jg., 2/2005, S. 78-90.
- Galuska, J. (Hrsg.): Den Horizont erweitern. Berlin 2003
- Walach, H.: Bausteine für ein spirituelles Welt- und Menschenbild. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 7, H. 2, 2001, S. 63-77



Parapsychologische Beratungsstelle

Hildastr. 64

D-79102 Freiburg i. Br.

Telefon/Fax: 0761- 77202

info@parapsychologische-
beratungsstelle.de

**www.parapsychologische-
beratungsstelle.de**

*Wir beraten Sie unter **0761 77202** gerne ausführlicher und kostenlos zu weiteren Fragen rund um das Thema Spirituelle Krisen.
www.parapsychologische-beratungsstelle.de
info@parapsychologische-beratungsstelle.de*

WAS IST EINE SPIRITUELLE KRISE?

Der Begriff „spirituelle Krise“ kennzeichnet kein fest umrissenes Krankheitsbild, sondern bezeichnet vielmehr einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand. Spirituelle Krisen zeigen ein breit gefächertes Erscheinungsbild. Auf körperlicher Ebene können sich beispielsweise Schlaflosigkeit, heftige innere Unruhen, Schmerzen, körperliche Energiephänomene uvm. einstellen. Spirituelle Krisen drücken sich höchst individuell aus und können auch mit anderen psychischen Erkrankungen einhergehen. Angst ist ein häufiges Begleitphänomen von spirituellen Krisen.

Manche Betroffenen haben Angst ihre Identität und ihre Persönlichkeit zu verlieren. Doch oft können diese Phasen der inneren Verwirrung und der Suche auch mit transformierenden Prozessen einhergehen. In diesem Sinne sind spirituelle Krisen immer auch eine Chance zu Veränderung und persönlichem Wachstum.

In Zeiten spiritueller Krisen erweisen sich kompetente und wertschätzende Begleiter oft als sehr hilfreich.

AUSLÖSER FÜR SPIRITUELLE KRISEN:

Spirituelle Krisen werden meist von vielfältigen Bedingungskonstellationen begünstigt. Verschiedene Faktoren können bei der Entwicklung einer spirituellen Krise eine Rolle spielen:

- Physische Faktoren (Krankheit, Unfälle, Geburt, Fehlgeburt, extremer Schlafmangel)
- Psychische Faktoren (Tod eines Nahestehenden Menschen, Trennung oder Verlust Erfahrung, emotionale Erschütterungen,
- Äußere Faktoren (Verlust von Besitz oder Arbeitsplatz)
- Körperorientierte Methoden (Meditation)
- Drogeninduzierte Erfahrungen
- Paranormale oder mediale Erlebnisse
- Transpersonale Erfahrungen (Stille, Leere, Weite)
- Nahtoderfahrungen
- Probleme mit Glaubensgruppierungen, Religion und entsprechenden Ritualen

WAS HILFT?

Die folgenden Vorschläge müssen auf die jeweilige Situation des Betroffenen bezogen werden. Ziel dabei ist es, dass der Betroffene wieder Kontrolle über sich und sein Körper erlangt- ohne die spirituellen Erfahrungen auszugrenzen. Dabei helfen:

- Körperorientierte Methoden (z.B. kalte Bäder)
- Viel Ruhe
- Bewegung in der Natur
- Atemtechniken
- Haus- und Gartenarbeit
- Vorrübergehendes Aussetzen von Meditationspraxis
- Inhaltliche Betreuung/ Aufklärung über typische Begleitererscheinungen
- Reflektion von Ernährungsgewohnheiten
- Veränderung von alltäglichen Bewegungsgewohnheiten
- Ressourcenorientierte Haltung
- Therapeutische Begleitung

Die Parapsychologische Beratungsstelle bietet Betroffenen die Gelegenheit zu ausführlichen Gesprächen. Zudem arbeiten wir eng mit der Fachklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen zusammen, die ein spezielles therapeutisches Angebot für parapsychologische, spirituelle und religiöse Probleme und Krisen anbietet.