

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort.....	14
	Dank.....	15
1	Einleitung	17
I.	Theoretischer Teil	24
2	Das Begriffsfeld Religion – Mystik – Spiritualität	24
2.1	<i>Was ist Religion und religiöse Erfahrung?</i>	24
2.1.1	Religion als Verbindung zum Heiligen oder zum Göttlichen	24
2.1.2	Religion als Orientierung und Transformation	28
2.2	<i>Was ist Mystik und mystische Erfahrung?</i>	30
2.2.1	Mystik und ihr Verhältnis zur Religion.....	31
2.2.2	Kulturübergreifende Muster und Themen der Mystik	32
2.2.3	Charakteristiken mystischer Erfahrung.....	33
2.2.4	Mystische Erfahrung und Wandlung.....	35
2.3	<i>Was ist Spiritualität und spirituelle Erfahrung?</i>	36
2.3.1	Spiritualität als eigene unmittelbare Erfahrung – traditionsübergreifender Kern	37
2.3.2	Spiritualität als Lebenshaltung und Alltagsbezug.....	38
2.3.3	Spiritualität in der Transpersonalen Psychologie	41
2.3.4	Begriffsabgrenzung zu Spiritismus und Esoterik.....	50
2.4	<i>Religiosität und Spiritualität im gesellschaftlichen Wandel</i>	51
2.4.1	„Respiritualisierung“ oder die Entstehung einer neuen Religiosität.....	51
2.4.2	Kennzeichen der neuen Religiosität: erfahrungsorientierte, traditionsübergreifende, alltagsbezogene Spiritualität.....	54
2.5	<i>Begriffsverwendung in dieser Studie</i>	56
3	Möglichkeiten der Integration spiritueller Erfahrungen in der Mystik	58
3.1	<i>Christliche Mystik: Lieben und Loslassen</i>	60
3.1.1	Spirituelle Weg: Der Weg der Gotteinung.....	62
3.1.2	Integrationsprozess: Läuterung in der dunklen Nacht	67
3.1.3	Integrierte Spiritualität: „Gott durch Liebe gleichgestaltet“	84
3.2	<i>Sufismus: Hingabe an Gott</i>	89
3.2.1	Spirituelle Weg: Zustände und Stationen.....	95
3.2.2	Integrationsprozess: Gottes ständig gedenken	106
3.2.3	Integrierte Spiritualität: Äusserlich inmitten der Welt – innerlich bei Gott	114

3.3	<i>Zen: Die Dinge sind so, wie sie sind</i>	118
3.3.1	Spiritueller Weg: Der Ochs und sein Hirte	123
3.3.2	Integrationsprozess: „Anfänger-Geist“	132
3.3.3	Integrierte Spiritualität: Ganz wir selbst sein	141
3.4	<i>Indische Mystik: Wer bin ich?</i>	147
3.4.1	Spiritueller Weg: Der Weg zum Selbst.....	150
3.4.2	Integrationsprozess: Wer bin ich?	158
3.4.3	Integrierte Spiritualität: Das Selbst in Allem sehen.....	161
4	Möglichkeiten der Integration spiritueller Erfahrungen in der Transpersonalen Psychologie	165
4.1	<i>Analytische Psychologie: Individuation</i>	166
4.1.1	Spiritueller Weg: Integration von Unbewusstem ins Bewusstsein	167
4.1.2	Integrationsprozess: Aktive Auseinandersetzung mit dem Unbewussten.....	178
4.1.3	Integrierte Spiritualität: Individualität	181
4.2	<i>Psychosynthese: Selbstverwirklichung</i>	185
4.2.1	Spiritueller Weg: Personale und transpersonale Psychosynthese	187
4.2.2	Integrationsprozess: „Psychologische Bergbesteigung“	198
4.2.3	Integrierte Spiritualität: Individueller Ausdruck von Spiritualität.....	215
4.3	<i>Initiatische Therapie: Transparent werden für Transzendenz</i>	219
4.3.1	Spiritueller Weg: Integration von Welt-Ich und Wesen	222
4.3.2	Integrationsprozess: „Der Alltag als Übung“	231
4.3.3	Integrierte Spiritualität: Der Mensch als Person.....	243
5	Ich und Selbst – zentrale Aspekte bei der Integration spiritueller Erfahrungen	246
5.1	<i>Psychologische Sichtweisen von Ich und Selbst</i>	247
5.1.1	Sichtweisen der Psychoanalyse.....	248
5.1.2	„Ich bin ich selber“ – Dimensionen des Ich-Bewusstseins – eine psychopathologische Sichtweise	250
5.1.3	Ego, personales und transpersonales Selbst – Sichtweisen der Transpersonalen Psychologie.....	252
5.2	<i>Die Funktion des Ichs bei der Integration spiritueller Erfahrungen</i>	258
5.2.1	Ein stabiles Ich als Voraussetzung des spirituellen Weges.....	258
5.2.2	Das Ich löst sich auf dem spirituellen Weg auf	261
5.2.3	Das Ich bleibt, aber es wird gewandelt	265
5.2.4	Das Ich ist notwendig, aber es wird relativiert.....	268
5.2.5	Das Ich ist nötig für die individuelle Manifestation des transpersonalen Selbst.....	269
5.2.6	„Loslassen, immer wieder loslassen – das ist alles“	278

6	Schwierigkeiten der Integration spiritueller Erfahrungen	281
6.1	<i>Begleitung auf dem spirituellen Weg.....</i>	<i>282</i>
6.1.1	Braucht es Begleitung?.....	283
6.1.2	Sinn und Zweck einer Begleitung.....	284
6.1.3	Anforderungen an eine spirituelle Begleitung.....	286
6.1.4	Schwierigkeiten und Gefahren der Lehrer-Schüler-Beziehung.....	287
6.2	<i>Missverständnisse bezüglich Spiritualität.....</i>	<i>288</i>
6.2.1	Unterschätzung des spirituellen Weges	288
6.2.2	Missverständnisse bezüglich Erleuchtung.....	290
6.2.3	Mangelnder Kontext und mangelnde Basis für Spiritualität.....	291
6.3	<i>Aussergewöhnliche Erfahrungen als Herausforderung.....</i>	<i>292</i>
6.4	<i>Spirituelle Krisen.....</i>	<i>296</i>
6.4.1	Merkmale und Erscheinungsformen	296
6.4.2	Auslösende Faktoren	299
6.4.3	Differentialdiagnose.....	301
6.4.4	Umgang mit spirituellen Krisen.....	304
6.5	<i>Spirituelle Materialismus.....</i>	<i>308</i>
6.5.1	Erscheinungsformen.....	308
6.5.2	Die Dynamik des Ego und die Problematik der Selbsttäuschung.....	309
6.5.3	Wege aus dem spirituellen Materialismus.....	313
6.6	<i>Problematiken des Selbstwertgefühls.....</i>	<i>321</i>
6.6.1	Psychische Inflation	321
6.6.2	Der Moseskomplex	330
6.7	<i>Phasentypische Schwierigkeiten der spirituellen Entwicklung.....</i>	<i>331</i>
6.7.1	Die existenzielle Krise vor dem spirituellen Erwachen.....	332
6.7.2	Krisen, die während des spirituellen Erwachens auftreten.....	334
6.7.3	Krisen nach dem spirituellen Erwachen.....	336
6.7.4	Phasen des Wandlungsprozesses.....	339
6.7.5	Die Dunkle Nacht der Seele	341
II.	Empirischer Teil.....	342
7	Methodisches Vorgehen.....	342
7.1	<i>Qualitative Untersuchungsstrategie: Grounded Theory.....</i>	<i>342</i>
7.2	<i>Die Stichprobe: theoretisches Sampling.....</i>	<i>343</i>
7.3	<i>Erhebungsmethode: das problemzentrierte Interview.....</i>	<i>347</i>
7.3.1	Erstellung des Interviewleitfadens	349
7.3.2	Ablauf der Interviews	350
7.3.3	Transkription.....	351

7.4	<i>Auswertung anhand der Grounded Theory</i>	351
7.5	<i>Ergänzende Verfahren: Zirkuläres Dekonstruieren</i>	352
8	Ergebnisse: Individuelle Zugänge	355
8.1	<i>Patricia Patterson: „Ich habe mich über Bücher erden können“ (182-183)</i>	355
8.1.1	Spirituelle Erfahrungen: „Alles ist eins“ (788-789)	355
8.1.2	Schwierigkeiten: „Problematisch war, dass niemand mir ein Feedback geben konnte, weil niemand das gekannt hat“ (168-169)	357
8.1.3	Folgen der Erfahrungen: „Es ist einfach eine Realität und mit der lebe ich“ (294-295).....	357
8.1.4	Hilfreiches für die Integration: „Trust your body“ (396)	361
8.2	<i>Adam Apfelbaum : Therapiesitzungen und spirituelle Erfahrung sind „Hand in Hand gegangen“ (1442-1443)</i>	363
8.2.1	Spirituelle Erfahrungen: „Eine tiefe, tiefe Geborgenheit (...), ein Schmelzen“ (989, 1007)	363
8.2.2	Schwierigkeiten: „Es ist eine Sehnsucht geworden, das wieder zu erleben“ (1167-1168).....	365
8.2.3	Folgen: „Ausgeglichener, (...) viel mehr in Ruhe“ (1415)	365
8.2.4	Hilfreiches für die Integration: „Wenn Du irgendwo die innere Freiheit hast, geschehen zu lassen und nicht zu planen“ (1185-1186) .	367
8.3	<i>Werner Wagner: „Ins Grab liegen“ (753)</i>	367
8.3.1	Spirituelle Erfahrungen: „Ich habe mir zugeschaut von aussen, wie ich tot bin und wie ich zerfalle“ (549-550)	367
8.3.2	Schwierigkeiten: „Das Nicht-Loslassen-Wollen“ (768).....	370
8.3.3	Folgen: „Weniger ausgerichtet (...) auf Leistung, Arbeiten, Erfolg haben, Geld verdienen, Prestige“ (737-738)	370
8.3.4	Hilfreiches für die Integration: „Ganz intensiv Zen-Meditation gemacht“ (390-391).....	372
8.4	<i>Jobanna Jecklin: „Das, was ich wahrnehme, loslassen und rauslassen“ (1292-1293) ...</i>	373
8.4.1	Spirituelle Erfahrungen: „Du bist recht, wie du bist (...) – es ist alles okay“ (297-298).....	373
8.4.2	Schwierigkeiten: „Du bist anders“ (1472).....	376
8.4.3	Folgen: „Mit dem Göttlichen einfach sein (...) Ich bin mehr. Ich kann sein.“ (1528-1529)	376
8.4.4	Hilfreiches für die Integration: „Dass auch das Feinstoffliche normal ist, dass es nicht krank ist“ (605-606)	378
8.5	<i>Birgit Becker : „Aggression und Ärger und all solches mal zu spüren und auch ausdrücken zu dürfen“ (1887-1888)</i>	379
8.5.1	Spirituelle Erfahrungen: „Erfüllt mit Liebe“ (1169).....	379
8.5.2	Schwierigkeiten: „Das hat mich vom Leben auch abgehalten“ (1819-1820)	381
8.5.3	Folgen: „Und das lässt mich einfach auch mehr hier auf der Erde sein“ (1804).....	383

8.5.4	Hilfreiches für die Integration: „Gewisse Dinge sind zu tun, und Putzen ist keine minderwertige Arbeit, sondern das ist auch spirituelle Praxis“ (1890-1892).....	384
8.6	<i>Yolanda Yaberg: „Erdungsprozess“ (2261).....</i>	<i>386</i>
8.6.1	Spirituelle Erfahrungen: „Es kommt von oben durch den Kopf die ganze Wirbelsäule runter bis runter ins Becken eine Energie“ (1303-1304).....	386
8.6.2	Schwierigkeiten: „Es gab in mir als ein Muster die Tendenz ,raus aus dem Körper“ (2227).....	388
8.6.3	Folgen: „Ich habe meinen Körper wie noch nie zuvor gespürt“ (1371)	390
8.6.4	Hilfreiches für die Integration: „Da bleiben und weiter tun und in den Körper bringen“ (2170-2171)	392
8.7	<i>Katharina Kunz: „Ich muss nirgendwohin gelangen“ (985).....</i>	<i>394</i>
8.7.1	Spirituelle Erfahrungen: „Ich war gestorben, und man hat mich beerdigt“ (656)	394
8.7.2	Schwierigkeiten: „Dass ich immer wieder mit meinen Leistungsmustern in das hineinkomme, ich sollte etwas erreichen“ (987-988)	395
8.7.3	Folgen: „Ich bin autorisiert, meinen eigenen Weg zu gehen“ (952-953).....	396
8.7.4	Hilfreiches für die Integration: „Diese Alltagsspiritualität eigentlich, die nicht im Grossen ist, sondern im Kleinen.“ (1333-1334).....	398
8.8	<i>Sara Sasse: „Der Boden trägt. Es ist nicht Chaos. (...) Das Selbstvertrauen, das Ich-Gefühl und das Gefühl von Grenzen“ (753-755).....</i>	<i>400</i>
8.8.1	Spirituelle Erfahrungen: „Die Gegenwart eines Meisters ist ja oft so wie ein Katalysator“ (127-128)	400
8.8.2	Schwierigkeiten: „Eine absolute Hölle hat sich aufgetan“ (460).....	401
8.8.3	Folgen: „Ich habe das Gefühl nicht mehr, die Welt retten zu müssen oder erleuchtet werden zu müssen.“ (763-764)	403
8.8.4	Hilfreiches für die Integration: „Wie müssen die Beine auf dem Boden stehen, dass ich mich nach oben öffnen kann“ (158-159)	404
8.9	<i>Ramina Ranatov: „Meine Wahrnehmung stärken“ (16).....</i>	<i>406</i>
8.9.1	Spirituelle Erfahrungen: „Ich habe Engel gesehen“ (226).....	406
8.9.2	Schwierigkeiten: „Hör auf, das gibt es nicht. (...) Du lügst.“ (227, 231).....	407
8.9.3	Folgen: „Das gibt mir Sicherheit (...) und Kraft“ (1308, 1310).....	409
8.9.4	Hilfreiches für die Integration: „Dort hatte ich eine Akzeptanz mit dem, was ich war“ (225)	410
8.10	<i>Ursula Urben: „Wenn ich da meiner Wahrnehmung vertraue, dann kommt es gut raus, und wenn ich ihr nicht traue, dann kommt es nicht gut“ (368-370).....</i>	<i>412</i>
8.10.1	Spirituelle Erfahrungen: „Und ich hatte eine Klarheit – ich habe plötzlich angefangen, Sachen zu sehen, wie sie sind.“ (1505-1507)	412
8.10.2	Schwierigkeiten: „Für mich waren das damals einfach zwei getrennte Sachen – also dieses Spirituelle, Geistige und dieses Bodenständig-Medizinische und dieses Alltagsleben“ (1231-1233).....	414

8.10.3	Folgen: „Mir ist das Leben zu kostbar geworden, um es mit Umwegen zu füllen, wenn es nicht unbedingt sein muss. In jeder Hinsicht.“ (2149-2151).....	416
8.10.4	Hilfreiches für die Integration: „Mir den Raum einfach möglichst lange zu geben, in dieser Langsamkeit zu sein“ (1972-1973).....	418
8.11	<i>Bernhard Bär: „Ganz viel Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit. Dass man einfach immer wieder schaut: Was läuft jetzt gerade?“ (1598-1600).....</i>	421
8.11.1	Spirituelle Erfahrungen: „Jetzt bin ich eins mit dem Berg (...). Eine ganz tiefe Sicherheit“ (866-868).....	421
8.11.2	Schwierigkeiten: „Das ist so kopfgesteuert daher gekommen“ (1287). ..	423
8.11.3	Folgen: „Gefühlt leben“ (1138).....	424
8.11.4	Hilfreiches für die Integration: „Disziplin“ (1544).....	425
8.12	<i>Colin Clark: „Immer wieder in den gegenwärtigen Augenblicke zurückkehren“ (541)...</i>	427
8.12.1	Spirituelle Erfahrungen: „Dass es so in Ordnung ist, wie es ist“ (966)	427
8.12.2	Schwierigkeiten: „Die Leute um dich herum haben ein Bild“ (219-220).....	428
8.12.3	Folgen: „Der neutrale Beobachter meines Lebens – der fast unbeteiligte Beobachter des Lebens“ (321-322).....	430
8.12.4	Hilfreiches für die Integration: „Akzeptiere“ (333).....	431
9	Ergebnisse: Kategorienmodell „Kontakt“.....	434
9.1	<i>Kontakt zum Hier und Jetzt als Grundlage der Integration.....</i>	<i>442</i>
9.1.1	Sich Zeit nehmen.....	442
9.1.2	Wahrnehmen, was ist	444
9.1.3	Annehmen, was ist.....	448
9.1.4	Im Alltag üben.....	450
9.1.5	Schwierigkeiten: Vom Festhalten zum Annehmen, was ist	453
9.1.6	Bisherige Form integrierter Spiritualität: Einfachheit oder vom Besonderen zum Alltäglichen.....	454
9.2	<i>Kontakt zu sich und der eigenen Lebensgeschichte.....</i>	<i>456</i>
9.2.1	Wechselwirkungen zwischen dem Kontakt zu sich und spirituellen Erfahrungen.....	456
9.2.2	Ausdruck der spirituellen Erfahrung.....	463
9.2.3	Zu sich selber stehen und sich abgrenzen.....	466
9.2.4	Der eigenen Wahrnehmung vertrauen.....	469
9.2.5	Mit den eigenen Lebensthemen Freundschaft schliessen	472
9.2.6	Schwierigkeiten durch nicht-integrierte persönliche Themen	478
9.2.7	Bisherige Form integrierter Spiritualität: Sich selber sein und den eigenen Weg gehen	482
9.3	<i>Kontakt zu anderen Menschen</i>	<i>483</i>
9.3.1	Aspekte der sozialen Einbettung.....	484
9.3.2	Schwierigkeiten im Kontakt zu anderen Menschen.....	496

9.3.3	Bisherige Form integrierter Spiritualität: Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt.....	498
9.4	<i>Kontakt zum alltäglichen Leben – „Holz hacken, Wasser tragen“</i>	506
9.4.1	Im Alltag verwurzelt bleiben.....	506
9.4.2	Schwierigkeiten: Kluft zwischen Spiritualität und Alltag.....	508
9.4.3	Bisherige Form integrierter Spiritualität: Verbindung von Spiritualität und beruflichem Handeln.....	510
9.5	<i>Kontakt zur Essenz</i>	512
9.5.1	Den eigenen Körper wahrnehmen.....	512
9.5.2	Zulassen, etwas wirklich zu fühlen.....	515
9.5.3	Spiritualität begreifen und verstehen.....	516
9.5.4	Sich mit der Essenz rückverbinden.....	519
9.5.5	Schwierigkeiten: Den Kontakt verlieren, Erfahrungen verblassen.....	530
9.5.6	Bisherige Form integrierter Spiritualität: Ein verändertes „Lebensgrundgefühl“.....	533
10	Diskussion	537
10.1	<i>Spiritualität im Kontext unserer westlichen Gesellschaft</i>	537
10.2	<i>Kontakt</i>	542
10.2.1	Kontakt als Wurzel von Religion und Spiritualität.....	542
10.2.2	Kontakt als Ich-Du-Beziehung.....	544
10.2.3	Kontakt in den mystischen Traditionen und Richtungen der Transpersonalen Psychologie.....	547
10.3	<i>Bedeutung einer (transpersonalen) Psychotherapie für die Integration spiritueller Erfahrungen</i>	556
10.3.1	Psychotherapie als notwendige Voraussetzung und Begleitung bei der Integration spiritueller Erfahrungen.....	557
10.3.2	Kontakt zum Hier und Jetzt als Basis einer spirituell orientierten Psychotherapie.....	562
10.3.3	Wechselwirkung zwischen spiritueller und psychotherapeutischer Arbeit.....	564
10.4	<i>Praktische Relevanz des Kategorienmodells „Kontakt“</i>	565
10.4.1	Differentialdiagnostik.....	565
10.4.2	Diagnostik anhand des Kategorienmodells „Kontakt“.....	566
10.4.3	Therapeutische Arbeit mit dem Kategorienmodell „Kontakt“.....	572
10.5	<i>„Der Alltag als Übung“</i>	579
10.6	<i>Ausblick</i>	582
11	Literaturverzeichnis	585
12	Anhang	603