

## **Aussergewöhnliche Bewusstseinszustände und Erfahrungen**

Martina Degonda und Paul Scheidegger

### **Was sind aussergewöhnliche Bewusstseinszustände:**

Unter aussergewöhnlichen Bewusstseinszuständen und Erfahrungen werden Erlebnisse verstanden, die unser alltägliches Bewusstsein sprengen. Dies können sowohl Vorahnungen und telepathische Erfahrungen sein, aber auch mystische, spirituelle und Nahtoderfahrungen. Ein weiterer Bereich sind Spuk- und telekinetische Phänomene, die im Gegensatz zu den anderen als von aussen kommend erlebt werden, den alltäglichen Erfahrungshorizont aber ebenfalls überschreiten.

Wie aus Untersuchungen hervorgeht, sind diese Zustände bei gesunden Menschen nicht selten, denn rund die Hälfte der Befragten hat schon Unerklärliches erlebt. Im Gegensatz zu anderen Kulturen werden solche Erfahrungen bei uns aber oft als abnorm oder sogar pathologisch bezeichnet. Dies führt dazu, dass viele Menschen derartige Erlebnisse aus Angst, nicht ernstgenommen oder nicht verstanden zu werden, für sich behalten oder nur in abgeänderter Form, z.B. als Traum, erzählen.

### **Wie wirken sich aussergewöhnliche Zustände und Erfahrungen aus:**

Paranormale Erlebnisse können von manchen Menschen als von einer höheren Macht kommend erfahren werden. So fühlen sich etliche von solchen Erlebnissen tief berührt und teils auch transformiert, andere aber auch hilflos und verwirrt. So kann gerade bei Spuk- und telekinetischen Phänomenen ein hoher Leidensdruck durch das Gefühl entstehen, hilflos und ohne eigene Kontrolle etwas Mächtigerem ausgeliefert zu sein.

Tiefgreifend und oft schwer mitteilbar werden mystische Erfahrungen erlebt, bei denen die Verhaftung an eine persönliche Identität verlassen und die Trennung zwischen Selbst und Nichtselbst aufgehoben wird. Solche Erlebnisse finden sich auch oftmals bei Menschen mit einer Nahtoderfahrung. Sowohl mystische, wie auch Nahtoderfahrungen können sich intensiv auf das weitere Leben auswirken und dieses nachhaltig verändern.

Nach mehreren Studien korrelieren aussergewöhnliche Bewusstseinszustände und Erfahrungen vielfach positiv mit Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden; die Mehrzahl der Befragten erlebte sich danach zufriedener und verbundener. Daneben fühlten sich etliche aber auch überfordert, da diese Zustände den Rahmen des Alltäglichen übersteigen und nicht anhand unserer gewohnten Ordnungsstrukturen integriert werden können. Zudem fehlt bei sehr

tiefgreifenden Erfahrungen häufig die Sprache, diese zu beschreiben. Das kann sowohl im eigenen Erleben, wie auch im Austausch mit dem Umfeld intensiven Stress, Unbalanciertheiten und Missverständnisse erzeugen und zu einer spirituellen Krise führen.

### **Spirituelle Krisen:**

Spirituelle Krisen – man kann sie auch als Sinnkrisen oder existenzielle Krisen bezeichnen – können ausgelöst werden, wenn Menschen in Zeiten des Umbruchs, abrupten Veränderungen, schwerer Krankheiten oder kritischer Lebensereignisse an ihre Grenzen stossen. Auch Menschen, die schwere Traumata erlebt haben, können zu einem späteren Zeitpunkt ihres Lebens durch die Folgen posttraumatischer Belastungen in eine solche Krise fallen. Daneben können letztere aber auch durch andere Faktoren wie Drogenerfahrungen, Verunsicherung im Glauben oder auch das aktive Bemühen um einen alternativen Lebensentwurf ausgelöst werden. Verursacher sind im Weiteren auch Katharsis fördernde Therapieangebote und esoterisch-psychospirituelle Selbsterfahrungskurse, aber auch negative Meditationserfahrungen. Ebenso kann eine heute öfters anzutreffende „Patchwork-Religiosität“ (eigener Mix aus diversen spirituellen Traditionen und Wegen) ohne Anleitung durch eine erfahrene Begleitperson grosse Risiken bergen. Dies ist auch die Gefahr esoterischer Kurzzeitausbildungen zum spirituellen Heiler oder Therapeuten, die ohne Anforderungen jedem offenstehen.

### **Was hilft in Krisen, ausgelöst durch aussergewöhnliche Bewusstseinszustände und Erfahrungen:**

Wo kann man sich bei derartigen Krisen hinwenden? Laut mehreren Befragungen war die Zufriedenheit mit den Angeboten des konventionellen Gesundheitssystems eher gering, etwa ein Drittel bis die Hälfte der Therapeuten und Ärzte wurde als wenig kompetent und pathologisierend empfunden. Es bestand aber auch eine grosse Skepsis gegenüber kirchlichen Institutionen, die darum selten in Anspruch genommen wurden. Im esoterischen Bereich besteht zwar eine Offenheit gegenüber diesem Thema, jedoch lässt sich die Seriosität der Angebote schwer abschätzen.

Dabei ist gerade bei solchen Erfahrungen eine Unterstützung durch Menschen wichtig, die ohne zu werten zuhören und das Erlebte deutungsfrei würdigen können. Dies ermöglicht dem Suchenden eigene Antworten zu finden und diese in sein Leben zu integrieren. Ein weiterer Schritt besteht darin, vom Erlebten Abstand zu nehmen und sich sowohl von negativen Erfahrungen nicht überfluten zu lassen, wie auch positive nicht dauernd wiederholen zu wollen. Eine ruhige, reizarme Umgebung kann dies unterstützen, ebenso ein Aufenthalt in der Natur. Je nach Schweregrad der Krise kann auch eine längere therapeutische Begleitung notwendig sein.