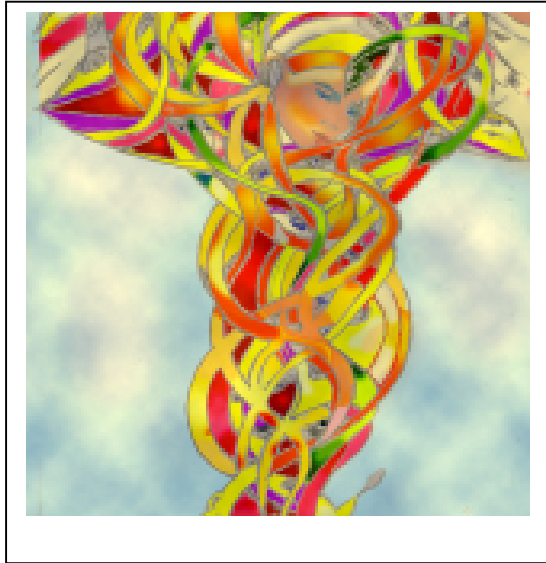


Kundalini-Landkarten in Beratung und Therapie – von Marianne Gallen

Seit ich eine Netzwerk-Initiative für Menschen in Spirituellen Krisen und Transformationsprozessen (www.spirituelle-krise.net) ins Leben gerufen habe, erreichen mich immer wieder Anfragen wie diese:

„Ich stecke seit einigen Jahren in einem spirituellen Transformationsprozess, bei dem wahrscheinlich meine Kundalini erwacht. Im Moment habe ich eine sehr intensive Phase mit Symptomen wie Unruhe- und Angstzuständen, Hitzeschüben die Wirbelsäule hoch bis ins dritte Auge, intensiven inneren Bildern und Träumen usw. Im Moment ist dieses Gefühl, dass ich mich auflöse, auseinander falle und sterben muss teilweise sehr stark. Dies erzeugt starke Angstzustände.“
(zitiert aus einem Mailkontakt)



Menschen erleben, meist spontan, ohne an Yogakursen oder Kundalini-Erweckungs-Veranstaltungen teilgenommen zu haben, solche oder ähnliche **Körpersensationen**: Spontane Zuckungen, Zittern, Gleichgewichtsstörungen, plötzliche Hitze- und Kältewallungen, Übelkeit, Sehstörungen, Herzrasen, Bodenlosigkeit, Unverträglichkeit von bestimmten Nahrungsmitteln, Kribbeln am ganzen Körper oder einzelnen Körperteilen, gesteigerte Sexualität, extreme Geräuschempfindlichkeit, Druckempfindungen, Hitze- und Energiephänomene entlang der Wirbelsäule. Begleitet wird das immer auch von **emotionalen**

Phänomenen wie z.B. Existenzangst, Depression, Wut, tiefste Trauer, energetische Hypersensibilität aber auch Freude, Leichtigkeit, Gefühl des All-Seins und All-Liebe, starke Verbundenheit mit der Natur und dem Leben. Gleichzeitig öffnen sich **neue Bewusstseinssebenen** und die betroffenen Personen berichten von der Entwicklung medialer Fähigkeiten, Kontakten zu Verstorbenen, geistige Verständigung mit der Natur, spontanem innerem Wissen und Erkennen von Zusammenhängen und der Steigerung intuitiver Fähigkeiten.

Der Kundalini-Prozess als Landkarte für die spirituelle Reise

Die Menschen, die sich mit solchen Schilderungen an mich wenden, suchen nach einer Orientierung und einem Verstehen, was in ihnen vor sich geht und sind dabei oft dem Konzept „Kundalini“ schon einmal begegnet. Sie kommen in der Regel mit solchen Anliegen:

„Von daher ist meine Frage, gibt es Literatur, die diesen Prozess beschreiben und auch die Schwierigkeiten, sowie was man machen kann, um dem zu entgehen. Ich behaupte immer auch, das Kundalini-erwachen ist so wie der Prozess einer Geburt und wenn man weiß, in welcher Phase man steckt, und was man tun kann, um den Prozess besser zu durchlaufen, dann geht es viel einfacher als wenn man überhaupt nicht weiß was mit einem passiert und wo man überhaupt steckt.“ (aus einer Mailanfrage).

Sie haben auch immer das Gefühl, dass sie Anteil an einem besonderen und heiligen Geschehen haben, auch wenn es ihnen oft gleichzeitig große Angst macht. „Es geschieht etwas mit mir, das größer ist als ich und das ich nicht kenne und deuten kann – ist das Kundalini?“ Diese oder ähnliche Fragen habe ich schon oft gehört. „Ja, so kann man diese Erfahrungen verstehen“, ist dazu meine Haltung und meine Antwort. Als klientenzentriert und humanistisch

ausgebildete Psychotherapeutin lasse ich mich auf die Deutungsweisen meiner KlientInnen ein. Ich verstehe sie als Ausdruck und Symbolisierungsversuch ihres ur-eigenen Erlebens.

Offensichtlich bietet das Verständnis des so genannten „Kundalini-Erwachens“ Erklärungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, die diesem Bedürfnis nach Orientierung gerecht werden. Deshalb nenne ich die Kundalini-Betrachtungsweise eine „Landkarte“, die nützlich sein kann, sich im weiten und unbekanntem „Gelände“ spiritueller Wege zurecht zu finden. Vor wenigen Wochen erreichte mich diese Rückmeldung einer Frau, mit der ich vor einigen Jahren zu tun hatte:

„Denn ohne Deine Texte und speziell die Seite über Kundalini, die Du ins Deutsche übersetzt und mir zugesandt hattest, hätte mein gesunder Menschenverstand keine Orientierung gehabt, um GESUND ZU BLEIBEN. Erst als ich den übersetzten Text las, da erkannte ich, dass es in meinem Umfeld niemanden mehr gab, der die Phänomene, denen ich ausgesetzt war, richtig hätte deuten können.“

Der Text, den diese Frau hier anspricht, stammt aus dem englischen Buch von Joan Shivarpita Harrigan, **Kundalini Vidya: „The Science of Spiritual Transformation**, das über www.kundalinicare.com zu beziehen ist. In ihm hat die Autorin die Überlieferungen ihres Yoga-Lehrers Swami Chandrasekharanand Saraswati zusammen gefasst. Ich möchte es hiermit jedem, der tiefer in diese Materie einsteigen möchte, wärmstens empfehlen.

Reinigungsprozesse

Als eine besondere Stärke dieser Landkarte, empfinde ich die Tatsache, dass sie spirituelle Transformation und Bewusstseinsweiterung als einhergehend mit fortlaufenden Heilungs- und Reinigungsprozessen beschreibt: Kundalini Shakti ist eine göttliche Kraft, die sich - einmal aus ihrem Schlaf am unteren Ende der Wirbelsäule erwacht - ihren eigenen Weg bahnt. Dabei reinigt sie den feinstofflichen Körper, damit er immer durchlässiger für die transzendenten Energieebenen wird.

Wenn mir also eine Person gegenüber sitzt, die eindeutig unter körperlichen und psychischen Störungen leidet, dann stellt das keinesfalls die Authentizität ihres Transformationsprozesses in Frage. Es ist kein Entweder (krank?) – Oder (spirituell?). Im Gegenteil: In diesem Modell wird es als normal angesehen, dass Blockaden auftauchen, die sich mit dem inneren Prozess reiben und dass dabei Schmerzen entstehen. Ich werde also niemals nur auf Probleme und Schwierigkeiten eingehen, sondern immer auch das heilige und heilende Geschehen in diesen Prozessen würdigen.

Blockaden und Störungen werden hier in vielen Formen beschrieben: Kundalini-Shakti - die Schlangenkraft – kann immer noch schlafen, also noch gar nicht erwacht sein, sie kann in falsche Kanäle geraten, in ihrem Aufstieg an verschiedenen Stationen Halt machen und dabei auch niemals den höchsten Punkt des Zyklus erreichen. Wenn sie diesen Punkt erreicht hat, dann kann es Probleme beim Abstieg geben, auf dem Rückweg, wo die Gipfelerfahrungen integriert und verarbeitet werden.

Innere Führung

Dabei wird der weiblichen göttlichen Kraft (Kundalini-Shakti) eine uneingeschränkte Führungsqualität zugesprochen: Sie kennt und findet ihren Weg und entscheidet selbst, zu welchem Zeitpunkt Traumata aufgedeckt und bearbeitet werden müssen. Am besten lässt man sie einfach in Ruhe ihren Dienst tun und greift so wenig wie möglich in das Geschehen ein. Sind Blockaden zu lösen, dann ist das eher wie eine Art Hebammentätigkeit zu verstehen: Der „Geburtsprozess“ wird mit sanften Griffen wieder in die richtigen Bahnen gelenkt.

Diese Sichtweise erlaubt sowohl dem Betroffenen als auch dem Begleiter ein hohes Maß an Vertrauen in natürliche Entwicklungen. Wenn beide nicht mehr weiter wissen, was nicht selten vor kommt, dann darf auf die Zielstrebigkeit eines mächtigen transzendenten Potenzials gebaut werden, das uns niemals im Stich lässt.

Zyklus

Die spirituelle Reise wird in der Kundalini-Betrachtungsweise als Zyklus beschrieben: Die Schlangenkraft erwacht, steigt (vorzugsweise) im zentralen Kanal auf und vereinigt sich im Kronenchakra mit ihrer männlich-göttlichen Entsprechung „Shiva“. Nach dieser „himmlischen Hochzeit“ begibt sie sich wieder hinab zu ihrem Ursprung.

In den von östlichen Weltanschauungen geprägten Beschreibungen wird diesem „Rückweg“ meist wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Ihm kommt aber auch eine besondere Bedeutung zu, die (nach meinen Beobachtungen) eher von westlichen Autoren gewürdigt wird. „Das Tor des Erwachens“, ein Buch des buddhistischen Lehrer Jack Kornfield widmet sich zum Beispiel ausschließlich diesem Prozess, den er hier das „Wäschewaschen nach der Ekstase“ nennt.

Der Kundalini-Abstieg dient der Integration und Erdung der Gipfelerfahrungen. Er geht einher mit wieder anderen Heilungs- und Reinigungsprozessen und führt dazu, dass der betroffene Mensch zu einer ihm wesensgemäßen irdischen „Form“ (Identität) findet.

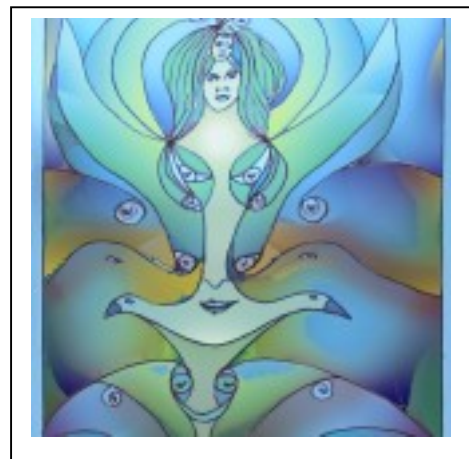
Anschließend steigt die Kundalini-Kraft erneut (in den nun weitgehend gereinigten Bahnen) auf und ermöglicht so ein menschliches Da-Sein, das eine zentrierte Verbindung zwischen Himmel und Erde verkörpert, eine geerdete Durchlässigkeit für Transzendentes, die das eigentliche Ziel all dieser Prozesse ist.

Chakren

Die Lehre der 7 Chakren, der Energiezentren des Menschen, ist in diesen Prozess integriert. Beim Aufstieg werden sie geöffnet und gereinigt – beim Abstieg materialisieren und integrieren sie sich.

Jedem dieser Chakren sind bestimmte Themen und Entwicklungsaufgaben zugeordnet, die angesprochen und bewusst gemacht werden können, wenn sie im natürlichen Prozess dran sind.

Bei Blockaden im aufsteigenden Prozess und auch bei der Begleitung der absteigenden Re-Integrations-Prozesse, kann das Wissen um die Bedeutung der einzelnen Energiezentren hilfreich sein. Es lenkt dann den Fokus der Aufmerksamkeit auf die Themen, die in der persönlichen Entwicklung gerade besondere Aufmerksamkeit beanspruchen.



Relativität und Absolutheit

Die Kundalini-Landkarte beschreibt Entwicklungen in Zeit und Raum und kann damit manchen Menschen als Orientierungs- und Verstehenshilfe nützlich sein. Auch für Begleiter und Therapeuten erweisen sich solche Konzepte oft als hilfreich.

„Um die Kundalini zu wissen, half und hilft mir, gewisse energetische und seelische Phänomene zu erklären und bewussten Umgang damit zu finden. Indem Sinn und "Ziel" dieses Reinigungs- und Öffnungsprozesses

beschrieben sind, finde ich größere Gelassenheit, sowie eine annehmende, bejahende Haltung in Bezug dazu.“
(aus einem Internet-Forum)

Landkarten sind immer nur Hilfsmittel, keine absoluten Wahrheiten. Man sollte sie daher zur rechten Zeit auch wieder auf die Seite legen können.

Deshalb möchte ich meinen Text mit einem kleinen Prosa-Stück der Autorin beenden, die uns auch die Illustrationen hier zur Verfügung gestellt hat:

Was ist Kundalini?

(aus dem Buch „Gespräche mit Kundalini“ von Barbara-Ulrike Ußleber)

„Lassen wir am Besten die Kundalini persönlich zu Wort kommen:

Wer oder was bist Du denn nun?

Ich bin, was sich gerade in Deinem Rücken bemerkbar macht und für Dich oft kaum auszuhalten war.

Tolle Antwort! Könntest Du bitte etwas konkreter werden.

Okay, ich sehe, dass Du nicht zu Späßen aufgelegt bist, Du willst es wirklich wissen.

Ja, es würde mir und dem Leser helfen, wenn Du es mir noch einmal genau erklärst.

Ich bin die Schöpferkraft. Ohne mich würde nichts existieren, was ist. Ich bin alles, was jemals geschah und geschehen wird, doch ich bin immer, j e t z t.

Verstehe ich richtig: Du bist die treibende Kraft, die hinter allem steht, was existiert?

Ja! Und ich bin alles, was existiert, von daher bin ich allgegenwärtig.

Gut, dann verrate mir doch bitte noch, was der Unterschied zwischen einer schlafenden und einer erwachten Kundalini ist? Ich habe gelesen, dass sie wie eine eingerollte Schlange im Steiß schläft. Wenn sie aber erwacht, windet sie sich entlang der Wirbelsäule nach oben, bis sie durch die Schädeldecke stößt und Erleuchtung bewirkt.

Die Antwort lautet: Es gibt keinen Unterschied!

Wie bitte?

Nein, nicht wirklich.

Sag einmal, wie soll ich denn da noch durchsteigen?

Mit dem Verstand geht das auch nicht. Aber trotzdem will ich versuchen, es Dir v e r s t ä n d l i c h zu machen. Die Schöpferkraft oder ich, die Kundalini, bin überall. Alles, was ist, bin ich und wurde durch mich erschaffen. Das Gute, das Böse, das Helle, das Dunkle, was auch immer. Eure Welt der Relativität ist eine von Vielen.

Ich bin alles, was ist.

Dieser Text wurde 2012 im „Phönix“, der Zeitschrift des SEN e.V. veröffentlicht

Marianne (Maria-Anne) Gallen ist psychologische Psychotherapeutin und arbeitet in privater transpersonal-orientierter Praxis 40 km westlich von München. 1994 erlebte sie selbst ein spontanes Kundalini-Erwachen, seit 2005 begleitet sie Menschen in solchen Prozessen.

www.gallen-praxis.de, MAGallen@web.de

Zeichnungen und Schlusstext von **Barbara-Ulrike Ußleber**, der Autorin des Buches: Gespräche mit Kundalini, 2011. www.kundalinimentalbegleitung.de