



## KRISENFREUN.de

Unterstützung bei einer spirituellen Krise

TEXT: RITURAJ STEPHAN SCHWARTZ

Rituraj (oben links) ist Sannyasin und ein deutscher Film- und Fernsehschauspieler sowie Hörspiel- und Synchronsprecher. Zusammen mit seiner Frau Ingrid Weber (rechts) gründete er das Projekt „Krisenfreunde“ in der schönen Südheide.

**K**risenfreunde – MitWohnGemeinschaft für Menschen im Transformations- und Kundaliniprozess, so nennt sich das Projekt, mit dem wir, Ingrid und Stephan, vor über drei Jahren auf einem großen Hof in der Südheide begonnen haben. Ingrid hat viele Jahre selbst solch einen intensiven Prozess durchlebt und kann so die Menschen aus eigener Erfahrung heraus begleiten und unterstützen.

### Die dunkle Nacht der Seele

Vor acht Jahren haben wir beide uns im Parimal Gut Hübenthal kennengelernt. Nach dem gemeinsamen Besuch eines offenen Abends bei einem spirituellen Lehrer erlebte Ingrid, was man eine „spirituelle Öffnung“ nennen könnte. Am nächsten Tag wurde sie mit Verdacht auf Herzinfarkt in ein Krankenhaus eingeliefert. Die kardiologische Untersuchung ergab aber keinen klinischen Befund. Ein Umstand, der sich in ähnlicher Weise im Zusammenhang mit vielen anderen körperlichen

Beschwerden wiederholen sollte, denn aus medizinischer Sicht ließen sich die diversen Phänomene wie Schwindel, Übelkeit, Körperzuckungen, Geräusche im Kopf und andere körperliche Schmerzen nicht erklären. Aufgrund der ebenfalls immer wieder auftauchenden Energie- und Lichtphänomene begannen wir, uns Literatur unter anderem zu den Themen „Kundalini-Aufstieg“ und „spirituelle Krise“ zu besorgen und betrieben intensive Recherche. Dabei stießen wir auch auf Begriffe wie „die dunkle Nacht der Seele“, in dessen Zusammenhang in der christlichen Mystik von ähnlichen Erfahrungen berichtet wird.

Zu diesem Zeitpunkt war es für uns sehr wichtig, Referenzen aufzuspüren, mit denen sich halbwegs eine Erklärung für das finden ließ, was da mit ihr vor sich ging. Immer wieder gab es auch Momente der Angst und Zweifel: bei Ingrid das Gefühl „verrückt zu werden“ und bei mir der Gedanke, ob es nicht doch besser wäre eine Klinik aufzusuchen. Dass wir uns damals nicht für diesen Weg entschieden haben, lag sicher

„Wir befinden uns alle in einem evolutionären Bewusstseinswandel. Immer mehr Menschen sind in der Lage, diese Phänomene anders zu deuten und sich nicht als ‚Kranke‘ zu fühlen.“ RITURAJ

zum einen daran, dass ich mich mittlerweile sehr intensiv auf diesen Prozess eingelassen hatte, der, wie sich im weiteren Verlauf noch zeigen sollte, auch für mich so einiges bereit hielt. Außerdem hatten wir das Glück, im Parimal in einer Gemeinschaft zu leben, wo das Verständnis für solche Prozesse viel eher vorhanden ist als allgemein üblich.

Zum anderen wurde aber schon damals sehr früh deutlich, dass sich bei Ingrid und auch bei mir immer mehr eine gewisse unaufgeregte, nennen wir es ruhig mal Gelassenheit, mit all den auftretenden Phänomenen zeigte.

### Reinigung

Je mehr Informationen wir bekamen, auch durch Menschen, die wir aufsuchten und die sich mit diesem Thema schon länger beschäftigt hatten, desto mehr wurde uns klar, dass es vor allem darum geht, all das, was da hochkommt, da sein zu lassen, zu fühlen und nichts damit zu tun. Das wurde dann auch zu meiner Aufgabe, denn parallel verlief zwischen uns ein intensiver „Beziehungs-Prozess“, bei dem sich im Kontakt mit mir bei Ingrid schon erkennen ließ, was dieser Prozess für sie eigentlich bereit hält.

Diese „spirituelle Öffnung“ mit all ihren oft sehr schmerzhaften und vor allem anstrengenden körperlichen und geistigen Phänomenen (wer mehr darüber wissen möchte, kann dies auf der Homepage [www.krisenfreun.de](http://www.krisenfreun.de) unter Ingrids Erfahrungsbericht finden) reinigt wohl den Kanal für die „göttliche Anbindung“, und öffnet so das Herz und den Verstand für mehr Klarheit und Präsenz. Während wir oft ganze Tage nur damit verbrachten, unsere Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, konnte ich erleben, wie sie meine alten Muster und Trips nach und nach sezierte und mich darin unterstützte, diese deutlich zu erkennen, um sie dann entsprechend „durchzufühlen“.

### Wandlungsprozesse

Nachdem sich Ingrids Zustand weiter stabilisiert hatte, zeigte sich bei ihr in einer Vision das Projekt eines Ortes, an dem Menschen genau das erleben können, was wir gemeinsam erfahren haben. Ein ruhiger und geschützter Ort, in einem Umfeld, welches um diese Zustände weiß und sie entsprechend deutet.

Daraufhin haben wir in ganz Deutschland nach einem geeigneten Objekt gesucht und es schließlich hier nord-östlich von Hannover in der Südheide gefunden. So ist hier vor über drei Jahren ein Raum entstanden, in dem Menschen mit all den

auftretenden Veränderungen und den damit oft verbundenen körperlichen und geistigen Phänomenen sein können. Wir befinden uns alle in einem evolutionären Bewusstseinswandel. Immer mehr Menschen sind in der Lage, diese Phänomene anders zu deuten, sich nicht als „Kranke“ zu fühlen. Sie erkennen, dass sie sich in einer spirituellen Öffnung und dem daraus resultierenden Wandlungsprozess befinden, und erfahren das Geschenk einer tiefgreifenden, persönlichen Transformation.

Für viele Menschen ist jedoch die unmittelbare Umgebung und ihr momentanes soziales Umfeld nicht immer geeignet, diese anstrengenden und sich oft bedrohlich anfühlenden Momente konstruktiv zu durchleben.

### Ein soziales Experiment

Jetzt leben wir gemeinsam mit vier anderen Mitgliedern und ständig wechselnden „Mitbewohnern auf Zeit“ in einer Gemeinschaft, die sich darauf geeinigt hat, das Projekt „Krisenfreunde“ gemeinsam als ein soziales Experiment zu leben.

Unsere spirituelle Praxis entwickelt sich – abgesehen von dem täglichen Morgen-Sharing – immer aus dem Moment heraus und zusammen mit der Inspiration der gerade hier anwesenden Menschen. Unser gemeinsames Arbeiten, die zusammen eingenommene Hauptmahlzeit und regelmäßiges Sharing, zu zweit oder in der ganzen Gruppe, bilden eine lockere Struktur, die von den jeweils hier Anwesenden immer wieder verändert und weiterentwickelt wird. So gibt es dann u. a. auch immer wieder mal Phasen, in denen hier einige Tage die Kundalini Meditation oder auch die Dynamische gemacht wird. Für mich immer wieder ein besonderer Moment, denn ich empfinde dann eine starke innere Verbindung mit den vielen Erfahrungen, die ich während meiner intensiven Sannyas-Zeit machen durfte.

Und gerade jetzt spüre ich eine große Dankbarkeit für die Einladung, diesen Text hier zu schreiben, gibt er mir doch eine Gelegenheit, noch einmal die ganze Entwicklung dieses Projekts zu reflektieren und dabei zu spüren, wie sehr es mich immer wieder berührt und beeindruckt, wenn ich tagtäglich sehe, mit wie viel Hingabe, Klarheit und Liebe Ingrid die Menschen hier in ihren Prozessen begleitet und unterstützt und wie jeder Einzelne der Gemeinschaft darüber hinaus auf seine eigene Weise dazu beiträgt, dass hier ein Ort entstanden ist, an dem die Gefühle in uns gesehen werden und im Mittelpunkt stehen und jeder mit allem, so wie sie/er ist, hier sein kann. ■

web | [www.krisenfreun.de](http://www.krisenfreun.de)