

Umgang mit psychischen Krisen im Kontext von Zen-Retreats am Beispiel des Benediktushofs Holzkirchen

Alexander Poraj und Michaela Nüssel, Holzkirchen

Zusammenfassung: In der Zen-Praxis geht es um die unmittelbare Einsicht in die Beschaffenheit der Wirklichkeit. Die Praxis des stillen Sitzens stellt für viele Personen eine physische wie psychische Herausforderung dar und konfrontiert sie mit unterschiedlichen psycho-physischen Schwierigkeiten. Dies ist weder ein neu auftretendes Phänomen noch eine unerwünschte Nebenwirkung des Zazen, denn die Tradition des Chan/Zen kennt viele tiefgreifende und zum Teil auch schmerzhafteste Prozesse. Um ein Abgleiten in Zustände zu vermeiden, die von Praktizierenden nicht mehr selbstverantwortet werden können, werden am Benediktushof vor, während und nach Zen-Retreats (wie bei allen Stille-Kursen, auch der Kontemplation) zahlreiche Maßnahmen zur Prävention und Sicherung getroffen. Tritt bei Teilnehmenden in seltenen Fällen dennoch eine psychische Krise auf, können sie auf die im Jahr 2022 eingerichtete „Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg“ zurückgreifen. Diese leistet im Bedarfsfall erste Hilfe zur Stabilisierung und unterstützt bei der Krisenbewältigung sowie beim Übergang aus dem Retreatkontext in den Alltag. Der Artikel beschreibt das konkrete Vorgehen im Sinne eines Praxisberichts.

Schlüsselwörter: Zen-Praxis, Sesshin, Krisenintervention, Existenzanalyse/Logotherapie, Atemtherapie, traumasensible Prozess- und Imaginationsarbeit

Psychische Krisen im Zen-Retreat

Ab den 1960er Jahren beginnen diverse östliche Meditationstechniken im Westen bekannt zu werden. Sie bleiben zunächst auf kleine Gruppen beschränkt, finden jedoch mit den Jahren immer mehr Beachtung und können heute kaum noch aus unserem Alltag weggedacht werden. Mehr noch: Sie sind zum Massenphänomen geworden.

Einer der Gründe für die rasche Verbreitung liegt vermutlich darin, dass man sie durchweg als sehr positiv für die persönliche Entwicklung ansieht. Nun machen sich seit einiger Zeit aber Stimmen bemerkbar, die auf negative Folgen von Meditation hinweisen. Als Mitverantwortliche für das Kursangebot des Benediktushofs in Holzkirchen – eines der größten Zentren für Weisheitstraditionen des Ostens und

des Westens in Europa – wurden wir gebeten, unsere Erfahrungen auf diesem Gebiet zu teilen. Dieser Bitte kommen wir mit dem folgenden Text gerne nach.

Zunächst müssen wir darauf hinweisen, dass es mittlerweile unzählige Meditationsformen gibt, die zu ganz unterschiedlichen Zielen führen sollen. Beide, sowohl die Formen als auch die Ziele, unterscheiden sich nicht nur voneinander, sondern widersprechen sich auch häufig. Ebenso wichtig ist die Tatsache, dass es weltweit keine allgemein anerkannten Kriterien gibt, wonach eine bestimmte meditative Technik – geschweige denn ihr Ziel – besser wäre als eine andere. So gilt weitestgehend das Prinzip: Werden die im jeweiligen Land geltenden juristischen Normen nicht überschritten, bleibt alles andere dem Ermessensspielraum und damit auch der Verantwortung jedes Einzelnen überlassen.

In den folgenden Ausführungen werden wir uns schwerpunktmäßig auf die Zen-Praxis beziehen. Die Zen-Praxis wird bei uns seit der Gründung des Hauses angeboten. Mit vielen tausend Praktizierenden, von denen die Mehrheit auf mehrere Jahre kontinuierlicher Praxis zurückschaut, verfügen wir über Erfahrungswerte, die wir im folgenden Text teilen möchten.

Beginnen wir mit der sehr kurzen Beschreibung des Zen. In der Zen-Praxis geht es zunächst darum, eine unmittelbare Einsicht in die Beschaffenheit der Wirklichkeit zu bekommen, unsere eigene Ich-Perspektive eingeschlossen. Diese Einsicht geht auf den historischen Shakyamuni, genannt Buddha, zurück. Die Haltung, die diese Einsicht verdeutlicht, ist das Zazen. Darunter versteht man die Praxis des stillen Sitzens inmitten von dem, was gerade geschieht, ohne positiv oder negativ mit den jeweiligen Gedanken, Gefühlen, Emotionen oder physischen Phänomenen zu interagieren. Es ist uns bisher nicht bekannt, dass das Ziel des Zen zu negativen psychosozialen Folgen geführt hat. Etwas anders sieht es mit der Zazen-Praxis aus. Zazen besteht bei uns aus ca. sechs Stunden Sitzen in Stille am Tag, aufgeteilt in Einheiten von ca. 25 Minuten. Dazwischen gibt es schnelles und langsames Gehen, Vorträge und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Das ganze Retreat, genannt Sesshin, dauert in der Regel drei bis fünf Tage und findet durchgehend im Schweigen statt.

Diese Art des Settings stellt für die allermeisten Personen sowohl eine physische als auch eine psychische Herausforderung dar. Entgegen den häufig romantiserten Vorstellungen von Zazen als ein gedankenfreies und von angenehmen Zuständen geflutetes Sitzen in schöner Umgebung werden die allermeisten zunächst mit unterschiedlichsten psycho-physischen Schwierigkeiten konfrontiert. Das ist weder ein neu auftretendes Phänomen noch eine unerwünschte Nebenwirkung des Zazen. Im Gegenteil: Die Tradition des Chan/Zen ist voll von tiefgreifenden und zum Teil auch schmerzhaften Prozessen. Aus unserer Perspektive und Erfahrung besteht unsere Tätigkeit nicht darin, uns allen eine ganze Reihe von Prozessen und zum Teil eben schmerzhaften Selbstbegegnungen zu ersparen, sondern unterscheiden zu können, für wen und wann mögliche Prozesse physisch oder psychisch unzumutbar sein können. Hierzu haben wir Präventionsmaßnahmen getroffen, die ein mögliches Abgleiten in Zustände verhindern sollen, die von Praktizierenden nicht mehr selbstverantwortet werden können. Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen:

- Bevor es zu einer Teilnahme an einem Zen-Sesshin kommt, wird die Person gebeten, an einem dreitägigen Einführungskurs teilzunehmen. Diese Einfüh-

rung ist verpflichtend. Der Einführungskurs ist vom Ablauf an ein späteres Sesshin angelehnt. Allerdings sind die Sitzzeiten erheblich kürzer und belaufen sich auf maximal 15 Minuten am Stück. Neben Vorträgen, in denen auch auf mögliche Prozesse hingewiesen wird, werden in Einzelgesprächen unterschiedliche, auch gesundheitliche Fragen erörtert.

- Vor der Teilnahme am Einführungskurs wird schriftlich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme sowohl eine physische als auch eine psychische Stabilität unbedingt voraussetzt.
- Bei ca. 50 % der Teilnehmenden des Einführungskurses raten wir nach einem Einzelgespräch zu einer persönlichen Supervision und Beratung, bei ca. 20 % zu einer Psychotherapie.
- 1 % bis 5 % der Teilnehmenden reisen bereits während des Einführungskurses ab. Die häufigsten Gründe dafür sind das Schweigen, die Stille und mangelnde Unterhaltungsmöglichkeiten.
- Etwa 75 % der im Einführungskurs anwesenden Personen entscheiden sich nicht für die Zen-Praxis und buchen kein Sesshin.
- Bei weniger als 1 % der Personen im Einführungskurs bitten wir auf die Zen-Praxis zu verzichten und unbedingt einen Fachtherapeuten oder Psychiater zu kontaktieren. Die Person darf dann ohne die schriftliche Zustimmung seitens des Fachtherapeuten oder Arztes kein Sesshin bei uns besuchen.
- Generell sehen wir bei schweren psychischen Störungen (Psychosen, Schizophrenie etc.) die Teilnahme an Zen-Kursen als nicht möglich an. Diese Tatsache wird mit Verständnis angenommen und auch akzeptiert.

Im weiteren Verlauf der Zen-Praxis, also in den Sesshins, bleibt die persönliche Begleitung seitens der Zen-Lehrenden und der Assistenz die ganze Zeit bestehen.

Im Hinblick auf unsere Thematik sind folgende Punkte wichtig:

- Die Kursleitung und/oder Assistenz ist während der ganzen Zeit der Zen-Praxis im Raum anwesend. Jegliche Verhaltensauffälligkeit wird dadurch schnell bemerkt und besprochen. Je nach Situation ist in der Regel ein sofortiges Gespräch oder eine andere Form der Intervention möglich.
- Generell werden während des Sesshins täglich Einzelgespräche angeboten, die unter anderem feststellen sollen, in welcher Verfassung sich die jeweilige Person befindet.
- Ein wichtiges Kriterium beim Durchleben emotional schwieriger Momente besteht darin, immer wieder (ggf. sogar mehrmals am Tag) zu schauen, ob die betroffene Person in der Lage ist, das Geschehen innerhalb ihrer Präsenz zu halten. Kommen bei der Kursleitung diesbezüglich Zweifel auf, wird die Praxis reduziert. In seltenen Fällen wird die Praxis unterbrochen und die Person gebeten, umgehend psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Fortsetzung der Praxis ist in solchen Fällen nur mit Zustimmung des medizinischen oder psychotherapeutischen Fachpersonals möglich. Die Anzahl solcher Vorfälle beläuft sich auf zwei bis drei Personen im Jahr. Wichtig zu bemerken ist, dass derartige Vorfälle für die betroffenen Personen nicht neu waren. Sie gingen aber irrtümlicherweise davon aus, dass sie die volle Kontrolle darüber

hätten, dass das „Thema“ bereits ausreichend therapeutisch behandelt worden sei oder dass die zahlreichen therapeutischen Versuche „nichts“ gebracht hätten.

- Ein weiterer wichtiger Grund dafür, dass die Zahl gesundheitlich bedingter Unterbrechungen relativ gering ist, verdankt sich der Tatsache, dass die große Mehrheit der Praktizierenden über Jahre an Sesshins teilnimmt. Diese Tatsache baut ein Vertrauensverhältnis zwischen den Praktizierenden und den Lehrenden auf und basiert zugleich darauf. Beides geht mit der genaueren Kenntnis der jeweiligen Person einher.

Diese Aspekte sind für die mit der Zazen-Praxis verbundenen möglichen persönlichen Prozesse unterschiedlicher Art von unschätzbarem Wert. Die Zazen-Praxis ist von Beginn an auf dieses Verhältnis aufgebaut.

- Ein weiterer wichtiger Punkt, der Grund und Ausdruck des Vertrauensverhältnisses zugleich darstellt, ist die Möglichkeit der Kontaktaufnahme zu einer Lehrerin oder einem Lehrer auch unabhängig vom Sesshin. Die Praktizierenden können die Lehrenden per E-Mail oder telefonisch erreichen oder sich außerhalb der Kurse zum Gespräch treffen, so die Situation es erforderlich macht. Diese Möglichkeit wird genutzt und erweist sich in bestimmten Momenten als sehr unterstützend.

Abschließend lässt sich Folgendes sagen:

- Im Rahmen eines Sesshins in der oben beschriebenen Weise praktiziert, also in einem begrenzten und geschützten Rahmen, bietet Zazen aus unserer langjährigen Erfahrung gesehen kaum einen Grund für direkt mit der Praxis in Verbindung stehende unerwünschte negative gesundheitliche „Nebenwirkungen“.
- Sehr verbreitet ist jedoch die Tatsache, dass viele Personen in zum Teil kritischen Lebenssituationen gerade diese Übungswege in dem Glauben ansteuern, sie würden schnell und ohne größeres persönliches Zutun Linderung und Heilung erfahren. Meditation als Schlagwort steht immer noch in dem Ruf, rasch Wunder bewirken zu können, wodurch eine unreflektierte Erwartungshaltung geschürt wird. Die Enttäuschung, die unweigerlich mit der Zazen-Praxis kommt, trägt dann mit dazu bei, dass der Fall auf den Boden der eigenen Tatsachen umso schmerzhafter ausfällt.
- Tatsache ist auch, dass das Setting eines Sesshins in der Lage ist, bereits vorhandene, verdrängte, dissoziierte und/oder unbewusste Emotionen, Gefühle und Zustände aufkommen zu lassen. Wichtig ist für beide Seiten, also sowohl für die Praktizierenden als auch für die Lehrenden, dass deren Auftreten – samt den unterschiedlichen Graden der Intensität – von Beginn an als möglich anzunehmen ist und sich jeder Teilnehmende bereits im Vorfeld darauf vorbereiten kann.
- Weil wir am Benediktushof bereits früh das Aufkommen solcher Prozesse ausnahmslos allen Interessenten klarmachen, bieten wir seit der Gründung des Hauses im Jahr 2003 auch zahlreiche therapeutisch orientierte Kurse an, die

den Praktizierenden in den unterschiedlichen Prozessen begleitend zur Seite stehen können.

- Anfang 2022 haben wir mit der Neugründung des Bereiches „Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg“ ein weiteres Unterstützungsangebot ins Leben gerufen. Es ergänzt die Begleitung durch die Lehrenden bzw. Kursleitenden aller am Benediktushof stattfindenden Kurse um eine psychologisch fundierte Beratung und Hilfe auf dem Weg in die Stille, bei spirituell-psychologischen Krisen sowie bei der Integration der Erfahrung in den Alltag.

Begleitung von psychischen Krisen am Benediktushof

Treten trotz der oben beschriebenen Vorkehrungen psychische Krisen im Retreatkontext auf, so werden sie erfahrungsgemäß durch verschiedene Faktoren ausgelöst bzw. sicht- und spürbar gemacht. Neben intensiven Meditationserfahrungen sind es die Konfrontation mit der Stille im Außen und der Rückzug aus dem alltäglichen Leben, die oft unverarbeitete psychische Probleme und/oder bislang unbewusste bzw. in ihrer Ausprägung unterschätzte Konflikte an die Oberfläche bringen. Vor dem Hintergrund der Stille im Außen wird die Unruhe im Inneren dann besonders deutlich. Das kann starke psychische und physische Reaktionen auslösen, die einen achtsamen und differenzierten Begleitungsansatz erfordern.

Die „Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg“ am Benediktushof soll für die Kursteilnehmenden in solchen Situationen einen ergänzenden sicheren und unterstützenden Rahmen bieten. Sie ist kein Ersatz für die explizit spirituelle Begleitung oder eine längere Psychotherapie. Zur Einordnung sei an die oben erwähnten geringen Fallzahlen von zwei bis drei Personen für die akute Krisenbegleitung pro Jahr bei rund 5.000 Kursteilnahmen in Zen- oder Kontemplationskursen pro Jahr erinnert. Im Vergleich dazu ist die Nachfrage nach Einzelbegleitungen vor und nach Kursaufenthalten um ein Vielfaches höher. Hier haben die betreffenden Personen häufig verschiedene Versuche der Auseinandersetzung mit und Bewältigung von existenziellen Fragestellungen hinter sich und wollen sich in einem geschützten, spirituell offenen sowie kompetenten Umfeld einer wirksamen Vertiefung und Klärung ihres Anliegens stellen.

Im Folgenden wird beschrieben, wie wir mit psychischen Krisen im Retreatkontext konkret umgehen. Die Beschreibung versteht sich als Praxisbericht und erhebt keinen Anspruch auf thematische Vollständigkeit.

Häufige Anzeichen einer psychischen Krise im vorliegenden Kontext sind aus unserer Erfahrung:

- Akute Angst und Panik: intensive, oft körperliche Symptome wie Herzrasen, Schwindel, Atemnot, begleitet von überwältigender Angst.
- Depressive Zustände: tiefe Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, sozialer Rückzug.
- Dissoziative Symptome: Gefühle der Unwirklichkeit, emotionale Taubheit, Depersonalisationserleben.

- Konfrontation und Gedankenkreise um das Thema Tod und Sterben.
- Existenzielles Hinterfragen: erlebte Sinnlosigkeit und fundamentales Hinterfragen der eigenen Existenz bzw. einzelner Lebensbereiche.
- Intensive emotionale Schwankungen: plötzliche Wechsel zwischen extremen Emotionen, die schwer kontrollierbar erscheinen.

Erkennt der Kursleitende die beschriebenen Anzeichen, empfiehlt er der betroffenen Person, ein Gespräch mit der „Psychologischen Begleitung auf dem spirituellen Weg“ zu führen.

Krisenintervention und Stabilisierung

Ist die betroffene Person offen für eine Unterstützung, steht in der akuten Phase der psychischen Krise die Stabilisierung im Vordergrund. Dies bedeutet, zunächst einen beruhigenden, haltgebenden Raum zu schaffen, in dem die Person sich sicher und aufgehoben fühlt. Meist ist es in dieser Phase angeraten, mit der Meditationspraxis zu pausieren. Zu den spezifischen Interventionen gehören:

- Körperorientierte Beruhigungstechniken: unterschiedliche Erdungs- und Atemübungen sowie achtsame Körperwahrnehmung, um akute (Über-)Erregung zu reduzieren bzw. aus einer Erstarrung vorsichtig und achtsam herauszufinden und ein Gefühl von körperlicher Stabilität, Beruhigung und Regulierung zu erleben.
- Kognitive Unterstützung: den Betroffenen durch ruhige, klare Kommunikation dabei helfen, die Orientierung im Hier und Jetzt zurückzugewinnen, den Fokus auf die Gegenwart zu lenken und Gedanken aus dem Katastrophenmodus zu holen, indem das individuelle Erleben eine Erklärung, Einordnung und damit auch Normalisierung erfährt.
- Sicherheit gewährleisten: In Fällen von Suizidalität hat die Sicherheit des Betroffenen oberste Priorität. Bei Bedarf wird weiterführende Hilfe (z. B. in einer Akutklinik) hinzugezogen.

Bearbeitung der Krise

Nach der Stabilisierung geht es darum, die Person darin zu unterstützen, Ursachen und Dynamiken der Krise zu verstehen und zu bearbeiten. Dafür bieten sich verschiedene psychotherapeutische Ansätze an. Den diesbezüglichen Schwerpunkt bilden am Benediktushof:

- Achtsamkeitsbasierte Formen der Begleitung (u. a. ACT, vgl. Harris, 2020; Harris, 2024), die die Akzeptanz gegenüber unangenehmen Gefühlen fördern und die Fähigkeit stärken, im Moment zu bleiben und Emotionen und Gedanken zu beobachten, ohne von ihnen überwältigt zu werden.
- Systemische, existenzanalytisch-logotherapeutische (u. a. Frankl, 2012; Längle & Bürgi, 2014) sowie traumasensible Prozess- (Levine, 2011) und Imaginationsarbeit (Böschmeyer, 2005) zur (Re-)Aktivierung persönlicher und sozialer

Ressourcen sowie zur Stärkung des persönlichen Sinn- und Selbstwirksamkeitserlebens.

- Körperorientierte Verfahren, allen voran die Atemtherapie (Richter & Mittelscheid, 2006), die effektiv dabei unterstützt, das Nervensystem in einen regulierten Zustand zu versetzen. Dies fördert die Fähigkeit, Emotionen besser zu integrieren und psychische Erregung zu reduzieren bzw. aus einem erstarrten, wenig oder kaum erlebbaren Körperempfinden schrittweise in eine achtsame Atem- und Körperwahrnehmung zurückzufinden. Die Möglichkeit, die eigenen Emotionen in der Krise nicht nur auf kognitiver Ebene, sondern auch körperlich zu verarbeiten, hilft Klientinnen und Klienten dabei, gespeicherte Spannungen zu lösen und den psychischen Heilungsprozess zu unterstützen. Ein zentrales Element des körperorientierten Vorgehens ist die Stärkung der Selbstwahrnehmung. In einer Krise kann es Betroffenen schwerfallen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Durch achtsame Bewegung, Atemarbeit und Körperwahrnehmungsübungen lernen sie, wieder in Kontakt mit ihrem Körper zu treten und auf dessen Signale zu achten. Dies fördert die Selbstfürsorge und hilft, eine bewusste und gesunde Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.

Die Interventionsangebote orientieren sich an der individuellen Situation und dem vorherrschenden Symptombild der betroffenen Personen. So kann es beispielsweise hilfreich sein, bei depressiven Zuständen eher mit achtsamkeitsbasierten Methoden zu arbeiten, die darin unterstützen, eine distanzierte Betrachtung von Gedanken und Bewusstseinsinhalten zu üben, während Personen mit Angst von einer eher sammelungsbasierten Arbeit z. B. über den Atem oder den Körper profitieren können (Walach, 2021, S. 144). Die jeweils individuelle Kombination der therapeutischen Angebote zielt letztlich darauf ab, mit einem möglichst ganzheitlichen Blick der Person in der Krisensituation gerecht zu werden.

Integration in den Alltag

Erfahrungsgemäß ist es für die Betroffenen hilfreich, wenn sie sich der Tatsache bewusst sind, dass sich ein krisenhaftes Erleben im weiteren Verlauf ggf. in anderen Themenbereichen oder im bearbeiteten Thema, dann jedoch auf einer tieferen oder höheren Ebene zeigen kann. Denn oft gehen Klientinnen und Klienten eher davon aus, dass die geleistete Krisenarbeit das Anliegen oder Thema ein für alle Mal aus der Welt schafft. Die Antizipation möglicher nächster Krisenanlässe kann zu einer achtsam realistischen Einstellung bei den Betroffenen beitragen, die sie die erlernten mentalen und körperorientierten Haltungen bzw. Techniken als wertvolle Instrumente zur Prävention und Selbstfürsorge auch nach dem Aufenthalt am Benediktushof anwenden und integrieren lässt. Dies fördert die nachhaltige Bewältigung von psychischen Krisen und hilft, das Erlernte dauerhaft im Leben zu verankern. Die Begleitungsarbeit kann bei Bedarf und Interesse der Klientinnen oder Klienten auch nach dem Aufenthalt in Präsenz oder virtueller Form fortgesetzt werden. Auch die Einbindung in eine unterstützende Gemeinschaft am Wohnort kann für die soziale Ressourcenaktivierung im Alltag von großem Wert sein. Hier bietet die mit

dem Benediktushof verbundene „West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung“ ein Verzeichnis von Sitzgruppen (Zen & Kontemplation) in Deutschland an, die von ausgebildeten Sitzgruppenleitern und -leiterinnen organisiert werden.

Literatur

- Böschmeyer, U. (2005). *Unsere Tiefe ist hell: Wertimagination – ein Schlüssel zur inneren Welt*. Kösel.
- Frankl, V. E. (2012). *Der Wille zum Sinn*. Huber.
- Harris, R. (2020). *ACT leicht gemacht: Der Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie*. Arbor.
- Harris, R. (2024). *ACT bei Trauma: Ein Leitfaden für die Arbeit mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie*. Arbor.
- Längle, A., & Bürgi, D. (2014). *Existentielles Coaching: Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision*. Facultas.
- Levine, P. A. (2011). *Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. Kösel.
- Richter, H., & Mittelsten Scheid, D. (2006). *Vom Wesen des Atems*. Reichert.
- Walach, H. (2021). *Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität*. Schattauer.
- West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung: *Übersicht über die Sitzgruppen*. <https://west-oestliche-weisheit.de/zen-und-kontemplation/uebersicht-der-sitzgruppen/> (abgerufen am 15. August 2024)

Title: Dealing with psychological crises in the context of Zen retreats using the example of Benediktushof Holzkirchen

Abstract: Zen practice is about direct insight into the nature of reality. The practice of sitting in silence poses a physical and psychological challenge for many people and confronts them with various psycho-physical difficulties. This is neither a new phenomenon nor an undesirable side effect of Zen, because the tradition of Chan/Zen knows many profound and sometimes painful processes. In order to avoid slipping into states that practitioners can no longer take responsibility for themselves, numerous preventive and safety measures are taken at Benediktushof before, during and after Zen retreats (as with all silent courses, including contemplation). If, in rare cases, participants experience a psychological crisis, they can call on the “Psychological support on the spiritual path” service established in 2022. If necessary, it will provide initial help to stabilize and support participants in overcoming the crisis and in transitioning from the retreat context to everyday life. This article describes the specific procedure in the form of a practical report.

Keywords: Zen practice, sesshin, crisis intervention, existential analysis/logotherapy, breathing therapy, trauma-sensitive process and imagination work

Kontakt:

Alexander.Poraj@benediktushof-holzkirchen.de
m.nuessel@benediktushof-holzkirchen.de
www.benediktushof-holzkirchen.de/begleitungsangebot
www.beratung-nuessel.de