



Mittwoch, 28. Januar 2026, 15:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Spirituelle Verführung

Traumatisierte Menschen sind anfällig für esoterische Heilsversprechen, denn oft ersetzen übersinnliche Konzepte das Fühlen der schmerzhaften Wahrheit.

von Birgit Assel
Foto: Marc Andreu/Shutterstock.com

Es ist kein Zufall, dass immer mehr Menschen spirituelle Coachings, mediale Heilversprechen, Channelings, „Lichtarbeit“ und kostenintensive Bewusstseinsstrainings aufsuchen. Es ist auch kein

Zufall, dass viele von ihnen eine traumatische Lebensgeschichte haben. Sie suchen nicht nach Magie – sie suchen nach Orientierung. Nicht nach Esoterik – sondern nach Halt. Nicht nach Engeln – sondern nach jemandem, der sie endlich bedingungslos liebt. Eine Analyse aus Sicht der Identitätsorientierten Traumatheorie und Therapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert.

Nicht Naivität öffnet Türen für spirituelle Versprechen, sondern die Tatsache, dass wir in einer anderen Zeit leben als unsere Eltern und Großeltern. Frühere Generationen hatten keine Kapazität für Selbsterfahrung oder Spiritualität. Sie mussten arbeiten, funktionieren – und wenn sie religiös waren, gingen sie in die Kirche.

Heute tauchen Gefühle auf, für die es damals keinen Platz und keine Zeit gab – und genau dort werden spirituelle Angebote plötzlich zur vermeintlichen Antwort. Unsere Sensibilität ist kein Fehler – sie ist der Preis dafür, dass wir endlich fühlen können. Und genau dort wird sie manipulierbar.

Traumatisierung schafft ein Vakuum – und Spiritualität füllt es

In der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie sprechen wir von psychischer Spaltung. Doch Spaltung ist nicht immer gleich – sie hat unterschiedliche Auslöser.

Ein Monotrauma — ein Unfall, Überfall oder eine Naturkatastrophe — kann das Leben in ein *Davor* und ein *Danach* teilen. Die Identität hatte ein sicheres Fundament, auf das zurückgegriffen werden kann, auch wenn dieses erschüttert ist.

Ein komplexes Trauma — oder Bindungstrauma — entsteht nicht durch ein einzelnes schockierendes Ereignis, sondern durch eine Realität, in der Bindung gleichzeitig gebraucht wird und gefährlich ist. Es beginnt oft von Lebensbeginn an, lange bevor es Worte gibt. Hier gibt es kein Davor. Keine sichere Basis, aus der ein Danach entstehen könnte.

Die Bedrohung geht von den Bindungsmenschen — den Eltern — aus, die eigentlich Liebe, Halt und Geborgenheit geben müssten. Was Schutz sein sollte, wird zur Quelle von Ohnmacht, Angst, Hilflosigkeit und oftmals Todesangst. Das bedeutet: Die Psyche ist von Beginn an fragmentiert.

Und damit das Kind nicht stirbt, baut die Psyche ein Ersatzfundament: Überlebensstrategien, die Sicherheit simulieren, wo keine war. So verschieben sich die inneren Koordinaten:

- Abhängigkeit fühlt sich an wie Orientierung.
- Nähe fühlt sich an wie Gefahr.
- Autonomie fühlt sich an wie Verlust.
- Entscheidung fühlt sich an wie Schuld.

Traumaanteil:

eingefrorene Ohnmacht, Überflutung, Hilflosigkeit, Todesangst

Überlebensanteile:

Kontrolle, Funktionieren, Idealisieren, Durchhalten, Retten, sich retten lassen, Illusionsbildung

Gesunde Strukturen:

sind intakt, können erinnern, fühlen, mitfühlen — aber sie werden blockiert.

Nicht aus Schwäche, sondern aus Schutz. Denn die Überlebensanteile glauben weiterhin:

„Nicht fühlen ist Rettung.

Erinnern zerstört Bindung.“

Spirituelle Räume als emotionaler Ersatz

In vielen spirituellen Kontexten geht es nicht darum, nichts zu fühlen — im Gegenteil:

Es geht darum, etwas anderes zu fühlen als das, was das realistische Erleben war. Es entsteht ein emotionaler Ersatzraum:

- „Fühl nicht den Schmerz — fühl die bedingungslose Liebe.“
- „Fühl nicht die Ohnmacht — fühl, dass du geführt bist.“
- „Fühl nicht deine Geschichte — fühl die Einheit des Universums.“
- „Es gibt keine Trennung, es gibt nur Licht.“

Das klingt wie Heilung — und kann sich anfangs auch so anfühlen. Doch es ist ein Ausweichmanöver: Fühlen findet statt, aber nicht dort, wo es hingehört — in die Kindheit, an den Ursprung des Schmerzes. Die traumatischen Gefühle bleiben abgespalten, während spirituelle Gefühle ihre Stelle einnehmen. Nicht aus Täuschung, sondern aus Schutz.

Warum das aus IoPT-Sicht relevant ist

Für die IoPT ist das keine „Lüge“ oder „Dummheit“, sondern ein Schutzprinzip:

- kosmische Liebe statt Bindungsschmerz
- „Ich bin geführt“ statt „Ich war allein“
- Licht statt Ohnmacht
- spirituelle Praktiken statt Erinnerung

Es ist ein Versuch, Halt zu finden, ohne die eigentlichen Ursachen zu berühren. Eine weitere Überlebensstrategie, die sich wie eine Lösung anfühlt, aber nur eine weitere Illusion ist.

Zwischen Absicht und Wirkung — warum „gut gemeint“ gefährlich werden kann

In der öffentlichen Debatte entsteht schnell die Frage: „Täuschen solche spirituellen Kräfte bewusst — oder meinen sie es eigentlich gut?“

Aus traumatherapeutischer Sicht ist diese Frage zu kurz gegriffen. Es geht weniger darum, was jemand will, sondern was sein Handeln bewirkt.

Viele Menschen, die spirituelle Heilversprechen geben, handeln nicht aus Bosheit, sondern aus eigener Not. Sie haben oft selbst traumatische Erfahrungen gemacht, die nie wirklich gefühlt oder erinnert werden konnten. Was nach „Berufung“, „Erleuchtung“ oder „höherer Aufgabe“ klingt, ist innerpsychisch oftmals etwas anderes:

- eine Überlebensstrategie, die vermeintlichen Sinn statt Schmerz produziert,
- ein Identitätsersatz, weil eine ehrliche Beziehung zum eigenen Selbst fehlt,
- eine Stabilisierung über Bewunderung, weil Bindung nicht sicher fühlbar ist.

Dann entsteht keine Manipulation aus Kalkül — sondern aus Blindheit gegenüber der eigenen Geschichte. Und deshalb kann das Ergebnis für Suchende hochgefährlich sein.

Es gibt aber auch Systeme — Gruppen, Bewegungen, Online-Coachings —, in denen die emotionale Bedürftigkeit traumatisierter Menschen bewusst genutzt wird: für Geld, Einfluss, Loyalität oder Selbsterhöhung.

Hier geht es nicht mehr um Orientierung, sondern um Bindungskontrolle. Nicht mehr um Integration, sondern um Zugehörigkeit als Währung. Beide Fälle — das unbewusste „Helfen“ und das bewusste Ausnutzen — haben dieselbe Wirkung: Menschen werden abhängig statt frei.

Aus IoPT-Sicht hat das eine klare Struktur:

- Der „Heiler“ bleibt die Rettung, damit der Klient nicht fühlt.
- Der „Seher“ bleibt die Autorität, damit Zweifel keinen Platz haben und die Abhängigkeit bestehen bleibt.
- Der „Erleuchtete“ bleibt das Ideal, damit Entwicklung nicht stattfindet.
- Der gefährlichste Satz ist: „Ich weiß, was du brauchst — ich habe die Lösung für deine Probleme.“

Weil in diesem Satz eine alte Dynamik aktiviert wird:

Ich ordne mich unter, damit ich nicht verliere.

Ich glaube dir mehr als mir, damit ich dazugehören darf.

Ich gebe die Verantwortung ab, damit der Schmerz nicht fühlbar wird.

Spiritualität wird dann nicht zum Weg in die Freiheit, sondern zur Fortsetzung der alten Gefangenschaft – nur in schöneren Worten. Nicht alle, die führen, wollen verführen. Aber viele führen in Illusionen – ohne dass es ihnen bewusst ist. Und traumatisierte Menschen folgen, weil ihnen das Fundament für Halt, Orientierung und sichere Bindung fehlt. Ohne eigene ehrliche Beziehung zu sich selbst entsteht keine Verantwortung – weder spirituell noch therapeutisch.

Spirituelle Wege als Fortsetzung der Überlebensstrategie

Viele spirituelle Narrative sind keine bewussten Täuschungen, sondern unbewusste Abwehrmuster. Sie wirken wie psychische Schmerzmittel:

- Karma statt Konfrontation
- Licht statt Erinnerung
- Vergebung statt Grenzsetzung
- „Alles geschieht aus einem Grund“ statt „Mir wurde Unrecht getan“
- „Ich habe es mir ausgesucht“ statt „Ich wurde verletzt“
- „Ich muss höher schwingen“ statt „Ich brauche Halt“

Das Problem ist nicht Spiritualität. Das Problem ist ihre Funktion:

Sie ersetzt Kontakt durch Bedeutung, und Integration durch Selbst-Erhöhung. Traumapsychologisch ist das nichts anderes als eine spirituell verkleidete Überlebensstruktur.

Zwischen Überleben und Wahrheit — was uns wirklich steuert

Damit wird verständlich, warum spirituelle Heilsversprechen so wirksam sein können. Sie treffen nicht auf „Naivität“, sondern auf innere Strukturen, die einmal das Überleben gesichert haben — und darum bis heute bestimmen. In entscheidenden Momenten übernehmen nicht die gesunden Ich-Funktionen die Führung, sondern die Überlebensstrukturen.

Nicht, weil sie die Gegenwart realistisch einschätzen, sondern weil sie jede Irritation innerlich mit „damals“ verwechseln.

Die innere Logik lautet:

Fühlen könnte gefährlich sein.

Erinnern könnte Bindung zerstören.

Wahrheit könnte Verlust bedeuten.

Der Zugang zu den gesunden Strukturen ist damit nicht verloren — sondern blockiert. Und zwar aus Schutz. Die Überlebensstrukturen haben einmal das Unmögliche möglich gemacht: Sie haben das Überleben gesichert, als nichts anderes ging. Deshalb lassen sie den Kontakt zu Wahrheit, Gefühl oder Erinnerung nicht zu, solange die Vergangenheit unbewusst in der Gegenwart wirkt.

- Die Trauma-Anteile reagieren mit Erstarrung, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Panik.
- Die Überlebensstrukturen handeln blind, schnell und eindimensional: kontrollieren, funktionieren, bagatellisieren, idealisieren, fühlen sich selbst als Retter oder wollen sich retten lassen.
- Die gesunden Strukturen sind da — aber sie kommen nicht durch. Sie werden übertönt. Was sie spüren, wandert oft in den Körper: Schlaflosigkeit, Unruhe, diffuse Angst, Symptome ohne Befund. Der Körper erinnert, wenn die Sprache fehlt.

Deshalb geht es in der traumatherapeutischen Arbeit nicht darum, Überlebensstrukturen zu „entlarven“ oder zu bekämpfen. Wer sie herabsetzt oder weghaben will, erlebt Boykott, Rückzug oder Therapieabbruch — nicht aus Trotz, sondern aus Loyalität zu einem früheren Überleben.

IoPT heißt: nicht gegen die Überlebensstrukturen — sondern mit ihnen. Die Betroffenen brauchen nicht Überzeugung, sondern Sicherheit. Die innere Wende beginnt dort, wo ein Mensch erstmals sagen kann:

„Damals war ich klein. Heute bin ich erwachsen.

Damals war ich allein. Heute bin ich nicht allein.

Ich habe heute Ressourcen, die ich damals nicht hatte.“

Erst dann kann Integration beginnen — nicht gegen die Vergangenheit, sondern mit der Wahrheit über sie.

Kinder, die zu Engeln wurden — Parentifizierung im spirituellen System

Es gibt Familien, in denen Kinder nicht einfach Kinder sein dürfen. Stattdessen werden sie zu etwas gemacht, das sie nie hätten sein

dürfen: Heiler. Retter. Trösterinnen. Alte Seelen. „Lichtträger“, die die Familie „energetisch halten“. Auf den ersten Blick klingt das liebevoll. Innerpsychisch ist es eine Überforderung, die den Kern eines Bindungstraumas trifft.

Parentifizierung bedeutet: Ein Kind übernimmt Aufgaben, die eigentlich von Erwachsenen übernommen werden müssten – emotional, psychisch oder spirituell. Nicht, weil es „besonders“ ist, sondern weil niemand da war, der Verantwortung übernommen hat.

In spirituell aufgeladenen Familiensystemen wird das oft nicht als Überforderung gesehen, sondern verklärt:

- „Du bist eine alte Seele.“
- „Du hast besondere Gaben.“
- „Du bist hier, um uns zu heilen.“
- „Du musst diese Familie retten.“

Für die Psyche eines Kindes bedeutet das:

- Es verliert seinen Platz als Kind.
- Es verzichtet auf eigene Bedürfnisse, um Bindung nicht zu verlieren.
- Es überhöht die Eltern, um die Realität nicht fühlen zu müssen.

Und so entsteht eine gefährliche Dynamik:

Spiritualität wird genutzt, um eine Zumutung zu verpacken – und eine Überforderung zu idealisieren.

Psychologisch heißt das:

„Ich halte euch, damit ich nicht verloren gehe.“

Spirituell klingt es dann so:

„Ich habe eine Aufgabe, ich bin Licht, ich bin hier für euch.“

Dabei trägt das Kind nicht Licht — es trägt die Angst der Erwachsenen.

Wenn Spiritualität zur Notlösung wird — und warum das erst einmal eine Rettung sein kann

In meine Praxis kommen viele Menschen, für die Spiritualität oder Esoterik nicht Verirrung war, sondern zunächst Rettung. Nicht Rettung im Sinne von Integration — sondern Rettung vor dem Schlimmsten: vor dem Aufgeben, vor Suizidgedanken, vor Selbstverletzung, vor Essstörungen, Dissoziation oder Substanzgebrauch.

Für einige war die Hinwendung zu „etwas Höherem“ die einzige Möglichkeit, seelisch weiterzuleben, als der Körper längst an der Grenze war. Sie schützte vor dem Abgrund — aber sie führte nicht zurück ins Leben. Denn die Ursachen blieben im Unbewussten, und die Gefahr eines Rückfalls blieb bestehen.

Ich erinnere mich an eine Klientin, die eine gewaltgeprägte Kindheit überlebt hat. Mehrere Nahtoderfahrungen, Verlust geliebter Menschen — eine Realität, die für ein Kind nicht auszuhalten war. Ihr Bewusstsein musste sich „erweitern“, um nicht zu zerbrechen. Sie entwickelte etwas, das ich den „sechsten Sinn“ nenne — ein hochsensibles Frühalarmsystem. Bereits auf dem Heimweg von der Schule spürte sie, was sie zu Hause erwarten würde. Ein Navigationssystem, das kein Kind haben sollte — aber eines, das ihr Überleben sicherte.

Denn wie soll ein Kind emotional verarbeiten, dass der Mensch, der Schutz geben soll, zur Gefahr wird? Dass Liebe gebraucht wird – und Gewalt bringt? Dass Bindung lebensnotwendig ist – und gleichzeitig bedrohlich?

Das Entscheidende war: Die Klientin erinnerte die Ereignisse – aber nicht die Gefühle. Erinnerung ohne Fühlen ist kein Zugang, sondern Gefangenschaft.

Als Kind wären die Gefühle nicht aushaltbar gewesen. Also trennt die Psyche. Die Erinnerung bleibt. Die Gefühle gehen „unter Verschluss“. Nicht als Fehler – sondern als Rettung. Was bleibt, ist das Frühwarnsystem, das überall Gefahr wittert.

Dieser sechste Sinn, der in der Kindheit überlebenswichtig war, wird im Erwachsenenleben zur Last. Sie nahm Spannungen wahr, die andere nicht bemerkten. Sie spürte Konflikte, bevor sie sichtbar wurden. Grenzenlosigkeit zeigte sich nicht als Offenheit, sondern als Überforderung. Ihr Körper reagierte, weil seelische Abgrenzung nie gelernt werden konnte.

Sie wollte nicht mehr wahrnehmen, was bei anderen los ist. Sie wollte spüren, wer sie selbst ist. Nicht Verbindung als Verschmelzung – sondern als Grenze. Nicht Intuition als Alarm – sondern als Orientierung. Später, in der Therapie, sagte sie einen Satz, der den Kern trifft:

„Mein Wissen, meine Erinnerungen und mein sechster Sinn haben mich gerettet. Aber ohne meine Gefühle bin ich nicht lebendig.“

Und genau hier liegt die Gefahr:

Dieser „sechste Sinn“ kann missbraucht werden – von anderen und von einem selbst. Er kann als „Hellsicht“,

„Bewusstseinerweiterung“ oder „Seelenauftrag“ verklärt werden.

Manche beginnen zu glauben, sie seien außergewöhnlich begabt. Andere bekommen es eingeredet. Aber in Wirklichkeit war es oft nichts weiter als Überleben — und der Preis war, sich selbst nicht mehr spüren zu können.

Wenn Spiritualität Täterloyalität stützt

Viele spirituelle Erzählungen sind unbewusste Loyalitätsbände:

- „Sie wussten es nicht besser“ — schützt Täter vor Verantwortung.
- „Ich vergebe dir, damit ich frei bin“ — ersetzt Realität durch Moral.
- „Es hat mich stärker gemacht“ — adelt erlittene Gewalt.
- „Ich heile mich, dann heile ich automatisch die anderen“ — klingt spirituell, ist aber magisches Denken. Es überspringt das Bindungstrauma und verwechselt Verantwortung mit Erlösung.

In der IoPT nennen wir das Täterloyalität: Nicht weil der Mensch Täter wäre, sondern weil er die Wahrheit nicht fühlen durfte, um Bindung nicht zu verlieren.

Esoterische Verklärung kann so zur modernen Form einer alten Dynamik werden: Ich schütze die Täter — indem ich mich selbst aufbe.

Warum „Aufwachen“ oft Flucht statt Erwachen ist

Viele spirituelle Bewegungen verkaufen „Bewusstsein“ — aber umgehen Bewusstwerdung. Sie sprechen von Schattenarbeit, aber

meiden die Schatten aus der Kindheit. Sie versprechen Freiheit, aber verlangen Anpassung. Sie reden von Selbstermächtigung, aber fördern Abhängigkeit. Wer nie fühlen durfte, sucht Bedeutung statt Erfahrung. Wer nie sicher war, sucht Erlösung statt Beziehung. Wer nie gesehen wurde, sucht Bewunderung statt Begegnung.

Nicht Spiritualität ist das Problem — sondern wenn sie den Platz einnimmt, an dem eigentlich die traumatische Wahrheit gefühlt werden müsste.

Spirituelle Heilsangebote sind kein Zufall — sie folgen Bindungslogik

Viele spirituelle und esoterische Räume funktionieren — unbewusst — wie dysfunktionale Familiensysteme:

- eine Leitfigur, die Wahrheit definiert und damit Orientierung verspricht,
- eine Gruppe, die Zugehörigkeit mit Loyalität verwechselt,
- ein Versprechen von Heilung ohne Erinnerung, Transformation ohne Schmerz,
- eine Sprache, in der Zweifel als Störung gilt und Abweichung pathologisiert wird.

Nicht, weil dort Menschen „böse“ Absichten hätten. Sondern weil das System dieselbe Logik reproduziert, die viele aus ihrer Herkunft kennen:

Anpassung bedeutet Zugehörigkeit. Zweifel bedeutet Gefahr. Eigenständigkeit bedeutet Verlust.

Was spirituell wirkt, ist oft psychologisch. Was als Bewusstsein verkauft wird, ist oft Abwehr. Was wie Erwachen klingt, ist häufig

ein Wiederholen alter Muster.

Das ist eine Vertiefung des Bindungstraumas — nur im neuen Gewand, mit neuen Protagonisten.

Eine andere Form von Spiritualität ist möglich

Es geht nicht darum, spirituelle Wege zu verurteilen. Es geht darum, zu unterscheiden:

- „Ich fühle mich“ versus „Ich transzendiere das.“
- „Ich setze Grenzen“ versus „Ich vergebe einfach alles.“
- „Ich erinnere, was war“ versus „Ich war früher jemand anderes.“
- „Ich bin da“ versus „Ich bin schon weiter.“

Gesunde Spiritualität flieht nicht aus der Wirklichkeit. Sie bringt uns dorthin zurück. Nicht in den Himmel. Sondern auf den Boden der Realität.

Schluss

Menschen suchen Spiritualität nicht, weil sie naiv sind — sondern weil sie verletzt wurden. Und genau deshalb braucht es Räume, die nicht verführerisch sind, sondern verantwortungsvoll. Spiritualität wird dann reif, wenn sie nicht als Ersatz für Integration dient, sondern als Begleiterin von Wahrheit.

Nicht: „Du bist schon heil.“ Sondern: „Du hast überlebt, jetzt ist Integration möglich.“

Nicht: „Licht reicht.“ Sondern: „Du bist nicht mehr abhängig, du hast heute gesunde Handlungskompetenzen.“

Nicht: „Du brauchst mich.“ Sondern: „Du trägst die Verantwortung – und wenn du möchtest, begleite ich dich.“

Trauma-Integration bedeutet, in die eigene Identität zu finden. Die eigene Identität bedeutet: Ich bin die Summe all meiner bewussten und unbewussten Erfahrungen seit Beginn meines Lebens. Dazu gehören die schlimmen Erlebnisse genauso wie die schönen, nichts davon darf fehlen.

Heilung heißt nicht, dass das Trauma nicht mehr existiert, sondern dass das Trauma nicht mehr mein Leben bestimmt.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät verstanden**“ (<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>), in dem sie über frühe Verletzungen, generationsübergreifende Dynamiken und heilsame Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter

www.igtv.de (<http://www.igtv.de>) zu finden.