

**SIBYLLE DÖRGE**



**WEG ZUR  
ERLEUCHTUNG**

**EINFACH GLÜCKLICH LEBEN**

Weg zur Erleuchtung – Einfach glücklich leben

[www.weisheitglueckerleuchtung.de](http://www.weisheitglueckerleuchtung.de)

1. Auflage 2022

# INHALT

Einleitung.....	4
1. Lebensschule zum Glück .....	7
2. Erleuchtung .....	10
3. Urvertrauen.....	20
4. Stabilität & Instabilität .....	32
5. Kommunikation.....	36
6. Keine Kommunikation.....	43
7. Verhalten .....	46
8. Typische Verhaltensweisen .....	52
9. Ein Problem lösen .....	70
10. Wahrheit .....	74
11. Krankheit.....	78
12. Selbstreflexion .....	82
13. Grundbedürfnisse .....	85
14. Psychosomatische Beschwerden.....	93
15. Geldpersönlichkeit.....	95
16. Stress .....	102
17. Lebensphasen.....	107
18. Innere und äussere Welt.....	118
19. Toleranz .....	122
20. Der Unterschied von Mann und Frau .....	124
21. Partnerschaft .....	132
22. Gedanken beeinflussen unser Leben.....	139
23. Gefühle .....	143
24. Quadratische Atmung.....	155
25. Entscheidungen.....	160
26. Liebe.....	165
27. Vergebung .....	168
28. Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.....	175
29. Der Geist der heutigen Zeit .....	179
30. Lebensenergie.....	184
31. Heilung – Von der Raupe zum Schmetterling.....	187
32. Quintessenz des Lebens .....	190
33. Ausklang .....	193



## EINLEITUNG

Wie kann man als deutsche Frau mit fünfzig Jahren sagen, man wisse, wie es sich anfühlt, erleuchtet zu sein? Und wie kann man sich anmaßen, den Weg auch noch für jedermann aufzuzeigen? Du kannst mir glauben, dass es nie auch nur im Entferntesten meine Absicht war, diesen Weg einzuschlagen.

Die ersten 30 Jahre meines Lebens habe ich mich der Musik gewidmet. Da ich schon mit fünf Jahren ein Instrument gespielt habe und praktisch jeden Tag übte, unterschied sich der Fokus in meinem Leben von dem meiner Altersgenossen. Dadurch wurde ich in der Schule immer mehr zum Außenseiter, der klassische Musik mochte und ab und zu die Schule schwänzen durfte, weil er Auftritte hatte. Je älter ich wurde, umso mehr wurde mir mein Talent zum Verhängnis, da ich als Mensch gesehen und nicht für mein Können bewundert werden wollte. Das hat mich geprägt.

Mein Leben wurde zudem von dem Gefühl bestimmt, nicht zu meiner Familie dazuzugehören. Daher lernte ich früh, mich durchzukämpfen und mich zu behaupten. In meiner Partnerschaft realisierte ich dann, wie bereichernd Familie sein kann. Das öffnete mir die Augen. Ich

entdeckte eine andere Welt, die viel besser war als meine und die ich unbedingt näher kennenlernen wollte, da sie mir guttat und mein Leben bereicherte. So begann mein Weg.

Früher war ich ein ehrgeiziger und disziplinierter Mensch, der seine Gefühle unterdrückte. Mein starker Wille verhalf mir zu einigen Erfolgen, doch überschritt ich damit auch immer wieder meine Grenze der Belastbarkeit und merkte es meist erst, als es schon zu spät war. Das war mein Überlebensmodus. Um mich von diesen eingefahrenen Mustern zu befreien und zur Erleuchtung zu gelangen, vergingen etwa 20–25 Jahre.

Meine Lehr- und Wanderjahre waren schwierig und bereichernd zugleich, da eine Entwicklung immer ein Bruch von etwas Vertrautem darstellt und sowohl Mut als auch Einsatzbereitschaft verlangt. Sobald ich jedoch einen Schritt nach vorne gehen konnte, war ich stolz und für einen Moment der glücklichste Mensch der Welt.

Da mein Berufsleben erfolgreich aber durchwachsen war, entschloss ich mich, mehr über den Menschen und seine Denk- und Handlungsweisen zu lernen. Dies führte dazu, dass ich im Alter von 35 Jahren eine dreijährige psychologische Ausbildung begann, die das Fundament ist, auf dem alles gründet. Mein Aufbaustudium in Expressive Arts (Coaching, Consulting, Therapy) erweiterte dieses Wissen. Davor hatte ich schon eine betriebswirtschaftliche Ausbildung abgeschlossen und mehrere Jahre Berufserfahrung im Musikmanagement gesammelt.

Nun war die Zeit gekommen, das Wissen zu nutzen. Ich kombinierte die drei Bereiche (Musik, Psychologie, Betriebswirtschaft) und machte etwas Eigenes daraus. 2009 startete ich meine Selbständigkeit als Wirtschaftspsychologische Beraterin und spezialisierte mich die ersten Jahre auf Musiker und Künstler. Da die Systeme und Mechanismen im

Leben allgemeingültig sind, öffnete ich nach einigen Jahren mein Angebot und bot Mentorings an, die auf einer Lebensschule basieren.

Inzwischen sehe ich meine Aufgabe darin, mein Wissen so weit wie möglich zu verbreiten. Daher habe ich die wesentlichen Faktoren, wie das Leben funktioniert, in diesem Selbsthilfebuch zusammengefasst. Ich möchte, dass du das Leben verstehst. Es reicht nicht aus, dass du dir dieses Wissen nur aneignest. Um es umsetzen zu können, ist es notwendig, dass du offen für Veränderung bist.

Genauso, wie sich eine Raupe in einen Schmetterling verwandelt, musst du dich dafür in eine Metamorphose begeben, um ein anderer Mensch zu werden. Diese Veränderung kostet dich Kraft und du brauchst dafür einen starken Willen, Einsatzbereitschaft, Durchhaltevermögen und noch vieles mehr. Wenn du diesen Weg gehst, beschäftigst du dich mit den Ursachen deiner Blockaden und deines Mangels und stellst den Zusammenhang mit deinem Leben her. Danach kannst du dein bisheriges Leben, das zu einem bestimmten Grad von Angst, Unsicherheit und Abhängigkeit bestimmt wird, hinter dir lassen und es durch ein Leben ersetzen, das aus Harmonie, Authentizität, Stabilität und Liebe besteht.

Das ist ein Prozess, der sich nach und nach entwickelt und der von dir immer wieder Zeit, Geduld und Aufmerksamkeit verlangt. Lässt du dich auf all diese Lernschritte ein und bleibst am Ball, wirst du von innen heraus glücklich und kommst so zur Erleuchtung.

LEBENS-  
SCHULE  
ZUM  
GLÜCK



Je nachdem, wie unsere Schulzeit verlaufen ist, empfanden wir sie als angenehm und nützlich oder als deprimierend und schwierig.

Wenn wir das Gefühl haben, dass wir uns früher den Lehrern unterordnen mussten, abhängig waren und manchmal auch ungerecht behandelt wurden, ist es verständlich, dass unsere Einstellung zum Lernen davon nachhaltig beeinflusst wurde. Bekommen wir jedoch die Möglichkeit, das Leben praxisnah, auf einfache Art erklärt zu bekommen sowie den Nutzen des Lernens zu sehen und selber entscheiden zu können, wann, wo und wie viel wir lernen wollen, ändern wir unsere Einstellung vermutlich und werden offen gegenüber dem Lernen.

Unser Leben ist vergleichbar mit dem eines Schülers. Genauso wie ein Schüler zur Schule geht, entdecken wir das Leben, machen Erfahrungen und lernen etwas daraus – manchmal freiwillig, manchmal unfreiwillig. Natürlich gibt es Phasen, in denen wir mehr lernen und Phasen, in denen wir auch mal eine Pause einlegen. Genauso gut kann es passieren, dass der ein oder andere eine Ehrenrunde dreht, da er schwierige Lebensumstände hat, die ihm das Lernen unmöglich machen oder er zu faul zum Lernen ist. Jeder entscheidet für sich, was gerade das Richtige und was möglich ist.

Schwänzen wir die Schulstunden, verweigern wir uns dem Leben und bleiben auf einem gewissen Niveau stehen. Das ist weder gut noch schlecht, es ist einfach so, wie es ist und hat immer auch einen Grund. Wenn uns das passiert, können wir (im übertragenen Sinn) nur ungenügend rechnen, schreiben oder lesen. Eine mögliche Folge davon ist, dass wir nur schlecht bezahlte Jobs bekommen und daher am Existenzminimum leben. Mit wenig Geld können wir nicht überall am Leben teilnehmen, so dass unser Selbstbewusstsein schlecht ist. Das wiederum kann dazu führen, dass wir uns in eine toxische (ungesunde) Beziehung begeben, die uns abhängig und alles andere als glücklich macht. Wir geraten so leicht in eine Abwärtsspirale hinein.



Es gibt noch eine weitere Art, wie wir uns dem Leben verweigern können. Wir gehen zwar zur Schule und lernen auch etwas, doch wir wenden das Wissen nicht an. Wenn wir in eine schwierige Situation geraten, wissen wir zwar, was wir machen können und sollten. Wir tun es aber nicht, weil der Leidensdruck noch nicht groß genug ist, da wir Angst vor Veränderung haben oder uns der Antrieb fehlt. Stattdessen benutzen wir gerne irgendwelche Ausreden.

Ein anderer Aspekt ist, dass wir das Leben nicht richtig deuten können. Es erinnert mich an meinen Englischunterricht. Es gibt Wörter, die mehrere Bedeutungen haben. Die Aussage hängt von dem Zusammenhang ab, in dem das Wort verwendet wird. So ist es auch mit dem Leben. Wir eignen uns Wissen über das Leben an und müssen selber herausfinden, welche Bedeutung eine Situation für uns hat und wie wir uns am besten verhalten. Meist sind das Situationen, in denen wir noch keine Erfahrung haben.

Die schwierigen Situationen im Leben sind für uns im Allgemeinen am prägendsten und zugleich die wichtigsten. Aufgrund einer belastenden Situation werden wir sowohl mit unserer Wahrnehmung und unseren Handlungsweisen als auch mit unseren Erwartungen konfrontiert, die uns im Leben entweder weiterbringen oder uns blockieren und zurückwerfen können.

Aufgrund von Erfahrungen merken wir, welches Verhalten uns nutzt und mit welchem Verhalten wir uns keinen Gefallen tun. Lernen wir etwas aus diesen Situationen, entwickeln wir uns in eine Richtung, die uns mehr entspricht und erreichen eine bessere Lebensqualität. So nutzen wir unser Leben auf eine sinnvolle Weise.



# ERLEUCHTUNG

Stell dir vor, alle Menschen würden dich mögen, ja sogar lieben. Sie würden dir mit Respekt begegnen, dich unterstützen und für dich in der Not da sein. Wie wäre das für dich?

Im Normalfall würde dich das entspannen, dir ein Lächeln hervorzaubern und dich beruhigen. So wäre das Leben und so würde es sich anfühlen, wenn alle Menschen erleuchtet wären.

Die Realität sieht jedoch anders aus. Wir möchten glücklich sein und streben danach, doch merken wir nicht, dass wir häufig Glück aus einem Zustand des Mangels hervorbringen. Das funktioniert, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Wir fangen erneut an, dasselbe zu wollen. Wir ändern jedoch unsere Taktik nicht, sondern trampeln auf demselben Pfad und machen immer wieder dieselben Erfahrungen. Irgendwie sind wir ratlos und verstehen die Welt nicht mehr. Das zuzugeben wäre fatal und peinlich, da wir Schwäche zeigen würden. Also machen

wir weiter, wie bisher und dieser Kreislauf wiederholt sich immer und immer wieder.

Die meiste Zeit meines Lebens ist mir das genauso ergangen. Doch habe ich mich irgendwann den Herausforderungen des Lebens gestellt und bin nun soweit, dass ich dir gerne die wesentlichen Grundlagen des Lebens auf einfache Weise vermitteln möchte. Wenn du diesen Weg gehst, werden Glück und innerer Frieden für dich nicht nur einen Moment lang andauern, sondern es wird zu deinem Grundgefühl.

Das Leben beginnt für uns im Normalfall gut, denn wir kommen gesund zur Welt. Das ändert sich jedoch mit der Zeit, da es in den ersten paar Jahren immer wieder Situationen gibt, in denen wir uns verlassen fühlen oder nicht das bekommen, was wir in diesem Moment wollen oder benötigen. So entstehen innere Verletzungen, die wir seither mit uns herumtragen und die uns prägen.

Da wir alle bis zu einem gewissen Alter abhängig von unseren Eltern sind, entwickeln wir in dieser Zeit Strategien, wie wir mit unseren Lebensumständen und den darin vorkommenden Schwierigkeiten am besten umgehen. Die Strategien bestehen u.a. aus Ersatzbefriedigungen, um das Leben bestmöglich gestalten bzw. bewältigen zu können. Eine Ersatzbefriedigung ist ein Ersatz für etwas, das du in dem Moment bräuchtest, dir jedoch fehlt (Liebe, Zuwendung, Verbundenheit = etwas, das dir Stabilität verleiht).

Wir belohnen uns z.B. mit Essen, neuer Kleidung, Schmuck oder lenken uns mit Social Media ab. Wir nutzen diese Art der Befriedigung, um den Schmerz, den die Wunden in uns hinterlassen haben, nicht mehr spüren zu müssen. Im schlimmsten Fall verletzen wir uns sogar selbst auf irgendeine Art oder wir werden abhängig (z.B. Drogen) und entfliehen oder verweigern uns so dem Leben.

Die inneren Verletzungen verschwinden dadurch jedoch nicht. Sie bleiben. Statt zu heilen und uns ins Gleichgewicht zu bringen, akzeptieren wir die Gegebenheiten mit der Zeit und passen uns ihnen immer mehr an. Wir schützen jedoch unser Herz, um nicht erneut verletzt zu werden und unterdrücken dadurch unsere Liebe. Statt miteinander zu reden und uns von schlechten Menschen und Situationen fernzuhalten, begegnen wir diesen stoisch. Wir sind nicht mehr wir selbst, sondern fahren mit angezogener Handbremse durchs Leben. Mit der Zeit wird das zu unserem Normalzustand, denn wir haben gelernt, wie wir in gewissen Situationen am besten reagieren und werden dies auch immer wieder genauso tun. Das Leben ist zu einem Spiel geworden, dessen Spielregeln wir kennen.

Leider hat uns niemand beigebracht, wie das Leben funktioniert und wie wir unsere inneren Wunden heilen können, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Daher bleiben wir weiterhin verletzt, kämpfen uns durchs Leben und leiden. Es liegt an uns, dies zu ändern. Möglich ist es.

Wenn wir lernen, wie das Leben funktioniert, wenn wir es entdecken, es wertschätzen und es als etwas Schönes empfinden können, dann werden wir glücklich. Lernen wir zudem die Systeme und Mechanismen des Lebens kennen und wenden sie an, dann heilen wir uns Stück für Stück selbst. Wir brauchen dafür Einsatzbereitschaft, Durchhaltevermögen sowie den Willen, uns regelmäßig zu reflektieren und uns gegenüber neuen Denk- und Verhaltensweisen zu öffnen. Wenn wir all diese Schritte erfolgreich gehen, erreichen wir einen *'natürlichen'* Zustand, in dem wir authentisch leben, aus Liebe handeln und dem Leben vertrauen. Diese höchste Entwicklungsstufe, die wir als Mensch erreichen können, wird Erleuchtung genannt.

Erleuchtet zu werden, ist das Ziel des menschlichen Seins. In der westlichen Welt werden wir meist erst in der zweiten Lebenshälfte er-

leuchtet, da wir unser Leben primär darauf ausrichten, eine Familie zu gründen, Ansehen zu erlangen sowie finanzielle und emotionale Stabilität zu erreichen. Der Stellenwert einer Erleuchtung ist im Vergleich dazu eher gering. Zudem ist er mit einem Entwicklungsprozess verbunden, der von uns immer wieder Aufmerksamkeit, Energie, Offenheit für neue Wege und in gewisser Weise auch Geld abverlangt.

Das starke Fundament, auf dem du als Erleuchteter dein Leben aufbaust, liegt in deinem Inneren. Du bist in deiner Mitte, ausgeglichen und vertraust dem Leben. Du fühlst dich mit allem verbunden und bist zu einem bescheidenen Menschen herangereift, der sich und die anderen sieht. Das alles verleiht dir eine hohe Lebensqualität. Zudem hast du gelernt, dich von deinem Verstand, mit all seinen Bewertungen und Erwartungen zu lösen, so dass du die meiste Zeit bewusst im gegenwärtigen Moment lebst. Du nimmst das Leben so an, wie es sich dir zeigt. Du akzeptierst es, da du weißt, dass das Leben nicht gegen, sondern für dich arbeitet. Daher reagierst du auch nicht mit Widerstand auf Ereignisse, die gegen deine Werte oder Moral sind, sondern bleibst besonnen und ruhig, da du ein toleranter Mensch bist, der die Andersartigkeit, den individuellen Willen und die Entscheidung anderer akzeptiert.

Als erleuchteter Mensch hast du einen neuen Zugang zum Leben gefunden und fühlst dich mit der alten Lebensweise nicht mehr verbunden. Du gehst nun deinen individuellen Weg und widmest dich deiner neuen Aufgabe, dein Wissen zu vermitteln und deine Fähigkeiten sinnvoll einzubringen. Dadurch bewirkst du etwas und wirst für viele Menschen zum Vorbild.

Es gibt verschiedene Erleuchtungsgrade. Diese sind vergleichbar mit den Tagesformen, die du hast und die immer mal wieder variieren können. Abgesehen von dem Lebensniveau der Erleuchtung, gibt es einen erleuchteten Zustand, der selten auftritt, sehr intensiv ist und

manchmal ein paar Stunden oder ein paar Tage andauert. Er ist sehr erfüllend und fühlt sich ähnlich wie ein Trancezustand an oder der Zustand, in dem du frisch verliebt bist.

## **Warum ist Erleuchtung erstrebenswert?**

Die Vorteile, die du auf diesem Lebensniveau hast, sind enorm. Du wertschätzt die Einmaligkeit des Lebens im Hier und Jetzt. Zuvor war es so, dass du gedanklich sehr viel Zeit in der Vergangenheit und der Zukunft verbracht hast und du in gewisser Weise am Leben vorbeigelebt hast. Du hast dich mehr oder weniger selber eingeschränkt, warst unausgeglichen und gestresst und konntest dich nicht voll entfalten.

Die Wahrnehmung und dein Lebensgefühl sind nun komplett anders. Wenn du erleuchtet bist, hat das Suchen ein Ende, denn du bist bei dir angekommen. Das verändert und entspannt dich. Du bist frei von Leid und Mangel, ruhst daher in dir, bist ausgeglichen und hast dadurch eine hohe Lebensqualität.

Du lebst zudem ohne Erwartungen und Ansprüche. Der Druck, der bisher in deinem Leben spürbar war, ist weg. Du musst niemandem mehr etwas beweisen, du brauchst keinen Erfolg und bewertest weder dich noch andere. Alles ist gut, so wie es ist, es darf so sein und hat seinen Sinn.

Durch dein Wissen über die Zusammenhänge im Leben, bist du zu einem glücklichen, sozialen und weisen Mensch geworden, der seine inneren Verletzungen geheilt hat, der ein ausgeglichener Mensch ist, der sich mit allem verbunden fühlt und mit jeder Situation im Leben zurechtkommt. Du fühlst dich nun frei, haftest an nichts mehr an, bist nicht mehr angreifbar, handelst selbstlos und möchtest niemandem schaden.

Du hast dich so weit entwickelt, dass deine Gedanken und Gefühle nicht mehr außer Kontrolle geraten und du generell positiv bleibst.

Daher landest du auch nicht mehr in einem Gefühlschaos. Du bist glücklich und wertschätzt das Leben, egal, was es dir zu bieten hat. Auch kannst du deine Grundbedürfnisse selbst befriedigen, ohne auf andere angewiesen zu sein. Dadurch bist du ausgeglichen, sorgst gut für dich und bleibst gesund.

Dein ganzes Denken und Handeln wandeln sich. Während sich zuvor alles vorwiegend nur um dich gedreht hat, denkst und handelst du nun zum Wohle einer Gemeinschaft. Du tauschst dich mit anderen aus und ihr inspiriert euch gegenseitig, so dass es eine Balance von Geben und Nehmen gibt.

Auch dein Umgang mit Geld verändert sich. Du kaufst nichts mehr ein, um dich besser zu fühlen und brauchst keine Statussymbole, um andere zu beeindrucken. So erscheint dir alles positiv. Das entspannt dich und du hast mehr Zeit für die Dinge, die dir am Herzen liegen.

Du entdeckst das Leben jeden Tag aufs Neue und begegnest ihm unvoreingenommen. Du vertraust deiner Intuition, hast immer wieder Eingebungen und bist im Einklang mit dir und der Natur. Du handelst authentisch und lebst das Leben aus dem Herzen heraus. Um diese positive Lebensenergie beizubehalten, ziehst du dich regelmäßig zurück von der Welt und bist dankbar über die Zeit, die du alleine verbringen kannst.

Als Erleuchteter bist du weiterhin ein normaler Mensch (kein perfekter Mensch). Du befindest dich nun in dem Lebensabschnitt, in welchem du dich frei, sicher und glücklich fühlst und das Leben genießen kannst. Du hast den Sinn des Lebens verstanden und deine Bestimmung gefunden. Dein Leben besteht darin, dein Wissen über ein friedliches, sinnvolles und glückliches Leben an andere weiterzugeben. Damit bewirkst du etwas und das ist der schönste Lohn, den ein Mensch erhalten kann.

## **Eigenschaften, die zur Erleuchtung gehören**

- ★ du vertraust dem Leben
- ★ du führst ein sinnvolles Leben
- ★ du bewirkst etwas
- ★ du lebst authentisch
- ★ du hast das Leben genutzt, um zu heilen
- ★ du handelst aus Liebe und mit Wertschätzung
- ★ du bist ein bescheidener Mensch und haftest an nichts an
- ★ du bist in der Lage, deine Grundbedürfnisse selbst zu befriedigen
- ★ du lebst bewusst im gegenwärtigen Moment
- ★ du ruhst in dir und bewahrst deinen inneren Frieden
- ★ du bist im Reinen mit dir
- ★ du verhältst dich respektvoll und achtsam allem gegenüber
- ★ du denkst und handelst nach ethischen Gesichtspunkten
- ★ du greifst generell niemanden verbal oder körperlich an
- ★ du lebst ohne Erwartungen und Bewertungen
- ★ du bist tolerant
- ★ du besitzt Weisheit
- ★ du wendest die Lebensgesetze an
- ★ du hast gute kommunikative Fähigkeiten
- ★ du hegst weder Neid noch Missgunst anderen gegenüber
- ★ du besitzt einen gesunden Selbstwert
- ★ du bist geübt im Beobachten und Reflektieren
- ★ du bist intelligent und in der Lage, logisch zu denken
- ★ du bist emotional stabil und gerätst nicht in ein Gefühlschaos



- ★ du besitzt Einfühlungsvermögen und soziale Intelligenz
- ★ du hältst dich fit und gesund und besitzt eine gute Work-Life-Balance
- ★ du weißt, dass alles miteinander verbunden ist
- ★ du bist weder ein Heiliger noch ein perfekter Mensch
- ★ du hast ein hohes Energie- und Lebensniveau
- ★ du lebst zum Wohle einer Gemeinschaft
- ★ du hast deine Bestimmung gefunden

Erleuchtung kann erlernt werden. Aufgrund unserer Erziehung sowie unserer kulturellen und gesellschaftlichen Normen und Zwänge haben wir uns in manchen Bereichen gegen unsere Natur entwickelt. Dieses anerzogene Verhalten beeinträchtigt unsere Lebensqualität immer wieder.

Als Mensch bist du kein Einzelgänger. Du bist ein soziales Wesen, das von Mutter und Vater gezeugt wurde. Im Normalfall bist du in einer Familie aufgewachsen, also in einer Gemeinschaft von mehreren Menschen. Daher brauchst du immer wieder ein Gegenüber, um dich wohl und angenommen zu fühlen. In gewissem Sinn kannst du (als Erwachsener) zwar alleine überleben, doch ist das nicht die Natur des Menschen, es entspricht dir nicht.

Die ersten sechs Jahre prägen uns alle am stärksten. Das liegt daran, dass sich unser Gehirn erst noch ausbilden und entwickeln muss und wir in dieser Lebensphase in einem (mehr oder weniger) unbewussten Zustand leben. Als Kind können wir auch nicht alleine überleben und sind daher stark von unserer Lebenssituation und unseren Lebensbedingungen abhängig. Unser Umfeld sowie unsere Anpassungsfähigkeit entscheiden also, in welche Richtung wir uns als Mensch entwickeln. Aufgrund der Reaktionen unserer Bezugspersonen (Mutter, Vater, Oma,

Opa, Tante, Onkel, Geschwister) uns gegenüber, bilden wir unser Verhalten, unseren Charakter und unsere Vorstellung vom Leben aus.

Das, was wir in unseren ersten sechs Jahren erleben und eine große Bedeutung hat, wird in unserem Unterbewusstsein ungefiltert abgespeichert. Einfach ausgedrückt heißt das, dass wir alles, was wir nach dem sechsten Lebensjahr erleben, mit den ersten sechs Jahren vergleichen. Wir reagieren also nach dem sechsten Lebensjahr in derselben Weise auf ein Ereignis, wie wir das als unbewusstes und abhängiges Kleinkind getan haben!

Nehmen wir an, du bist 32 Jahre alt und verliebst dich. Nun vergleicht dein Unterbewusstsein die momentane Situation mit einer ähnlichen Situation aus der Vergangenheit. Dein Unterbewusstsein verwendet also heute eine Situation, in der deine Mutter (deine engste Bezugsperson) dir damals als Kind ihre Liebe zum Ausdruck gebracht und dir ein Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit vermittelt hat. So, wie du diese Situation damals empfunden hast, reagierst du nun auf andere. Du bleibst dann entweder passiv und wartest ab oder du übernimmst den Part, der aktiv auf den anderen zugeht. Das bedeutet, dass du entweder nichts tust, einen Liebesbrief schreibst oder der betreffenden Person ein Kompliment oder ein Geschenk machst.

## **Bindungsmuster**

Ein Bindungsmuster gibt Auskunft über die Bindungsfähigkeit zu anderen Menschen. Deine Bindungsfähigkeit hängt stark davon ab, wie du deine Bindung zu deiner Mutter als Kleinkind empfunden hast. Hattest du eine vertrauensvolle und emotional stabile Verbindung zu deiner Mutter, fühlst du dich seither sicher und geborgen und kannst heute problemlos neue Beziehungen eingehen. Hattest du damals jedoch eine instabile und vorwiegend emotionslose Verbindung zu deiner Mutter, fühlst du dich seither häufig abgelehnt und unsicher und bist

skeptisch anderen Menschen gegenüber. Du verhältst dich daher mehr oder weniger verschlossen, grenzt dich ab und bist zuweilen schwer zugänglich.

Egal, was für eine Situation dir im Leben als Jugendlicher oder Erwachsener im Weg steht und dich auf irgendeine Art behindert, so liegt die Ursache dafür immer in deinen ersten sechs Lebensjahren oder in einem einzelnen Ereignis danach, das große Bedeutung für dich hatte.

**Fazit:** Erleuchtung bezeichnet die höchste Entwicklungsstufe eines Menschen. Es ist unser natürlicher Zustand, in dem wir unsere inneren emotionalen Wunden geheilt haben. Als Erleuchteter begegnen wir dem Leben positiv. Wir handeln aus Liebe, vertrauen dem Leben und haben unseren Platz im Leben gefunden.

Wenn du erleuchtet werden möchtest, musst du offen für Veränderung und Entwicklung sein. Es geht darum, deine Einstellung zu allem, was du in den ersten sechs Jahren im Gedächtnis gespeichert hast und dir auf lange Sicht keinen Vorteil bringt, zu ändern. Wenn du deine Einstellung, und somit zugleich auch deine Gedanken und Gefühle änderst, wirst du ein anderer Mensch. Darum geht es im Leben aus psychologischer Sicht. Deine Lebensaufgabe besteht also darin, dich zu einem sozialen, ausgeglichenen, glücklichen und weisen Menschen zu entwickeln, um etwas Positives zu bewirken und deinem Leben Sinn zu verleihen.

URVERTRAUEN



Urvertrauen ist das Wichtigste im Leben eines Menschen, denn es ist das Vertrauen ins Leben, das uns eine Grundstabilität verleiht. Es ist vergleichbar mit dem Fundament eines Hauses. Besitzen wir ein gutes Urvertrauen, fühlen wir uns stabil, sicher und geerdet. Wir haben darüber hinaus ein gutes Selbstvertrauen und fühlen uns mit anderen Menschen verbunden.

Das Urvertrauen entsteht aufgrund des Verhältnisses (Bindungsmusters) zwischen einer Mutter und ihrem Kind. Urvertrauen ist ein Gefühl der Liebe und Verbundenheit, das dem Kind Sicherheit und Stabilität verleiht. Fehlt die Mutter oder ist sie nicht in der Lage, zu ihrem Kind eine vertrauensvolle Bindung aufzubauen, kann eine andere Person diese Funktion übernehmen. Da viele Mütter bzw. Eltern ihrem Kind dieses Gefühl der Liebe und Verbundenheit nicht oder nicht ausreichend mit auf den Weg geben können, entwickeln diese Kinder ein Verhalten, das gegen ihre Natur ist.

Fehlt uns Urvertrauen, schwingt im ganzen Leben etwas unterschwellig mit, das uns das Leben schwer erscheinen lässt und nicht verschwindet. Wir fühlen uns häufig einsam, ausgestoßen oder unglücklich und erkennen den Grund dafür nicht.

Natürlich wollen wir diesen Mangel kompensieren (ausgleichen) und streben daher ständig nach Liebe, Bestätigung und einem Gefühl der Sicherheit. Zuerst bei unseren Eltern und unserem engsten Umfeld, später dann bei unserem Partner und in anderen Beziehungen. Meistens ziehen wir dabei genau die Menschen an, die denselben Mangel haben, so dass wir unausgeglichen bleiben. Daher haben wir auch ständig das Gefühl, dass wir sehr viel geben und nichts oder nur sehr wenig zurückbekommen. Wir haben keine Ahnung, warum das so ist und können somit auch nichts daran ändern.

Mit der Zeit werden wir immer unzufriedener und kämpfen wie wild und mit allen Mitteln, um aus dieser Situation irgendwie herauszukommen. Wir entwickeln Schutzstrategien in Form von Verhaltensweisen, die darauf abzielen, diesen empfundenen Mangel auszugleichen. Einerseits können wir uns entweder überaus hilfsbereit verhalten oder wir haben ein Hobby, bei dem wir herausragend sein möchten, um dadurch geliebt und akzeptiert zu werden. Andererseits können wir uns auch extrem auffällig oder extrem ruhig verhalten. Damit provozieren wir von anderen zumindest eine Reaktion, auch wenn diese nicht immer positiv ausfällt.

### **Kritische Frage**

Warum sollen andere dich lieben, wenn du dich selbst nicht liebst?

Es gibt viele Dinge im Leben, die wir nicht beeinflussen können. Dazu gehört, dass wir niemanden zwingen können, uns zu lieben, gut für uns zu sorgen oder uns ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Wir können jedoch eine Strategie entwickeln, wie wir unseren Mangel lindern und ausgleichen können, um eine Grundstabilität in unserem Leben zu erreichen.

### **Lebensgesetze**

Nach dem Gesetz der Anziehung (Gleiches zieht Gleiches an) ziehst du das in dein Leben, was du ausgesendet hast. Wenn du Mangel aussendest, wirst du Mangel in dein Leben ziehen. Dieser Mangel wird dir in irgendeiner Form widergespiegelt.

Aufgrund deines Mangels an Urvertrauen hast du dir ein Verhalten angeeignet, das gegen deine Natur ist und dir leidvolle Erfahrungen

beschert. Das Leben möchte jedoch, dass es dir gut geht und bringt immer mal wieder eine belastende Situation, in Form eines Stolpersteins, in dein Leben. Das klingt paradox, doch du verstehst das gleich besser. Dieser Stolperstein ist etwas Positives, obwohl er dich auf irgendeine Weise stresst oder zum Fallen bringt. Die Aufgabe des Stolpersteins ist, dich wachzurütteln und anzuregen, über deine Situation nachzudenken.

Hinterfragst du deine schwierige Situation nicht und reagierst in deiner gewohnten Weise darauf, so wirst du dich im Kreis drehen und immer wieder dieselben oder ähnliche Erfahrungen des Leids und Mangels erleben. Siehst du jedoch eine Möglichkeit, wie du diesen Stolperstein positiv nutzen kannst und erkennst das Potenzial, das in ihm liegt, wirst du offen für Veränderung. Du lernst dann etwas aus dieser Situation, handelst in Zukunft anders und empfindest diese Veränderung schlussendlich sogar als deinen persönlichen Erfolg.

Das Gesetz der Anziehung wirkt immer. Handelst du aus Wut, wirst du eine Reaktion mit dieser Energie (Wut) widergespiegelt bekommen. Handelst du aus Freude, wirst du eine freudige Reaktion zurückbekommen. Manchmal passiert das sofort, manchmal dauert es eine Weile. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung (was du säst, das wirst du ernten) kannst du dir jedoch sicher sein, dass irgendwann eine Situation in deinem Leben auftaucht, die dich an dein damaliges Verhalten erinnern wird.

Das Leben sorgt immer für Gerechtigkeit und einen Ausgleich. Du musst dich also darum nicht selber kümmern. Anhand dieser Lebensgesetze kannst du sehen, dass das Leben logisch und erklärbar (vorhersehbar) ist. Wenn du diese Gesetzmäßigkeiten kennst und sie bei deinen Entscheidungen und deinem Handeln bewusst einsetzt, wirst du damit dein Leben positiv ausrichten und es sichtbar und wirkungsvoll beeinflussen können.

## Selbstverantwortung

Unser Denken und unsere Erziehung sind so ausgerichtet, dass wir meinen, Ärzte sind Spezialisten auf dem Gebiet der Heilung und wissen, was uns guttut und hilft. Daher gehen wir, wenn wir krank sind, zu ihnen und hoffen, dass sie uns wieder gesund machen. Am liebsten wäre es uns, sie würden uns jegliche Last und alles Leid, das auf unseren Schultern lastet, abnehmen. Das können sie nicht. Ärzte können dich gesund machen, heilen können sie dich jedoch nicht. Der Grund dafür ist, dass deine Gedanken die Ursache für dein Leid sind, die äußeren Lebensumstände sind die Wirkung. Daher liegt die Verantwortung, deine inneren Wunden zu heilen, voll und ganz in deinen Händen.

Die Verantwortung für unsere Lebensqualität, unsere Gefühle, unser Denken und Handeln sowie unsere Heilung liegt also ausschließlich bei uns. Selbstverantwortlich zu sein bedeutet, dass wir bewusst auf Dinge und Geschehnisse reagieren, wir uns selbst lieben, wir für uns selbst gut sorgen und selbst nach Lösungen suchen. Überlässt du dies den anderen, machst du dich zum Opfer, gibst einen Teil deiner Freiheit ab und neigst dazu, die Schuld anderen zu geben. Wenn du die Schuld anderen gibst, ist für dich die Angelegenheit meist erledigt. Dieselbe oder eine vergleichbare Situation wird jedoch immer wieder in deinem Leben auftauchen und dich weiterhin verfolgen.

Nutzt du hingegen so eine Situation als deinen eigenen Hilferuf (Schuldzuweisung = Hilferuf), den du an dich selbst richtest, kannst du dich damit aus dieser Situation befreien und übernimmst dadurch die Verantwortung für dein Leben. Mache dir deshalb bewusst, dass nur du dein Leben lebst und nur du für dein Glück und Leid verantwortlich bist.



## **Kritische Frage**

Was hält dich davon ab, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen?

Du übernimmst erst dann die Verantwortung für dein Leben, wenn du dich mit dir verbunden fühlst und du dir wichtig bist. Erst dann bist du stabil genug und in der Lage, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

Wenn du dich als wertvollen Menschen ansiehst, bist du stolz auf etwas, das du gemacht hast oder gut kannst. Womöglich kannst du gut backen, kochen oder malen oder du bist handwerklich begabt. Vielleicht bist du ja sportlich, hast einen grünen Daumen oder kannst mit Tieren gut umgehen. Es kann auch einfach eine Eigenschaft von dir sein, die du an dir magst: du bist lustig, großzügig, hilfsbereit, umgänglich oder geschickt. Andere sehen das als etwas Positives, Sympathisches und Bereicherndes an. Dann kannst du das für dich doch auch als etwas Gutes ansehen, oder?

Jeder Anfang ist schwer, daher ist es wichtig, mit kleinen Dingen anzufangen, auf die du stolz bist und die du gerne machst. Wenn du stolz auf dich bist, werden andere das auch so sehen. Falls dein Umfeld das nicht schätzt, triff dich stattdessen einfach mit Gleichgesinnten und tausche dich mit ihnen aus.

## Übung

1. Was für ein Mensch bist du? Beschreibe dich mal.
2. Was machst du gerne und worin bist du gut?
3. Welche Eigenschaften magst du an dir und welche findest du nicht so gut?
4. Was möchtest du konkret tun, um dich mehr wertzuschätzen?

5. Nimm dir jeden Abend bewusst Zeit für dich. Überlege dir, was an dem Tag gut gelaufen ist und was nicht so toll war. Was möchtest du ab morgen anders machen und was musst du ändern, um es anders machen zu können?

## Selbstliebe entwickeln

Wir hören den ganzen Tag über eine Stimme in uns, die mit uns redet. Die Stimme spricht über Altes und Neues, das wir erlebt, gesehen und gefühlt haben oder das wir gerade sehen, hören und fühlen. Sie zeigt, wie wir uns und die Welt da draußen wahrnehmen.

Die folgenden Schritte geben dir die Möglichkeit, innerhalb von kurzer Zeit herauszufinden, wie und was du über dich denkst. Es geht hier nur um dich.

Du hörst deiner inneren Stimme eine Weile lang zu und schreibst sowohl das auf ein Blatt Papier oder in eine App im Handy, was dich freut und glücklich macht, als auch das, was dich schmerzt und runterzieht. Es geht lediglich darum, was du über dich selbst hörst.

1. Du liest dir das, was du aufgeschrieben hast, vor und lässt es auf dich wirken.
2. Vergleiche, wie viel Positives und wie viel Negatives du über dich aufgeschrieben hast. Was überwiegt gerade bei dir? Daran kannst du sehen, wie gut es dir momentan geht. Hast du mehr Negatives aufgeschrieben, solltest du aktiv werden und überlegen, warum du so über dich denkst.
3. Nun überlegst du dir, ob das, was du Negatives über dich gehört und gelesen hast, wirklich stimmt und zwar nicht nur gerade, sondern immer.

4. Wenn du denkst, dass du immer so bist, überlege dir, ob dir diese Sichtweise guttut und einen Vorteil bringt oder dich runterzieht und traurig oder wütend macht. Frag dich, warum du so geworden bist und ob du so bleiben willst. Vielleicht nimmst du das zum Anlass, um dich zu ändern. Lies einfach den nächsten Schritt und mach dort weiter.
5. Ist es so, dass du nur manchmal so bist, erleichtert dich das zumindest ein bisschen und du kannst den Satz dahingehend umformulieren: *'Manchmal bin ich ...'* Als nächstes geht es darum herauszufinden, warum du dich so fühlst oder so verhältst. Was ist der Auslöser dafür? Fakt ist: Wärest du ausgeglichen, würdest du dich gut fühlen. Da dies nicht der Fall ist, bist du im Mangel und dir fehlt etwas. Fehlt dir Urvertrauen, lautet die Antwort immer: *'Mir fehlen Liebe und Verbundenheit, die meinem Leben Stabilität verleihen.'* Mache dir das bewusst.
6. Fehlt dir Liebe, so solltest du dich besser um dich kümmern und dich mehr wertschätzen. Du kannst dich einfach selbst loben oder dich mit etwas belohnen, das dich glücklich macht und du dir finanziell leisten kannst. Du kannst dich z.B. morgens nach dem Duschen mit einer Bodylotion eincremen und dich danach vor den Spiegel stellen und dir selbst ein Kompliment machen. Das Kompliment muss nichts mit deinem Äußeren zu tun haben. Es kann einfach: *'Ich mag mich.'* oder *'Ich bin stolz, dass ich ein guter Mensch bin.'* lauten. Integriere so etwas in dein tägliches Leben. Das Kompliment wirkt nur, wenn es ehrlich gemeint ist. Du wirst spüren, ob du das Kompliment annehmen kannst und es dich überzeugt oder ob es an dir abprallt.
7. Wenn du die letzte Übung in dein Leben integriert hast, dann gehst du nun einen Schritt weiter und nimmst eine intensive Beziehung zu dem Kind auf, das du einmal warst. Als Kind gab man

dir nicht genügend Liebe, daher holst du das nun nach und baust eine innige Verbindung zu deinem inneren Kind auf. Sicherlich hast du noch ein paar Fotos, auf denen du als Kind zu sehen bist. Schau sie dir an und rede wohlwollend mit dir, so wie eine liebende Mutter das normalerweise mit ihrem Kind tun würde. Du kannst das Kind zum Beispiel auch in Gedanken in den Arm nehmen und es knuddeln. Es ist normal, wenn bei dir ein paar Tränen fließen. Sie gehören dazu und sind ein Zeichen der Erleichterung und der Freude, dass dich jemand sieht, sich um dich kümmert und dich lieb hat. Du weißt am besten, wie wertvoll du bist!

8. Fehlt dir Verbundenheit (Dazugehörigkeitsgefühl), solltest du das überprüfen und dich gegebenenfalls anders verhalten oder dein Umfeld ändern. Überlege dir, ob andere dich ablehnen oder du dich vielleicht selbst ablehnst. Stimmt das überhaupt oder übertriebst du und bewertest solche Situationen falsch? Tut es dir gut, wenn du dich von den Menschen fernhältst, die dir das Gefühl geben, dass sie dich nicht dabei haben wollen oder dich nicht wirklich mögen?
9. Wenn du in einer Situation bist, in der du dich schutzlos ausgeliefert fühlst oder du angegriffen wirst und dich nicht zur Wehr setzen kannst, dann ändere deine Situation, indem du verschiedene Strategien ausprobierst. Erzähle deinen Freunden und anderen Menschen davon und bitte sie, dich zu unterstützen und dir zu helfen. Sie sollen in so einer Situation bei dir bleiben und Partei für dich ergreifen. Du selbst solltest jedoch auch etwas beitragen und lernen, 'nein' zu sagen und dich von den Menschen abgrenzen, die dich runterziehen oder dir nicht guttun. Probiere auch mal aus, ob du solchen Angriffen vorerst einmal ganz ausweichen kannst, bis du dich stark genug fühlst, um adäquat darauf reagieren zu können.

## Urvertrauen aufbauen

Ich möchte dir hier zwei hilfreiche Imaginationenübungen vorstellen, die dich darin unterstützen, deine belastende Situation der Vergangenheit hinter dir lassen zu können. Jede belastende Situation, die du irgendwann erlebt hast, kannst du umschreiben, so dass die Situation positiv für dich ausgeht. Das funktioniert, egal, was passiert ist, sofern du das regelmäßig und über einen Zeitraum von ca. einem Jahr machst. Indem du deine Angst abbaust, gewinnst du Stück für Stück an Stabilität und baust so dein Urvertrauen auf.

### Übung, um Schutz zu erhalten

Stell dir die schwierige Situation innerlich so vor, wie du sie in Erinnerung hast. Dann bringst du eine oder mehrere Personen in die Situation mit hinein, die diese zum Guten hin wenden. Das kann eine Situation sein, in der die Person sich vor dich hinstellt und dich beschützt. Es kann eine Situation sein, in der dich jemand rettet, dir hilft oder dich, in welcher Form auch immer, unterstützt. Es kann eine Situation sein, in der du gar nicht erst in Schwierigkeiten gerätst, da du oder jemand anderes vorher einen Anruf bekommt und woanders hingehst. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, wie du Schutz erhältst. Schau einfach, was dir am besten hilft.

### Dein Lebensberater

Stell dir innerlich eine Person vor, die dich den ganzen Tag begleitet und wohlwollend mit dir redet. Diese Person gibt dir gute Tipps und warnt dich vor Gefahren oder davor, Blödsinn zu machen, wenn dir gerade langweilig ist oder du provoziert wirst. Ihr habt zudem Spaß und lacht gemeinsam. Diese Person ist auch stolz auf dich, lobt dich

immer wieder oder sie nimmt dich einfach nur in den Arm und hält dich liebevoll fest. Sie ist immer für dich da, wann immer du sie brauchst.

Du erschaffst dir also eine Person, die vergleichbar zu einer idealen Mutter oder einem idealen Vater ist. Es kann aber auch ein Idol von dir sein oder ein Familienmitglied, das du sehr magst. Du entscheidest, wen du als Lebensberater bei dir haben möchtest. Es ist eine Strategie, die – wenn du sie regelmäßig anwendest – Wirkung zeigt und hilft.

**Fazit:** Urvertrauen ist das Vertrauen ins Leben und das Wichtigste im Leben eines Menschen. Es entsteht durch die emotionale Bindung zwischen einer Mutter (oder Ersatzmutter) und ihrem Kind. Urvertrauen ist ein Gefühl der Liebe und Verbundenheit, das uns Sicherheit und Stabilität verleiht.

Fehlt uns Urvertrauen, so fühlen wir uns häufig einsam oder ausgeschlossen und wir wissen nicht, warum das so ist. In solchen Momenten verhalten wir uns unsicher und unnatürlich und ziehen dabei solche Menschen und Situationen in unser Leben, die uns in so einem unbefriedigenden Zustand gefangen halten.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung erklärt uns das '*Warum*': Alles, was wir aussenden (Ursache), kommt auf irgendeine Weise zu uns zurück (Wirkung). Um aus einer ängstlichen, unsicheren und ausgrenzenden Situation herauszukommen, ist es deshalb notwendig, dass wir in uns ein Gefühl von Selbstliebe und Selbstvertrauen entwickeln. Wenn wir aus diesem Gefühl heraus handeln, bekommen wir eine liebevolle und wertschätzende Reaktion zurück und werden so mit der Zeit zu einem stabilen und selbstbewussten Menschen.