Sibylle Dörge

LEBENSSTRATEGIEN IM VERGLEICH

Ewiges Leben versus Weg zur Erleuchtung

Die Welt sowie unser Leben verändern sich; manchmal sichtbar, manchmal auch auf eine Weise, die wir nicht bewusst wahrnehmen. Wissenschaftliche Entwicklungen der letzten Jahrzehnte haben neue Möglichkeiten für uns aufgetan. Die Entwicklungen der Informationstechnologie (Computer, Internet, Handy) haben dazu beigetragen, dass sehr viel Wissen weltweit einfach zugänglich geworden ist und sich Menschen in den meisten Ländern problemlos über vieles informieren und austauschen können. All diese Veränderungen haben zu einer ökologischen und kulturellen Globalisierung, einer Völkerwanderung sowie einer Vermischung und Neuausrichtung von Religion bzw. Glauben geführt.

© Africa Studio, shutterstock

Auch unser Menschenbild und unsere Lebensbewältigungsstrategien haben sich verändert. In der heutigen Zeit tendieren wir dazu, unser Leben so auszurichten, dass wir uns aus einer Vielzahl von Angeboten das aussuchen, was uns anspricht und einen Nutzen bietet. Wir erhoffen uns davon Halt in einer sich wandelnden Zeit.

In den 1970er- bis 1980er-Jahren kam ein neuer Zeitgeist auf. Die meisten Menschen wollten alles bewiesen haben. Das beeinflusste den Glauben sowie die Religiosität. Da die Existenz eines Gottes weder bewiesen noch bestritten werden konnte, ging der Glaube an die Existenz Gottes und somit auch der Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod vielerorts verloren.

Die Zahlen einer repräsentativen Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung von 2019 über Christen und Muslime in Deutschland sprechen jedoch eine andere Sprache und weisen auf einen Wandel zurück zum Glauben hin. Diese Zahlen erstaunen einen, stehen sie doch im Gegensatz zu der Annahme, dass der Mensch für alles einen Beweis benötigt. Der Studie zufolge glauben durchschnittlich 56 % aller Befragten an ein Leben nach dem Tod, 29 % glauben an eine Wiedergeburt, 82 % glauben an einen Gott und 61 % glauben an eine überirdische Macht. Es besteht also auch heute noch eine Sehnsucht nach etwas Überrationalem. Doch wonach sehnen wir uns und warum haben wir diese Sehnsucht?

EWIGES LEBEN

Der Ausdruck ´ewiges Leben´ entstammt ursprünglich dem Christentum bzw. der jüdisch-christlichen Religion. Es ist die Jenseitshoffnung eines religiösen Menschen an ein Leben nach dem Tod. Es gibt, je nach Religion und Glaube, unterschiedliche Ansichten, wie das Leben nach dem Tod aussehen soll. Hier wird zwischen einem ewigen Leben in einer anderen Welt durch eine Auferstehung und verschiedenen Arten der Reinkarnation, also einer Wiedergeburt, unterschieden.

Eine Reinkarnation bzw. ewiges Leben ist vom Glauben und dem Einhalten religiöser Regeln und Vorschriften abhängig. Nur dann wird man wiedergeboren oder lebt ewig. Generell würde ich es als eine Art Tauschhandel zwischen einem bekennenden religiösen Menschen (mit vorbildlichem Verhalten) und einem göttlichen Wesen bezeichnen.

Der Hinduismus hingegen hat die Vorstellung, dass ein Mensch sein Karma aus vorherigen Leben durch gute Taten abbauen muss, um den Kreislauf der Wiedergeburt zu durchbrechen und davon erlöst zu werden. Die Grundidee jeder Religion ist jedoch gleich. Der Mensch soll sich positiv entwickeln und sich dadurch Gott annähern. Es führen allerdings unterschiedliche Wege dorthin. Betrachten wir erst einmal die Vorstellung von einem ewigen Leben und wie diese den Menschen, sein Denken sowie seine Lebensstrategien aus heutiger Sicht beeinflussen kann.

Der Ausgang für eine Veränderung ist immer eine schwierige Lebenssituation, die dich belastet.

Warum streben Menschen danach, ewig leben zu wollen?

Es gibt mehrere Gründe, warum du es als erstrebenswert ansehen kannst, immer wieder geboren zu werden. Der ausschlaggebende Punkt ist, dass du Angst vor dem Tod hast und dein Leben damit endgültig zu Ende ist. Die Vorstellung, ewig zu leben bzw. reinkarniert zu werden, beruhigt dich in gewisser Weise, da das Lebensende so seine Schwere verliert und erträglicher wird. Ein anderer Grund können deine Hoffnungen sein, die du auf dein nächstes Leben projizierst. Du denkst, du kannst im nächsten Leben Verpasstes oder Unerledigtes nachholen oder einen anderen Weg einschlagen. Vielleicht möchtest du auch bestimmte Fehler im zukünftigen Leben vermeiden oder dich bei Menschen, die du verletzt hast, entschuldigen. Der Wunsch, im nächsten Leben in bessere Umstände hineingeboren zu werden, ist ein weiterer Grund, an Wiedergeburt zu glauben. Generell geht es bei all diesen Vorstellungen darum, dass du dir ein besseres und glücklicheres Leben erhoffst.

Wie stellen wir uns unser nächstes Leben überhaupt vor?

Wenn du an ein weiteres Leben glaubst, stellst du dir dieses normalerweise idealisiert vor. Der Grund dafür ist, dass du dein bisheriges Leben immer wieder als schwierig empfindest. Du möchtest der Realität mit seinen Herausforderungen entfliehen und driftest daher leicht in eine Scheinwelt ab. Wenn du in eine positive Fantasiewelt abdriftest, hast du die rosarote Brille auf, denn es gibt dort weder eine Gefahr, irgendeine Not noch Probleme. Alles ist positiv und schön. Das tut dir gut und ist nichts Schlechtes, denn du hast die Möglichkeit, dich von den Strapazen und Herausforderungen dieser Welt zu erholen und erst einmal zur Ruhe zu kommen.

Diese positive Fantasiewelt birgt jedoch auch Risiken. Wenn du dort zu lange verweilst, kann das dazu führen, dass du dich nach und nach der realen Welt entziehst. Du übernimmst dann nicht mehr die Verantwortung für dein Leben und verlierst immer mehr die Motivation, dein Leben selbst zu gestalten. Du lebst mit der Zeit am Leben vorbei und verschlechterst damit deine Situation. So kann eine immer größer werdende Kluft zwischen Schein und Sein entstehen.

Ist eine Wiedergeburt erstrebenswert?

Nehmen wir einmal an, es ist möglich, immer wieder

FOSTAC HOLISTIC COACH
Ausbildung

Werde zur Fachkraft
im Bereich
Ganzheitlichkeit, Elektrosmog,
Geobiologie und Gesundheit.

Haupt- oder nebenberuflich.

akademie.fostac.ch

in die reale Welt geboren zu werden. Glaubst du wirklich, dass das erstrebenswert ist? Denk mal an die vielen Hürden im Leben. Zuerst muss die Schwangerschaft gut verlaufen und es zwei Menschen geben, die in der Lage sind, eine gute, stabile und möglichst glückliche Partnerschaft zu führen. Dieses Paar sollte sein Kind lieben, es gut versorgen und es auch noch gut auf das Leben vorbereiten. Wie viele Paare gibt es heutzutage, die diese Kriterien erfüllen? Als Nächstes überleg dir all die vielen Erwartungen sowie die Bewertungen, denen du immer wieder in allen Bereichen ausgesetzt bist (Familie, Partnerschaft, Beruf, Alltag). Diese können dich ganz schön stressen, da du Leistung bringen, zurückstecken und dich immer wieder anpassen musst.

Natürlich gibt es auch viele schöne Momente und bereichernde Erlebnisse, doch besteht das Leben zum großen Teil aus Alltag, Routine sowie Herausforderungen. Wir müssen uns praktisch jeden Tag mit Menschen auseinandersetzen, die wir uns nicht ausgesucht haben. Probleme sind da vorprogrammiert. Wir versuchen uns Tag für Tag zu behaupten, durchzusetzen und zu kämpfen, um zu unserem Recht zu kommen und Anerkennung zu erlangen. Wir brauchen Bestätigung und wir wissen, wie wir diese bekommen können. Das Leben ist für uns zu einem Spiel geworden, dessen Spielregeln wir kennen.

Natürlich fokussiere ich mich gerade auf Dinge, die dich herausfordern, dich belasten und anstrengend sein können. Ich mache das bewusst, um dir aufzuzeigen, dass das Leben zu jeder Zeit seine Herausforderungen hatte und dass diese Herausforderungen wahrscheinlich auch in zukünftigen Leben nicht ausbleiben werden. Doch das Leben ist kein Spiel. Es ist etwas viel Wertvolleres. Wenn wir den wahren Wert erkennen, aufhören zu spielen und uns stattdessen offen und authentisch zeigen, können wir mit dem Leben anders umgehen, glücklich leben und die Einmaligkeit im Hier und Jetzt erkennen.

Die Vorstellung, ewig zu leben bzw. reinkarniert zu werden, beruhigt dich in gewisser Weise, da das Lebensende so seine Schwere verliert und erträglicher wird.

Um unser Leben mit seiner Schönheit und Einzigartigkeit erleben zu können, brauchen wir jedoch eine Hilfestellung. Erst wenn wir uns mit den Zusammenhängen im Leben beschäftigen, sie verstehen und das Wissen in unser Leben integrieren, gehen wir anders mit uns und dem Leben um. Widmen wir uns daher dem Weg zur Erleuchtung und schauen, was uns dieser zu bieten hat.

WAS BEDEUTET ERLEUCHTUNG?

Erleuchtung verbindet man im Allgemeinen mit Spiritualität, religiösen Praktiken und dem Rückzug in die Einsamkeit. Für mich bedeutet es jedoch etwas anderes. Erleuchtung bezeichnet für mich die höchste Entwicklungsstufe, die ein Mensch erreichen kann. Es ist mit einer Lebenseinstellung und Lebensweise verbunden, die unabhängig von einer religiösen oder spirituellen Praktik (beten, meditieren, Yoga) ist. Aus meiner Sicht kommen folgende Begriffe der Bedeutung ziemlich nahe:

- humanistische Lebensweise
- ethisch-moralisches Verhalten
- Menschlichkeit

DER WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Theoretisch kann jeder Mensch das Lebensniveau der Erleuchtung erreichen. Doch die Umsetzung, d. h. die Änderungen, die du in deinem Leben dafür vornehmen musst, fallen niemandem leicht. Der Ausgang für eine Veränderung ist immer eine schwierige Lebenssituation, die dich belastet. Wenn du an dem Punkt angelangt bist, an dem du nicht mehr zum x-ten Mal dieselbe Situation erleben willst, wirst du offen, dich mit dieser Situation näher zu beschäftigen. Du musst also so weit kommen, dass du erkennst, dass du ein richtiges Problem hast und dieses unbedingt lösen möchtest. Erst dann siehst du den Sinn darin, etwas zu unternehmen. Als Nächstes musst du dir deine Situation einmal in Ruhe anschauen und von unterschiedlichen Seiten beleuchten. Das nennt man reflektieren. Das machst du, um die Ursache für deine schwierige Situation herauszufinden, sodass du das ´Warum´ verstehst.

Wenn du ehrlich zu dir bist, merkst du beim Reflektieren, dass du in der betreffenden Situation mitverantwortlich warst. Wenn du diesen Gedanken zulassen kannst, bist du einen großen Schritt weiter.

Durch diese Erkenntnis wirst du offen und siehst einen Nutzen darin, die Situation von nun an anders zu betrachten und deine Denkweise sowie dein Verhalten in solch einer Situation ändern zu wollen.

Solch ein Veränderungsprozess ist sinnvoll und heilsam, aber er geschieht natürlich nicht über Nacht. Er braucht seine Zeit. Genauer gesagt, dauert so ein Prozess im Durchschnitt etwa ein Jahr, da du eine vertraute und eingefahrene Routine durchbrechen musst. Am Anfang startest du meist mit viel Energie und Enthusiasmus. Doch nach ein paar Tagen oder Wochen verfliegen diese und es fällt dir immer schwerer durchzuhalten und dein gesetztes Ziel konsequent zu verfolgen.

Ein schwieriger Teil deines Weges sind deine Entscheidungen, die du immer wieder überprüfen, neu ausrichten und ändern musst. Jede Veränderung, selbst wenn du dich hinterher damit wohler fühlst, hat ihren Preis. Da du Neuland betrittst, weißt du nicht, was auf dich zukommt und brauchst dafür viel Mut, Selbstvertrauen, Offenheit sowie Flexibilität. Da der Weg lang und beschwerlich ist, brauchst du außerdem noch einen starken Willen, viel Einsatzbereitschaft und gutes Durchhaltevermögen.

Das alles bringt immer wieder Verluste mit sich. Da du dich weiterentwickelst und deine Werte, deine Einstellung und dein Verhalten änderst, verlierst du immer wieder lieb gewonnene Menschen, da ihr nun in wesentlichen Bereichen nicht mehr auf einer Wellenlänge seid. Auf der anderen Seite kommen dadurch auch immer wieder neue Menschen in dein Leben, mit denen du dich gut verstehst.

Jede Veränderung braucht also Mut, da du nicht weißt, was auf dich zukommt und dir meist die Erfahrung fehlt. Der Weg in Richtung Erleuchtung lohnt sich trotz allem, denn mit jedem Schritt, den du gehst, heilst du dich ein Stück weit selbst. Dadurch fühlst du dich stabiler, sicherer, ausgeglichener und wohler in deiner Haut. Daher ist es wichtig, dass du den ersten Schritt erst einmal gehst und nicht denkst, ich komme doch eh nicht bis zum Ziel und deshalb erst gar nicht losgehst.

Sinn und Zweck dieses Weges ist, dass du dich mit der Zeit zu einem besseren Menschen entwickelst und deine Lebensqualität dadurch verbesserst. Du wirst mehr und mehr zu einem charakterstarken, ethisch-moralischen Menschen, der selbstlos und authentisch handelt, der das Leben bewusst wahrnimmt, es wertschätzt und das Schöne darin erkennt.

DER UNTERSCHIED BEI DER LEBENSSTRATEGIEN

Die Vorstellung eines ewigen Lebens, verbunden mit den Regeln und Gleichnissen religiöser Schriften als Hilfestellung im Leben, ist mit dem Glauben an einen Gott verknüpft und war sicherlich eine nützliche Anleitung für die Menschen der damaligen Zeit. Unsere Lebensumstände sowie das Wissen, auf das wir heute zugreifen können, haben sich jedoch verändert. Mit dem Wissen aus der Psychologie, der Medizin, der Gehirnforschung etc. können wir inzwischen praktisch alle menschlichen Probleme ergründen und die meisten auch lösen.

Daher erscheint mir der Glaube an ein ewiges Leben als Anleitung für unser heutiges Leben weder ausreichend noch gewinnbringend. Wer glaubt, kann sicherlich Halt finden und schwierige Situationen durchstehen. Der Glaube, ewig zu leben, birgt jedoch eine Gefahr. Legt man sein Leben in Gottes Hand, kann das einen in einer schwierigen Situation dazu verleiten, passiv zu bleiben und auf Gott zu vertrauen, anstatt ein Problem selbst anzugehen und es selbstständig zu lösen. Am meisten fehlen mir hier jedoch Aussagen zum ´Warum´ im Leben, also Erklärungen, die man logisch nachvollziehen kann und die einem in Schwierigkeiten konkret weiterhelfen.

Der Weg zur Erleuchtung ist anders. Du entscheidest selbst, ob und wie weit du ihn gehen möchtest, ob und an was du glaubst und wie du dich anderen gegenüber verhältst. Du bist für dein Leben selbst verantwortlich. Dieser Weg ist zweifelsohne anstrengend und fordert viel von dir. Du bekommst dafür jedoch Antworten auf das ´Warum´ im Leben. Dir wird bewusst, dass du deine Lebensumstände selber gestalten kannst. Du verstehst mit der Zeit die Zusammenhänge im Leben und verlierst immer mehr deine Angst vor Schwierigkeiten. Wenn die Angst weicht, kommt immer mehr Liebe in dein Leben. Durch diesen Veränderungs- und Heilungsprozess gewinnst du eine enorme Freiheit sowie innere Balance und Stärke, die dir niemand mehr nehmen kann. ■

Zur Autorin:

Sibylle Dörge hat das Lebensniveau der Erleuchtung mit 50 Jahren erreicht. Sie hat mehrere Ratgeber veröffentlicht und gibt ihr Wissen als Referentin und in Workshops weiter. www.weisheitglueckerleuchtung.de