



Sibylle Dörge

# Was ist Erleuchtung?

## Erleuchtung in Theorie und Praxis

von Sibylle Dörge

**E**rleuchtung ist ein Begriff, den man im Allgemeinen mit Spiritualität, religiösen Praktiken und dem Rückzug in die Einsamkeit verbindet. Doch ist das wirklich so und wer kann überhaupt erleuchtet werden? Das sind einige der Fragen, auf die ich hier gerne eingehen möchte. Fangen wir erst einmal mit dem Begriff 'Erleuchtung' an. Da es keine einheitliche Definition dazu gibt, kann ich den Begriff lediglich aus meiner persönlichen Sicht und aufgrund meiner Erfahrung beschreiben.

### Was bedeutet Erleuchtung?

Für mich bedeutet Erleuchtung, dass jemand die höchste Entwicklungsstufe erreicht hat, die man als Mensch erreichen kann. Ich sehe Erleuchtung als eine Lebenseinstellung und Lebensweise an, die unabhängig von einer Religion oder einer spirituellen Praktik (wie z.B. Meditation oder Yoga) sind. Aus meiner Sicht kommen folgende Begriffe der Bedeutung ziemlich nahe:

- Humanistische Lebensweise
- ethisch-moralisches Verhalten
- Menschlichkeit

Wenn du auf dem Lebensniveau der Erleuchtung angelangt bist, fühlst du dich wohl in deiner Haut. Du hast deine inneren emotionalen Wunden, die dir



Foto: fotogestoeber, Istock

früher Angst erzeugt und damit dein Leben behindert haben, geheilt. Daher gerätst du auch nicht mehr in eine Krise, sondern bist stabil, ausgeglichen und wertschätzt das Leben.

Du lebst und handelst aus einem Grundgefühl der Liebe, der Verbundenheit und der Stabilität. Das Leben kann sich daher so entfalten, wie es sein soll, nämlich friedlich und im Einklang mit der Natur. Du vertraust dem Leben, dass alles, was passiert, zu deinem Nutzen ist. Das entspannt dich und macht dich glücklich und zufrieden.

Du lebst sehr bewusst, so dass du die meiste Zeit im gegenwärtigen Augenblick bist und alles wahrnimmst, was gerade ist. Du hast dich außerdem mit dir als Mensch auseinandergesetzt,

so dass du weißt, wer du bist, was dir entspricht und du dadurch authentisch leben kannst.

Du kennst die Zusammenhänge im Leben und kannst mit allem, was im Leben passiert, gut umgehen. Du sorgst gut für dich und hast eine sinnvolle Work-Life-Balance, so dass du gesund bist bzw. schnell wieder gesund wirst. Das bedeutet jedoch auch, dass du dich regelmäßig zurückziehst und Zeit alleine verbringst, um deine innere Balance zu bewahren.

Auf diesem Lebensniveau musst du niemandem mehr etwas beweisen. Du machst dich weder von materiellen Dingen noch von Menschen abhängig. Du sorgst dafür, dass Geben und Nehmen in deinem Leben ausgeglichen sind. Du bist zudem tolerant und



mischst dich daher auch nicht ungefragt in die Angelegenheiten anderer Leute ein. So behältst du deinen inneren Frieden.

All diese Eigenschaften klingen attraktiv. Neutral betrachtet, sollte eigentlich jeder Mensch so ein Leben gerne führen wollen und bestrebt sein, dieses Ziel zu erreichen. Doch wie sieht der Weg dorthin realistisch gesehen aus? Kann jeder Mensch diesen Weg gehen und dieses Lebensniveau erreichen?

### Der Weg zur Erleuchtung

Theoretisch kann jeder das Lebensniveau der Erleuchtung erreichen. Die Zusammenhänge kann ich dir logisch erklären. Doch die Umsetzung, d.h. die Änderungen, die du in deinem Leben dafür vornehmen musst, fallen niemandem leicht, also auch dir nicht.

### Ohne Leid keine Veränderung

Voraussetzung für eine Veränderung ist generell etwas, das dich nervt, stört oder plagt. Dir muss also erst einmal etwas 'wehtun', damit du etwas ändern möch-

test. Das muss nicht immer ein körperlicher Schmerz sein. Es kann auch deine Seele sein, die leidet, da du immer wieder von denselben negativen Gedanken verfolgt wirst und deshalb nicht mehr zur Ruhe kommst. Du musst dich also in einer Situation befinden, in der du leidest und etwas Bestimmtes nicht mehr sehen, spüren, hören oder erleben möchtest.

Ausgang für eine Veränderung ist daher 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 soweit kommen, dass du erkennst, dass du ein richtiges Problem hast und du dieses unbedingt lösen möchtest. Erst dann siehst du einen Sinn darin, etwas zu unternehmen und bist bereit, dir gegebenenfalls Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.

### Du musst etwas verändern

Eine Veränderung dieser Art ist immer mit einem langwierigen Prozess verbunden. Dein erklärtes Ziel ist es,

eine vertraute Routine, die inzwischen zu etwas Belastendem geworden ist, loszuwerden und dadurch eine bessere Lebensqualität bzw. ein friedlicheres und angenehmeres Leben zu erreichen.

Als erstes 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, so dass du das 'Warum' hinter der Situation verstehst.

### Du erkennst, dass du mitverantwortlich warst

Wenn du ehrlich zu dir bist, merkst du beim Reflektieren, dass du dir in der betreffenden Situation 'selbst ein Bein gestellt hast' und mitverantwortlich für die Situation 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 und dein Verhalten in solch einer Situation ändern zu wollen.



Foto: CentralITAllianze, Istock

### Eine Veränderung dauert ein Jahr

So ein Veränderungsprozess ist sinnvoll und heilsam, aber er geschieht natürlich nicht über Nacht, sondern 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.

### Entscheidungen und Neuausrichtung

Ein schwieriger Teil deines Weges sind deine Entscheidungen, die du immer wieder überprüfen, neu ausrichten und ändern musst. Du musst dich ständig damit konfrontieren, ob du deiner alten Denk- und Verhaltensweise treu bleibst und alles so weitermachst, wie bisher, oder ob du wirklich etwas ändern möchtest und in einigen Bereichen Neuland betrittst.

Solch schwerwiegende Entscheidungen rufen immer wieder einen inneren Konflikt in dir hervor, denn du stellst in einem solchen Moment die Weichen für dein weiteres Leben. Du legst jedes Mal von neuem fest, was dir jetzt

gerade entspricht, welche Werte du hast und in welche Richtung sich dein Leben entwickeln soll. Das ist ein wichtiger und entscheidender Prozess, bei dem dir keiner wirklich helfen kann. Diese Entscheidung musst du ganz alleine treffen, denn ansonsten ist es nicht mehr deine Entscheidung, sondern die, der anderen!

### Veränderung hat seinen Preis

Jede Veränderung, selbst wenn du dich hinterher damit wohler fühlst, hat seinen 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 ein 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.

## Der Weg zur Erleuchtung lohnt sich

Jede Veränderung braucht also Mut, da du nicht weißt, was auf dich zukommt und dir meist die Erfahrung fehlt. Das, was du dadurch gewinnst, ist jedoch der Mühe Wert. Der Weg in Richtung Erleuchtung ist also ein Weg, der sich immer lohnt, egal, wie weit du ihn gehst! Denn mit jedem Schritt, den du gehst, heilst du dich ein Stück weit. 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.

### Du wirst ein besserer Mensch

Der Sinn, der hinter dem Weg zur Erleuchtung verborgen liegt, ist, dass du dich mit der Zeit zu einem besseren Menschen entwickelst. Du wirst mehr und mehr zu einem charakterstarken, ethisch-moralischen Menschen, der selbstlos und authentisch handelt und dadurch schlussendlich zu einem Vorbild für andere wird und seinen individuellen Beitrag zum Frieden leistet.

### Warum sind bisher nur wenige Menschen bis zur Erleuchtung gelangt?

Es gibt mehrere Gründe, warum bisher nur wenige Menschen das Lebensniveau der Erleuchtung erreicht haben. Wie zuvor schon erwähnt, hatte Erleuchtung bisher ein Image, das mit spirituellen und religiösen Praktiken verbunden war. Die meisten Menschen, die erleuchtet wurden, haben sich jahrelang in die Einsamkeit zurückgezogen und sich dem Beten, Yoga oder der Meditation verschrieben. Ein weiterer Grund ist, dass es bisher noch keine einfache und verständliche

Anleitung gab. Das hat sich jedoch vor kurzem geändert, denn es ist ein Ratgeber erschienen, der den Weg zur Erleuchtung aus psychologischer Sicht erklärt. Dieser Weg ist nun logisch nachvollziehbar und somit erlernbar.

### E-Book Dörge: Weg zur Erleuchtung – Einfach glücklich leben

Dieses Selbsthilfebuch erklärt dir den Weg zur Erleuchtung auf einfache und verständliche Weise.

Es hilft dir dabei, dein Urvertrauen sowie deine Selbstliebe, dein Selbstvertrauen und deine Individualität auf- und auszubauen und mit der Zeit bewusster und authentischer leben zu können. Dadurch heilst du dich selbst und kannst ein glückliches und zufriedenes Leben führen, das von äußeren Umständen unabhängig ist!

Das Buch besteht aus 33 Kapiteln, die logisch aufeinander aufbauen. Jedes Kapitel wird von einem Foto eingeleitet, das den Inhalt unterstreicht und dir den Einstieg in das Thema erleichtert. So kannst du das Buch entweder von vorne nach hinten lesen oder dich durch ein Foto inspirieren lassen und dich dann gezielt nur diesem Inhalt widmen.

In dem Ratgeber tauchen immer wieder kritische Fragen auf, die dich zum Nachdenken anregen. Einige Kapitel haben am Ende eine Kurzzusammenfassung, so dass du den Inhalt dieses Kapitels schnell erfassen kannst. Nützliche Tipps findest du unter dem Kleeblatt-Symbol. Es gibt zudem viele Übungen, die dir dabei helfen, dich gezielt zu reflektieren und dir die Möglichkeit bieten, deinen individuellen Veränderungsprozess zu beginnen oder fortzusetzen.



**Link zum Buch:** <https://weisheitglueckerleuchtung.de/buch>



### Über die Autorin:

Sibylle Dörge startete ihr Berufsleben als Musikerin und Lehrerin. Es folgten eine betriebswirtschaftliche Ausbildung, mehrere Jahre im Musikmanagement sowie eine psychologische Ausbildung und ein Studium in Expressive Arts (Coaching, Consulting, Therapy). 2009 verband sie die Bereiche Musik, Psychologie und Betriebswirtschaft und machte sich als Coach für Musiker & Künstler selbständig.

Sibylle hat bisher mehrere Ratgeber, Artikel und Blogbeiträge veröffentlicht. Am liebsten gibt sie jedoch ihr Wissen als Referentin oder in Workshops weiter. Mehr unter:

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