

HEILWER-INFO

MITGLIEDERZEITUNG DES DGH e. V. | 2 / 2025
SPIRITUELLE HEILKUNST & GANZHEITLICHE LEBENSWEISE

30 Jahre DGH e. V.: Einladung zur Mitgliederversammlung und Jubiläumsfeier von „Herz zu Herz“

Im Gespräch mit: Annemarie Libera über die faszinierende Gründungsgeschichte und die Werte der weltweit dienenden White Eagle-Gemeinschaft

Erwachen im 21. Jahrhundert: Ein Beitrag von Sabina Witzel über multidisziplinäre Spiritualität in der heutigen Zeit

Die Last der Ahnen integrieren: Dr. phil. Gabriele Wand-Seyer stellt das Genogramm in der Heilarbeit vor

Wake up your Brain: Wie PRANA-Heilung die ganzheitliche Regeneration des Nervensystems fördern kann

Erwachen im 21. Jahrhundert: multidisziplinäre Spiritualität für die heutige Zeit

VON SABINA WITZEL



© Sabina Witzel

Spirituelle, mystische und religiöse Erfahrungen gehören zum Prozess der menschlichen Entwicklung. Unterschiedliche Traditionen haben unterschiedliche Bezeichnungen dafür gefunden, wie z. B. Erwachen, Selbstverwirklichung, Selbsttranszendenz, Erleuchtung und viele andere. Solche Erfahrungen sind zutiefst

transformativ und stehen jedem Menschen offen.

Meine Beobachtungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass Erwachen kein unerreichbares Mysterium ist, das nur in abgelegenen Klöstern auf dem Meditationskissen geschieht. Auch wenn manche Traditionen dazu neigen, Wahrheitsansprüche aufzustellen, so hat doch keine von ihnen ein Monopol auf spirituelle Entwicklung. Die letztendliche Realität kann nicht wirklich erfasst, beschrieben oder festgeschrieben werden.

Heutzutage erwachen Menschen häufiger jenseits der klassisch überlieferten Pfade, manche sogar spontan und ganz ohne Lehrer oder Mentor. Viele finden das, was sie erleben, nicht in den etablierten Erwachens-traditionen wieder. Das kann zu Irritationen und Zweifeln führen und nicht selten auch spirituelle Krisen auslösen. Das Wissen um Erwachensprozesse kann daher für Heiler auf ihrem eigenen Weg und auch in der Arbeit mit Klienten überaus wertvoll sein und ihre Herangehensweisen bereichern.

Erwachen selbst ist so einzigartig wie die Menschen, die erwachen

Es ist Zeit für eine moderne Landkarte des Erwachens, die dem Zeitgeist gerecht wird. Eine Karte, die der Einzigartigkeit der erwachenden Menschen den Vorrang gibt vor der Vorhersagbarkeit traditioneller Modelle. Um Bedenken gleich auszuräumen: Die überlieferten Traditionen sind keineswegs falsch, schlecht oder überholt. Für die einen sind sie

sogar genau der richtige Weg, für andere jedoch nicht. Der ‚richtige‘ spirituelle Weg ist derjenige, der für dich richtig ist.

Im internationalen Raum tut sich sehr viel in Bezug auf die Erforschung spirituellen Erwachens. Durch buddhistische Freunde bin ich auf die Studie der Pennsylvania State University (The Spiritual Awakening Process and Its Effects on Individual Social and Political Principles) aufmerksam geworden und habe selbst daran teilgenommen. Darin wurden Probanden detailliert über ihre Erwachensprozesse befragt. Die Daten wurden nach wissenschaftlichen Kriterien erfasst und ausgewertet und werden nach Abschluss der Studie veröffentlicht. Im Kontext dieser Forschungen bin ich auf die Arbeit von Pierce Salguero aufmerksam geworden, der ebenfalls Studien betreibt (aktuell: The Phenomenology of Adverse Spiritual Experiences). Er ist Professor für asiatische Geschichte, Religionen und Heiltraditionen, Autor zahlreicher Bücher und lehrt am Abington College der Pennsylvania State University in den USA. Er selbst hat einen Erwachensprozess durchlaufen und im Rahmen seiner Studien mit unzähligen erwachenden Menschen gesprochen.

„Durch buddhistische Freunde bin ich auf die Studie der Pennsylvania State University (The Spiritual Awakening Process and Its Effects on Individual Social and Political Principles) aufmerksam geworden und habe selbst daran teilgenommen.“

Prof. Salguero hat eine „mehrfädige Landkarte des Erwachens“ entworfen, die fluide, weiträumig und inklusiv ist. Es hat mich beeindruckt, dass sein neuzeitlicher Ansatz der bislang einzige ist, der



Spirituelles Erwachen war früher oft die Frucht harten Trainings und mit der Einbindung in eine spezielle Tradition verbunden.

© Boontharika – stock.adobe.com



Immer mehr Menschen erwachen mitten im Alltag.

meinen eigenen Erwachensprozess vollumfänglich abbilden kann. Auch ich gehöre zu jenen, die ohne Lehrer, ohne Tradition und spontan erwacht sind. Mein Weg glich über viele Jahre hinweg eher einer Achterbahnfahrt, was auch der Tatsache geschuldet war, dass es fluide, moderne Landkarten damals noch nicht gab.

Von diesem wunderbaren Ansatz dürfen aus meiner Sicht noch viel mehr erwachende Menschen erfahren, daher habe ich, zusammen mit Yvonne Unger und mit Zustimmung des Professors, seine Landkarte ins Deutsche übersetzt. Sie ist online frei einsehbar. Bevor wir einen kleinen Blick in seine Karte werfen, noch ein wichtiger Hinweis: Jede Landkarte, egal ob traditionell oder neuartig, ist niemals identisch mit dem Gebiet, das sie beschreibt. Karten sind aber wertvolle Werkzeuge, damit wir uns auf einem Gebiet zurechtfinden. Prof. Salgueros Modell ist unabhängig von jeder Tradition und beschreibt Prozesse statt der Stufen und Phasen, wie wir sie zum Beispiel aus den klassischen Modellen des Buddhismus, Zen und Patañjalis Yoga Sutras kennen.

Den Erwachensprozess bildet er mit einer neuen Metapher ab, nämlich der des „Fadens“. Fäden sind zentrale Aspekte des Prozesses, die sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln und auf einen Endpunkt hinbewegen. Welche und wie viele unterschiedliche Fäden jemand in seinem Erwachen erlebt, in welcher Kombination, Dynamik und Länge, das ist absolut einzigartig.

Einige der häufigen Fäden, die Menschen in ihrem Prozess durchlaufen können, sind zum Beispiel:

Der Faden der Leerheit – „alles ist leer von einem Selbst“

Bei Erwachen denken viele an die klassischen Traditionen wie Buddhismus, Zen und Advaita Vedanta. Leerheitstraditionen sind besonders im asiatischen Raum weit verbreitet und folgen dem Erwachensweg der Dekonstruktion der ‚Realität‘. Ist dieser Faden Teil deines Prozesses, so wirst du Konzepte, Wahrnehmung und auch die eigene Identität schrittweise dekonstruieren und die Tendenz des Geistes durchschauen, alles verdinglichen, definieren und fixieren zu wollen.

Der Faden der Einheit – „alles ist Liebe, Einheit und Heiligkeit“

Diesen Erwachensweg finden wir bei christlichen Mystikern, Sufis, im Mahayana-Buddhismus oder in den Bhakti- oder Gottheiten-Traditionen. Es geht um Hingabe, Verschmelzung und Einheit mit dem Göttlichen, dem Heiligen, der Liebe. Ist dieser Faden Teil deines Prozesses, so erlebst du dich nicht länger getrennt vom Leben, sondern bist getragen von einem wohlwollenden Universum oder vom Göttlichen. Es geht um Hingabe an das, was durch dich wirkt. Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe.

Der Faden der Energie – „alles ist potenzielle Energie“

Auf diesem Weg begegnen wir Daoismus, Kampfkünsten und Yoga. Wir finden ihn auch im Vajrayana-Buddhismus, Kaschmirischen Shivaismus und anderen tantrischen Traditionen. Kundalini-Erfahrungen und viele andere Energiephänomene lösen hier die Realität nach und nach in reine Energie auf. Ist dieser Faden Teil deines Prozesses, ist der Körper ein Energiefeld ohne fixe Form und Grenzen. Irgendwann verfeinern und lösen sich selbst kleinste Energiestrukturen auf.

Der Faden des Unbewussten – „alles ist die Manifestation der Psyche“

Bei indigenen Völkern, im Schamanismus, in der Schattenarbeit und in der Jungianischen Psychotherapie treffen wir auf diesen Erwachensweg. Es geht um Konditionierungen unterhalb der Schwelle des Bewussten: Vorgeburtliches, Ahnen, Prägungen durch Gesellschaft, Transpersonales und Archetypen, biologische, astrale und kosmische Einflüsse, u. v. m. Ist dieser Faden Teil deines Prozesses, kommst du in Kontakt mit dem, was sich bisher der bewussten Kontrolle entzog und nun vermehrt ans Licht drängt. Auch außersinnliche Wahrnehmung, paranormale Fähigkeiten, Kommunikation mit Naturwesen, Verstorbenen oder Wesen anderer Dimensionen gehören dazu.

Erlebst du ein mehrfädiges Erwachen, so wie ich, beginnen sich die Fäden mit der Zeit wie in einem Zopf zu verweben und anschließend ineinander zu integrieren. Alle Fäden werden irgendwann ‚nondual‘, d. h., die Spaltung von Subjekt und Objekt löst sich auf. Es gibt kein Ich und kein Selbst, das abseits stehen könnte von der Einheit, der Energie, der Leerheit und der Konditionierung des Unbewussten. Der Traum des Getrenntseins endet und dann werden auch die Fäden und der gesamte Erwachensprozess losgelassen. Die Welt muss sich nicht verändern oder anders erlebt werden, als sie ist. Leben kann sein, was es ist und immer schon war.

Kontakt und weitere Informationen:

Mehr Informationen über die „Mehrfädige Landkarte des Erwachens“ von Prof. Salguero: www.multidharma.net/startseite und www.sabina-witzel.com.

Sabina Witzel ist seit 30 Jahren Heilerin und Autorin und begleitet Menschen in Erwachensprozessen. Einige Jahre war sie Leiterin der Ethik-Kommission im DGH e. V.