



Auf der Suche nach **dem wahren Selbst**

26 Tage in der Dunkelheit

Absolute Dunkelheit.

Kein Lichtstrahl dringt durch das verdunkelte Fenster oder den Türspalt hervor.

Das Sehen verliert an Bedeutung.

Im räumlichen Dunkel suchen die verbleibenden Sinne nach Bekanntem, um sich zu orientieren.

Saskia John geht einen Weg der für viele Menschen unvorstellbar ist.

Dreimal zieht sie sich freiwillig über Wochen in die Dunkelheit und die innere Stille zurück.

Sie lebt in einer Welt, in der sie ganz auf sich selbst zurückgeworfen ist.

Jenseits von Handy, Laptop und To-Do-Listen findet sie Ruhe, gewinnt Klarheit und entdeckt ihr wahres Selbst.

Ihre Erfahrungen teilt sie in ihrem neuesten Buch

„**Im Dunkelretreat – 26 Tage Dunkelheit – Ein Bewusstseinsexperiment**“.

Mit dem ENGELmagazin sprach sie über ihren Rückzug in die Dunkelheit.



DAS INTERVIEW MIT SASKIA JOHN FÜHRTE CAROLIN BONGARTZ

Was ist so faszinierend an der Dunkelheit?

Saskia John: Die Dunkelheit ist wie eine Reiseleiterin, die mich in unbekannte Gebiete meiner Selbst bringt. Sie ermöglicht mir, nach innen zu schauen. Fern von äußeren Einflüssen kann ich das, was in meinem Inneren geschieht, besser wahrnehmen. Die Sinne ziehen sich vom Außen zurück. Mein Körper und meine Gedanken rücken in den Fokus. Im Dunkelprozess läuft die konditionierte Psyche wie leer. Alles fällt weg, was ich nicht bin. Das hat eine natürliche Heilkraft. Das Dunkelretreat ist also eine Möglichkeit, sich mit sich selbst vertraut zu machen und bis zu meiner Kernenergie, meinem göttlichen Kern vorzudringen.

Was bedeutet Kernenergie genau?

Saskia John: Kernenergie ist die Energie, mit der wir als Babys auf die Welt kommen und die wir als Kleinkinder in uns tragen. Eine unverfälschte, ungebremste und lebendige Energie. In dieser Kernenergie stecken unser Potenzial und unsere Mission, also der Auftrag, mit dem wir auf die Welt gekommen sind.

Und diese Energie hattest Du verloren?

Saskia John: In meiner Kindheit habe ich meine Bedürfnisse verdrängt und mich voll an die Erwartungen meiner Eltern angepasst. Ich hatte oft Angst vor ihrer Reaktion. Mir fehlten Nähe und Sicherheit, auch das Gefühl, mich gesehen und verstanden zu fühlen. Meine Eltern waren beide Kriegskinder und traumatisiert, sie waren abgeschnitten von ihren Gefühlen. Erst im Dunkelretreat konnte ich mich mit meiner Kernenergie wieder rückverbinden. Viele Menschen trennen sich davon in der Kindheit. Sie fühlen sich müde, ausgelaugt und schlapp, weil sie mit dem göttlichen Funken in sich nicht mehr verbunden sind. Das Dunkelretreat ermöglicht die Rückverbindung zur Lebendigkeit.

Das Dunkelretreat hat eine lange Tradition. Wo liegen die Ursprünge?

Saskia John: Das Dunkelretreat hat seinen Ursprung im tibetischen Kulturkreis. Es gehört zur Ausbildung als Mönch, eine bestimmte Zeit ohne Licht zu verbringen. Die Mönche bleiben zwischen 49 Tagen und drei Jahren im Dunkelraum, um ihr Bewusstsein zu erweitern und auf der nächsthöheren Stufe zu verankern.

Wann bist Du zum ersten Mal mit dem Thema in Berührung gekommen?

Saskia John: Ich hatte in einer Fachzeitschrift zum ersten Mal von der Dunkeltherapie gelesen – vor rund 20 Jahren. Dieser Artikel hat in mir zwei Dinge ausgelöst: völlige Faszination und absolute Panik. Ich fühlte mich zum Thema hingezogen und gleichermaßen abgestoßen, weil ich davor Angst hatte. Aber es hat mich nicht mehr losgelassen. Ein Jahr hat es gebraucht, bis ich den Autor des Artikels angerufen habe. Er hat mir im Gespräch die Angst genommen und wir haben einen Termin für ein zwölfwöchiges Retreat ausgemacht.

Und dann war die Angst weg?

Saskia John: Nein, kaum hatte ich aufgelegt, kam die Panik wieder hoch. Aber ich wollte den Termin nicht absagen. Drei Wochen später ging es los.

Wie hast du diese drei Wochen erlebt?

Saskia John: Ich spürte Todesangst. Ich hatte Angst, dass ich da drin sterbe oder Geister sehe und verrückt werde. Meine Erfahrung mit der Inneren-Kind-Arbeit hat mir geholfen, da durchzugehen. Mir war klar, dass es mein Inneres Kind ist, das die Angst verspürt. Also habe ich mich ihm zugewendet und es in den Arm genommen. Ich hatte damals auch Unterstützung durch meine Therapeutin. So konnte ich gut gefestigt ins Retreat gehen.

Wie war der erste Tag in der Dunkelheit?

Saskia John: Bevor mein Betreuer das Licht ausschaltete, kam die Angst nochmal richtig hoch. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind, wie eine Dreijährige, die sagen will, bitte geh nicht weg, bitte lass mich nicht allein. Ich habe das damals nicht ausgesprochen. Als das Licht dann aus war, bin ich erstmal überall hingelaufen, um zu überprüfen, ob ich meine Sachen wiederfinde. Der Rundgang hat mir Gewissheit verschafft und mich ruhiger werden lassen. Dann habe ich mich hingesetzt und meditiert. Nach ein paar Stunden habe ich gemerkt, wie sich mein Sehsinn zurückzog und die anderen Sinne in den Vordergrund traten. Meine Ohren schienen mir viel größer. Auch meine Hände, die alles ertasten konnten. Das war sehr spannend zu beobachten.

Wie hast Du die Dunkelheit und die Stille ausgehalten?

Saskia John: Zunächst war keine Stille da. In der Dunkelheit wurde mir bewusst, wie viel Lärm in mir ist. Das hat mich gequält. Mir wurden so viele Gedanken bewusst, die ich in meinem normalen Alltag nicht wahrnahm. Ich war überfordert von dem, was mir alles durch den Kopf ging. Es war wie eine zehnspurige Autobahn, wo ohne Unterbrechung ein Auto nach dem anderen kommt.



Fotos: Philine Bach

*„Spätestens dann,
wenn ich das Gefühl habe,
der nächste innere Schritt steht an,
gehe ich wieder in den Dunkelraum.
Es ist einfach schön da drin.“*

Saskia John

Was hast Du gemacht, damit Dein Kopf nicht explodiert?

Saskia John: Ich habe mich hingesezt und meditiert. Nach einiger Zeit konnte ich die Gedanken einzeln erfassen und einfangen. Ich packte sie in ein Schröpfglas und hängte es an die Decke. So verfuhr ich mit jedem Gedanken, der mir vor die Augen kam. Das hat einige Stunden gedauert. Irgendwann merkte ich, dass die Autos weniger wurden. Als ich nach oben schaute, war die ganze Decke voller Schröpfgläser. Nach einiger Zeit war ich durch die Gedankenschicht durch und glitt in den Raum darunter: Tiefe Ruhe und Stille. Später tauchten die Seelenqualitäten auf – Licht, Liebe, Güte, Weisheit..

Das klingt wunderbar. Ging das so schnell?

Saskia John: Nein, denn vorher tauchten traumatische Dinge aus meiner Vergangenheit auf. Dinge, die ich bislang erfolgreich weggedrückt hatte. Zum Beispiel die Aggression meiner Eltern untereinander und mir gegenüber. Ich fühlte mich als Kind hilflos und mit meinen Gefühlen alleingelassen. Immer wieder verband ich mich mit meinem inneren Kind, nahm es in den Arm, gab ihr Sicherheit, Verständnis und Liebe. Das baute viel Angst ab. Im Hintergrund habe ich auch mit meinen inneren Eltern gesprochen und ihnen gesagt, was ihr Verhalten mit mir macht. Sie waren ganz erstaunt, weil sie das nicht mitbekommen hatten. Meine Mutter hat sich bei mir entschuldigt und das Kind in mir konnte sich noch tiefer entspannen. Die Beziehung zu meiner Mutter – innen wie außen – wurde dadurch viel besser.

Was war dein intensivstes Erlebnis während Deines Retreats?

Saskia John: Als die weise Frau mir begegnete. Ich lief ihr hinter her und konnte ein paar Worte mir ihr wechseln. Das löste tiefe Freude in mir aus, hat mich im Kern berührt. Sie leuchtete strahlend hell und hat mich in ihr warmes Licht eingebettet. Ich fühlte mich geliebt, aufgehoben, verbunden. Ich durfte in ihrem Licht baden. Irgendwann musste ich sie wieder gehenlassen. Sie hat mir aber versichert, dass ich sie jeder Zeit wieder rufen darf. Das hat es leichter gemacht.

Konntest Du dieses Gefühl in den Alltag retten?

Saskia John: Zum Teil schon. Ich fühlte mich stabiler, sicherer, besser geerdet – verbunden mit den göttlichen Ebenen. Es war ein Gefühl von Freiheit, Weite und Grenzenlosigkeit. Im Alltag konnte ich mich besser abgrenzen. Die Todesangst war kaum noch da. Mit anderen Menschen konnte ich liebevoller in Kontakt sein und zwischenmenschliche Nähe tiefer zulassen. Mir war vorher gar nicht bewusst, dass das fehlte. In Situationen, in denen ich früher mit Angst und Wut reagierte, konnte ich jetzt gelassener sein. Das, was ich gesagt habe, kam auf einmal an. Ich wurde gehört. In Kürze: Ich habe mir 50 Jahre Therapie durch die Dunkelretreats gespart.

Auf welche Fragen hast Du Antworten gefunden?

Saskia John: Ich wusste vorher nicht, was das „Selbst“ ist. Diese Frage kann nicht mit dem Verstand beantwortet werden. Im Dunkelretreat habe ich es erfahren. Jetzt suche ich nicht mehr. Ich bin mit meiner Kernenergie verbunden und fühle sie.

*„Ich habe mich
hingesezt und meditiert.
Nach einiger Zeit
konnte ich die Gedanken
einzeln erfassen
und einfangen.
Ich packte sie in ein
Schröpfglas und hängte
es an die Decke.
So verfuhr ich mit
jedem Gedanken,
der mir vor die
Augen kam.“*

Saskia John

Fotos: Philine Bach

Eine andere Frage war: Was ist meine Aufgabe in diesem Leben? Habe ich überhaupt eine Aufgabe? Jetzt weiß ich: Ich bin hier, um zu heilen. Ich bin hier, um Licht in die Dunkelheit zu bringen. Mein Job ist Schattenarbeit. Aber ich musste erst selbst heilen, um andere Menschen dabei begleiten zu können. Das war mir vorher nicht bewusst. Als Kind habe ich mich um verletzte Tiere gekümmert, später wurde ich Tierärztin, dann Heilpraktikerin – alles ohne zu wissen, dass Heilung mein Weg ist.

Du hast Klarheit gewonnen. Willst Du trotzdem noch einmal ein Retreat machen?

Saskia John: Ein klares Ja. Mich ziehen die 49 Tage an. Ich warte auf den Impuls dazu. Spätestens dann, wenn ich das Gefühl habe, der nächste innere Schritt steht an, gehe ich wieder in den Dunkelraum. Es ist einfach schön da drin.

SASKIA JOHN studierte Veterinärmedizin und arbeitete als Tierärztin. Nach der Wende absolvierte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Seit 1994 unterstützt sie in ihrer eigenen Praxis Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu Heilung und spirituellem Wachstum. Dabei greift sie auf langjährige Erfahrungen in der Trauma Heilung, dem Familienstellen und der Inneren-Kind-Arbeit zurück. In ihrer Praxis in Teltow begleitet sie Menschen im Dunkelraum durch ihre inneren Prozesse. www.saskiajohn.de
Aktuelles Buch im Reichel-Verlag:
„Im Dunkelretreat – 26 Tage Dunkelheit – Ein Bewusstseinsexperiment“
Erhältlich auch unter:
www.MONDHAUS-SHOP.de

