



# In der Dunkelheit sehen

Menschen fürchten die Dunkelheit. Saskia John hat sie ganz bewusst gesucht und 26 Tage in einem komplett abgedunkelten Raum verbracht. In dieser Zeit ohne äußere Ablenkung hat sie in sich hineingehört und viel über sich selbst erfahren.

Text: Steffi Piening

*„Ich wünschte, ich könnte  
Dir, wenn du einsam oder  
in der Dunkelheit bist,  
das erstaunliche Licht Deines  
eigenen Wesens zeigen.“*

Hafis (1315-1390), persischer Dichter

Ein dunkler Raum, die Fenster sind abgeklebt, es gibt keine Lichtquelle, durch keinen Ritz oder Spalt dringt Helligkeit nach innen – absolute Finsternis. In dem Raum befinden sich ein Bett, eine Decke, ein Kissen sowie ein Tisch und ein Stuhl. Auch nach einer Weile gewöhnen sich die Augen nicht an die Dunkelheit und ermöglichen schemenhaft die Umgebung wahrzunehmen. Es bleibt dunkel. Die Tür ist geschlossen, aber nicht verriegelt. Sie kann jederzeit geöffnet und der Ort der Dunkelheit verlassen werden. Trotzdem: Schon bei der Vorstellung, in diesem Raum zu sein, bekommen die meisten Menschen erst einmal Angst. Die Angst, verrückt zu werden, eingesperrt zu sein, keine Luft mehr zu bekommen, oder einfach eine diffuse Angst vor dieser Situation.

Doch es gibt Menschen, die genau diese Dunkelheit suchen, sich dahin für mehrere Tage zurückziehen, zu einem sogenannten Dunkelretreat. Saskia John hat es bereits dreimal gemacht, aufmerksam wurde sie durch einen Artikel in einer Zeitschrift. „Es ging in dem Artikel über Lichterfahrung, über Gotterfahrung. Irgendetwas daran hat mich angezogen und berührt.“

Es dauerte noch eine ganze Weile, bis sie die Idee in die Tat umgesetzt hat, denn auch sie hatte und hat immer noch Angst, in der absoluten Dunkelheit zu sein. „Ich habe jedes Mal aufs Neue Angst, bei allen drei Retreats“, erklärt Saskia John. Doch, so erzählt die Heilpraktikerin, wenn man in dem Raum sei, die Dunkelheit einen umfange, werde schnell klar, dass „nicht die Dunkelheit das Problem ist, sondern die Ängste, die man in sich trägt und die man auf die Dunkelheit projiziert“.

Und darum geht es in dem Dunkelretreat: sich seinen Ängsten zu stellen, den Ursprung, den Kern für die Ängste zu finden, das innere Kind zu heilen und bewusstseinsweiternde Prozesse zu durchlaufen. »

# „Denn auch Finsternis ist nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtet wie der Tag, Finsternis ist wie das Licht.“

Psalm 139,12

Denn hier in diesem reizarmen Raum, in dem die vielen Ablenkungen des Alltags auf ein Minimum reduziert sind, steht man selber im Mittelpunkt mit sich, seinem Körper, seinen Gefühlen und seinen Gedanken.

Drei Dunkelretreats hat Saskia John bereits gemacht, das letzte fand 2016 statt. 26 Tage blieb sie damals in der Dunkelheit. Zu Beginn des Retreats hat-

te sie sich in Ruhe bei geöffnetem Fenster und Tageslicht das Zimmer angeschaut, ihre persönlichen Gegenstände wie Kleidung, Yogamatte, Meditationskissen zurechtgelegt. Im Bad platzierte sie die Hygieneartikel so, dass sie alles im Dunkeln wiederfand. Ablenkungen wie Fernseher, Computer, Radio, Telefon, CD-Spieler oder Kühlschrank - all das gab es nicht, auch keine Uhr. Das Fenster

war mit schwarzer Folie abgedichtet, lüften war dennoch jederzeit möglich. Dabei schützte sie sich vor dem hereinfallenden Licht, indem sie sich eine Schlafmaske über die Augen zog, darüber noch ein dunkles Tuch legte, bevor sie das Fenster öffnete. Während des Retreats wurde sie von Psychologin und Soziologin Gertrud Niehaus begleitet. Diese versorgte sie mit Getränken, da Saskia



Saskia John begleitet mittlerweile selbst Menschen während Dunkelretreats. Das Bild zeigt einen ihrer Dunkelräume. Die Lampe wurde nur für die Fotoaufnahmen ins Zimmer gestellt.



## In der Dunkelheit

Ein Dunkelretreat ist ein Rückzug aus dem täglichen Leben, es markiert eine Phase der Abgeschiedenheit mit dem Ziel, bewusstseinsweiternde Prozesse auszulösen - vor allem im Buddhismus und Hinduismus werden Klausuren in Dunkelheit praktiziert. Bis zu 49 Tage sollen Lamas in kompletter Dunkelheit verbracht haben. In der christlichen Tradition spielen die Nacht beziehungsweise die Dunkelheit eine wichtige Rolle. Gott offenbart sich den Menschen immer wieder im Dunkeln und erleuchtet die Finsternis. Besonders in der Dunkelheit ist der Mensch empfänglich für die Stimme Gottes und die Bedeutung des Lichts. In der Bibel finden sich zahlreiche Textstellen dazu, wie zum Beispiel bei Johannes 12,46: „Ich bin als das Licht in die Welt gekommen, damit jeder, der an mich glaubt, nicht länger in der Dunkelheit leben muss.“

John in dieser Zeit fastete. Das Fasten ist keine Voraussetzung für das Dunkelretreat, grundsätzlich kann während dieser Phase auch ganz normal gegessen werden. Die Psychologin besuchte sie einmal am Tag für eine Stunde. Diese Zeit war wichtig, denn hier fand ein intensiver Austausch statt, über die Gedanken, die Saskia John durch den Kopf gingen, wie sie sich fühlte, über ihre Träume in der Dunkelheit. Dabei gab es keine feste Zeit für den einstündigen Austausch, das spielte auch keine Rolle: „Der Zeitpunkt war mir egal. Für mich war das Wichtige, dass Gertrud kommt. Es war hilfreich, dass ich eine Außenmeldung bekomme, eine Anregung, wo ich stehe. Ich habe während des Dunkelretreats viel geträumt. Das sind symbolträchtige Träume, und ein versierter Begleiter hilft dabei, herauszufinden, was der Traum mir sagen will.“

Für Saskia John liegt im Dunkelretreat die Möglichkeit, „sehen zu lernen. Das mag sich erst einmal seltsam anhören, aber das Ziel ist es, den Blick nach innen zu richten. Denn unser Licht strahlt nach außen, aber es sollte auch nach innen strahlen“. Sie beschreibt es mit dem Bild einer Taschenlampe, die

uns den Weg und die Umgebung erhellt, aber genauso auch unser Inneres erleuchten kann.

Saskia John ist überzeugt, dass viele Ängste, die wir in uns tragen, bereits in der Kindheit ausgelöst wurden. Das kann ein früher Trennungsschmerz sein oder ein Erlebnis, in dem sich ein Kind von seinen Eltern nicht verstanden und nicht geliebt fühlte. Auch können es Verhaltensmuster sein, die man von seinen Eltern übernommen hat, zum Beispiel die Schwierigkeit, sich in einer Beziehung zu behaupten.

### Eine Verbindung zum inneren Kind finden

Diesen frühen Verletzungen werde im Dunkelretreat nachgespürt. Dabei gibt es keinen Fahrplan, wie es abzulaufen hat, vielmehr ermöglichen die Ruhe und die Dunkelheit den Zugang zum Inneren und zu weit zurückliegenden Situationen. „Die Dunkelheit hilft uns dabei. Meine Erfahrung ist, dass die Vergangenheit immer in uns wirkt. Daher macht es für mich Sinn, mich meinen Ängsten zu stellen und zu erkennen, dass ich über Jahre hinweg aus der immer gleichen Konditionierung heraus gehandelt habe. Das ist etwas Unbewusstes

und der erste Schritt ist es, dass ich mir dessen bewusst werde.“ Das Bewusstwerden ist entscheidend. Saskia John, die mittlerweile selber Menschen in Dunkelretreats begleitet, hört oft den Satz: Ich dachte, das muss so sein, das ist normal!

Um den Ursprung der Ängste zu finden, müsse man oft weit in die Vergangenheit, in verschiedene Lebensabschnitte zurückgehen. „Wenn ich zum Beispiel als 12-Jährige große Angst hatte, kann ich mich der 12-Jährigen in mir zuwenden und ihr helfen, diese Erfahrung zu verarbeiten. So kann der emotionale Schmerz heilen. Es kommt der Punkt, an dem ich sage: Das Ding ist durch. Wenn dennoch in der Tiefe weiterhin Angst fühlbar ist, weist das auf eine noch frühere Angsterfahrung hin. Dann gehe ich noch tiefer, bis auf den Grund, bis zur Urerfahrung.“

Diese Urerfahrung spüren, löst das nicht Panik aus? „Panik kann aus unbewussten Bereichen wieder auftauchen, die es dann zu integrieren gilt. Ich kann die Verbindung zu meinem inneren Kind herstellen, es in meine Arme nehmen, das Gefühl warmherzig umarmen. Das löst Panik und Angst auf und es entsteht ein tiefes Gefühl von Verbundenheit, Nähe und Sicherheit.“

# Du Dunkelheit

Du Dunkelheit, aus der ich stamme,  
ich liebe dich mehr als die Flamme,  
welche die Welt begrenzt,

indem sie glänzt  
für irgend einen Kreis,  
aus dem heraus kein Wesen  
von ihr weiß.

Aber die Dunkelheit hält alles an sich:

Gestalten und Flammen,  
Tiere und mich, wie sie's erraft,  
Menschen und Mächte -

Und es kann sein: eine große Kraft  
rührt sich in meiner Nachbarschaft.

Ich glaube an Nächte.

Rainer Maria Rilke (1875-1926),  
deutscher Lyriker

Um solche Erlebnisse zu bearbeiten, bedarf es gewisser Kenntnisse und geistiger Techniken. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich bei Saskia John anmelden, haben bereits Erfahrung gesammelt, zum Beispiel durch Schweigertretts, durch autogenes Training, durch Meditation oder Kontemplation. Als Zeitspanne für den Aufenthalt empfiehlt sie zehn bis zwölf Tage, denn „das Erkennen braucht Zeit“.

Die Zeit im Dunkeln ist eine Extremsituation. Daher weist Saskia John auf ihrer Internetseite darauf hin, dass das Dunkelretreat sich nur für Menschen eignet, die psychisch stabil sind. Ein Dunkelretreat sei nicht als Ersatz oder Alternative für eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung und Versorgung gedacht.

Langeweile in der Dunkelheit? Saskia John lacht. „Wenn Langeweile aufkommt, sollte man diese auch annehmen. Das ist okay. Oftmals stellt sich in der Dunkelheit ein Gefühl von tiefer Stille

ein, ich fühle mich entspannt. Ich könnte zerfließen, es ist ein tiefer Frieden und eine intensive Verbundenheit.“

Die Heilpraktikerin hat selbst erlebt, wie auch körperliche Beschwerden sich in der Dunkelheit verbessern. „Gedanken, Gefühle und der Körper - das alles greift ineinander. In meinem ersten Dunkelretreat hatte ich starke Hüftschmerzen und war in meiner Bewegung eingeschränkt. Als ich in Verbindung mit meinem inneren Kern kam, wurde mein Körper locker und die Schmerzen waren irgendwann weg.“

## Geflutet vom Licht und innerlich gereinigt

Das Hinausgehen ins Licht nach dem Dunkelretreat beschreibt Saskia John so: „Benebelt, diesen Begriff benutzen auch viele Teilnehmer. Geflutet vom Licht, innerlich gereinigt. Mir ist die Welt größer und weiträumiger vorgekommen. Die Farben haben geleuchtet.“

Von der Zeit im Dunkelretreat und den gewonnenen Erkenntnissen nehme man das Geheilte in den Alltag mit hinaus, könne sich von alten Konditionierungen lösen und profitiere von dieser Innenschau ein Leben lang: „Nach dem Dunkelretreat ist mein Fokus nach innen und außen gerichtet. Ich kann mich besser einschätzen und verstehen: Wieso fühle ich mich mit dieser Person nicht wohl? Wieso habe ich jetzt Bauchschmerzen?“

## ERFAHRUNGSBERICHT

Über ihre 26 Tage in der Dunkelheit hat Saskia John das Buch „Im Dunkelretreat“ geschrieben, erschienen im Reichel Verlag, 19,90 Euro. In Tagebuchform gibt sie ihre Gedanken, Gefühle und auch Gespräche mit ihrer Dunkelretreat-Begleiterin wieder. Für die Aufzeichnung im Dunkelraum hat sie ein Diktiergerät verwendet.

Fotos: S. 60 bis 62: Philine Bach/Saskia-John; S. 63: PxDelissxGODONG / imago-images.de; S. 64: Ricardo Reitmeyer / shutterstock.com

# Ausgabe verpasst? Jetzt nachbestellen!



Die Ausgaben 02/2017 und 03/2017 sind nur noch in geringen Mengen verfügbar.

**Bestellung: Tel: +49 6232 31830 service@der-pilger.de**

**Paketangebot: 4 Ausgaben 12,00 € zzgl. Versandpauschale**  
(Deutschland: 3,- €; außerhalb Deutschlands: 9,- €)