

RÜCKZUG IN DIE DUNKELHEIT

In der nährenden Tiefe der Dunkelheit kann viel Heilung geschehen – das erfuhr auch Saskia John, die mehrere Dunkelretreats absolvierte. Wir sprachen mit ihr über die Erkenntnis- und Transformationsprozesse in einem solchen Retreat

Interview • Nina Haisken

Während die Dunkelheit einerseits zutiefst nährende, regenerierende, ja, sogar transformierende Qualitäten hat und alles Schöpferische dort seinen Ursprung nimmt (man denke an die Raupe im Kokon, die befruchtete Eizelle im Mutterleib oder aber an das Universum), löst sie bei vielen auch Ängste und Unbehagen aus. Sich über einen längeren Zeitraum Tag und Nacht fortwährend im Dunkeln aufzuhalten, ist deshalb eine gewisse Herausforderung, aber auch eine große Chance. Verschiedene spirituelle Traditionen kennen den Rückzug in die Dunkelheit als Weg, sich tief in die inneren Welten zu

begeben. Natürlich muss es nicht unbedingt eine Höhle im fernen Himalaya sein, auch wenn die erste Assoziation vielleicht in diese Richtung geht – Dunkelretreats sind auch ganz in der Nähe möglich. Saskia John hat sich mehrfach in ein solches Retreat begeben und darüber mehrere Bücher geschrieben, zuletzt den Bericht *Im Dunkelretreat – 26 Tage Dunkelheit. Ein Bewusstseinsexperiment*. Zudem begleitet sie andere Menschen bei der Durchführung von Dunkelretreats. YOGA AKTUELL unterhielt sich mit ihr über die Besonderheiten des Rückzugs ins Dunkle und über einige ihrer spannenden Erfahrungen.



INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Können Sie eingangs zunächst ganz kurz erklären, was ein Dunkelretreat ist?

Saskia John: Es handelt sich um einen Rückzug in die Dunkelheit. Für mehrere Tage oder Wochen findet der gesamte Alltag in einem komplett abgedunkelten Raum statt – Mahlzeiten, Gespräche¹ und innere Erfahrungen ebenso wie das Schlafen; auch das WC ist abgedunkelt. Der Sinn ist zum Beispiel, sich selbst zu erkennen und Antworten auf wesentliche Fragen zu finden: Wer bin ich, wo komme ich her, wo gehe ich hin?

Sie haben bereits drei Dunkelretreats vollzogen. Einige unserer Leserinnen und Leser kennen Klausuren im Dunkeln z.B. von den Kaya-Kalpa-Kuren des Ayurveda oder aus Berichten von Derwischklausuren. In welchem Kontext sind Sie zuerst mit Dunkelretreats in Berührung gekommen?

Vor über zwanzig Jahren las ich einen Artikel darüber, der mich innerlich gepackt hat. Er löste Panik und zugleich eine starke Faszination aus. Zunächst war die Angst noch größer als die Anziehungskraft, und ich schob den Artikel beiseite. Er ließ mich jedoch nicht mehr los, und so rief ich etwa ein Jahr später den Autor des Artikels an und erzählte ihm, dass ich gern ein Dunkelretreat machen würde, mich aber einfach nicht traute. Im Gespräch gelang es ihm, mir für den Moment die Angst zu nehmen, und so buchte ich 2003 mein erstes *Dark Retreat* für zwölf Tage. Die Angst tauchte danach zwar wieder auf, aber da ich den Termin schon hatte, konnte ich daran festhalten.

Dunkelretreats sind tiefste Schattenarbeit und höchste Lichtarbeit – wobei hoch und tief im Grunde eins sind. Mit Ihrer Bezugsperson im letzten Retreat sprachen Sie auch über die starke Heilkraft der Dunkelheit. Worin liegt diese Kraft?

Wenn die Lichtreize fehlen und die Orientierung über die Augen entfällt, wird ein Mensch sehr auf sich zurückgeworfen und kommt ganz ursprünglich bei sich an. Das kann Erinnerungen an sehr frühe Erfahrungen hochbringen, zum Beispiel an die ersten Lebensjahre, die Geburt oder die Zeit im Mutterleib – wo es ja ebenfalls dunkel war – oder auch an die Zeit vor der Konzeption. Dabei können verdrängte Traumata, Familiengeheimnisse, kindliche Glaubenssätze, Schwüre, Versprechen und andere Blockaden bewusst und verdrängte Gefühle wieder gefühlt werden. Es kann zu tiefen Einblicken und berührenden Licht- und Gotteserfahrungen kommen, die den Menschen stärken und Ängste abbauen. Der Dunkelaufenthalt ermöglicht also Erkenntnis, Transformation, Heilung und letztlich die Rückverbindung mit unserem innersten Kern. Darin liegt die große Kraft. In der Tiefe, wie ich dies im Dunkelretreat erlebt habe, war es für mich vorher durch andere Möglichkeiten nicht erfahrbar.

**DER DUNKELAUFENTHALT
ERMÖGLICHT ALSO ERKENNTNIS,
TRANSFORMATION, HEILUNG UND
LETZTLICH DIE RÜCKVERBINDUNG
MIT UNSEREM INNERSTEM KERN.**

Man könnte denken, dass ein Dunkelretreat im Grunde sehr ähnlich ist wie ein Vipassana-Retreat, bei dem man ja auch durch langes Sitzen in Stille auf sich selbst zurückgeworfen wird. Aber die Dunkelheit als solche ist ein entscheidendes Element, das eine große archetypische Bedeutung und eine immense Eigenwirkung hat, richtig?

Ja. Es ist ein bisschen so: Im Dunkeln kann ich besser sehen als im Hellen. Das mag wie ein Widerspruch klingen, ist aber keiner. Die Dunkelheit hält mir alles vor und zeigt mir unmissverständlich auf, wie ich in der Tiefe meiner selbst ticke: Emotionen, Denk- und Verhaltensmuster, die ich im Alltag übersehe oder leicht wegwischen kann. Der Spiegel der Dunkelheit ist so klar, dass mir Unbewusstes bewusst werden kann. Wenn es mir bewusst ist, verhalte ich mich von innen heraus anders: Auf eine Weise,

die mit meinem Herzen im Einklang ist. Und danach geht der Prozess in die nächste, tiefere Ebene. Erkenne ich die Bedeutung dessen, was klare Träume oder der Spiegel mir aufzeigen, jedoch nicht, geht der Dunkelprozess nicht weiter. Dann wird mir das Thema ganz sanft immer wieder vorgesetzt, bis ich es verstanden und geheilt habe. Der Dunkelprozess braucht seine Zeit, folgt seinem eigenen Rhythmus. Bei längerer Dunkelheit kommt der Mensch in einen tieferen Bewusstseinszustand. Tore der Erkenntnis können sich öffnen und zu einer Realisation des Selbst – oder auch darüber hinaus – führen. Eine Garantie, dass der Mensch sich selbst erkennt und nachhaltig wandelt, gibt es nicht. Doch sind meiner Erfahrung nach Erkenntnis, Transformation und Heilung leichter möglich als im normalen Alltagsbewusstsein.

Im Buch schildern sie subtile und komplexe Prozesse, die Sie erlebt haben. Stellen diese inneren Prozesse sich Ihrer Erfahrung nach aufgrund der besonderen Bedingungen im Dunkelretreat irgendwann von selbst ein, ohne dass man etwas tun muss? Oder können sie auch ausbleiben – zum Beispiel weil man sie forcieren möchte, oder weil man noch nicht bereit dafür ist?

Beides stimmt. Ich kenne es von meinen Dunkelaufenthalten und sehe es auch, wenn ich andere Menschen im Dunkelretreat begleite: Die Prozesse stellen sich von allein ein und gehen von selbst in ihrem eigenen, natürlichen Rhythmus weiter. Wird das Tiefersinken blockiert, liegt es oft daran, dass die Person den inneren Prozess entweder ablehnt oder beschleunigen will und ihn in irgendeiner Weise manipuliert, oder dass unbewusste Themen noch erkannt und im Herzen läuternd durchlaufen werden müssen, der rechte Zeitpunkt noch nicht da ist, die innere Reife noch fehlt.

Können Sie einige der Wandlungs- und Selbsterkenntnisprozesse, über die Sie im Buch berichten, ganz kurz ansprechen? Welche Aspekte waren für Sie essenziell?

Vor dem Retreat spürte ich: Da will etwas aus mir heraus und in die Welt kommen. Ich wusste jedoch nicht, was es ist, stand wie in den Startlöchern, konnte aber nicht loslaufen. Das war der Punkt, an dem ich beschloss, in mein drittes Dunkelretreat zu gehen. Im Verlauf des Retreats hatte ich viele einzelne, sehr wertvolle Erfahrungen, die alle ineinandergriffen. Ich fühlte mich angeschlossen und verbunden mit etwas, das zwar immer schon da war, das ich aber vorher nie in dieser Intensität und Nachhaltigkeit spüren konnte. Nach fünfundzwanzig Tagen, fast am Ende des Retreats, erkannte ich, dass ich, meine Kern-Energie, geboren werden wollte. Und das war sehr, sehr berührend. Es war wie eine zweite Geburt und ging mit

einer Herzöffnung einher, die ich so noch nie erfahren hatte – wie eine Blüte, die sich immer weiter öffnet. Es ist schwer beschreibbar, wie tief der Mensch sich öffnen kann.

Es ist ein Prozess, in dem eins zum anderen führt. Er führt dich immer mehr zu dir selbst zurück. Alles, was du nicht bist, läuft leer, fließt – bildlich gesprochen – aus dir heraus, so dass das Darunterliegende, das, was du bist und immer schon warst, wieder zum Vorschein kommen und gefühlt werden kann.

Wenn sich jemand dafür interessiert, sich selbst in ein Dunkelretreat zu begeben: Sollte der- oder diejenige bereits mit Innenschau und Schattenarbeit vertraut sein, oder ist eine solche Klausur auch ohne Vorbedingungen zu empfehlen?

Ich halte es für wichtig, dass die Person, die in ein Dunkelretreat gehen möchte, psychisch stabil ist und mit aufkommenden Gefühlen präsent sein kann. Deshalb ist es hilfreich, Erfahrung mit Innenschau und Schattenarbeit zu haben. Für jemanden, der noch sehr stark in einem Trauma steckt und Psychopharmaka oder andere Mittel braucht, um seinen Alltag meistern zu können, ist ein Dunkelretreat nicht zu empfehlen.

Eine ähnliche Frage stellt sich auch hinsichtlich der Ansprechpartnerin, die der im Retreat befindlichen Person zur Seite steht: Kommt grundsätzlich jeder als Gesprächspartner in Frage, oder ist es wichtig, dass es sich um eine versierte Person handelt, die selbst viel innere Arbeit hinter sich hat?

Meiner Erfahrung nach ist eine erfahrene Person sehr wichtig. Jemand, der die eigenen Innenwelten erkundet hat und selbst durch Läuterungsprozesse gegangen ist. So jemand kann mit den Erfahrungen anderer etwas anfangen und nachvollziehen, wo der- oder diejenige gerade steht. Unbewusst werden viele Dinge ausgeblendet, so dass ich sie allein nicht erkennen kann. Ein kompetenter Begleiter kann reflektiertes Feedback geben, wenn ich selbst in dem Moment nicht durchblicke, und mir Hilfe und Orientierung bieten. Für mich war das immer sehr wertvoll und erhellend, wenn ich meine Erfahrungen einordnen konnte.

Auch auf der körperlichen Ebene entfaltet die Dunkelheit Wirkungen – ebenso, wie sich die seelischen Prozesse, die im Retreat ausgelöst werden, physisch widerspiegeln. Können Sie auch auf diesen Punkt noch kurz eingehen?

Sehr beeindruckend war für mich zum Beispiel im ersten Dunkelretreat, dass starke Schmerzen im Hüftgelenk, die ich vorher über lange Zeit hatte, verschwanden. Ich wurde total beweglich und konnte plötzlich mit Leichtigkeit Dinge,

die ich vorher nie konnte, wie beispielsweise den Spagat. Mentale Stille, emotionale Entspannung und mich verbunden zu fühlen mit höheren Bewusstseinssebenen führten zu mehr Beweglichkeit im Körper. Mir wurde durch die Dunkelerfahrungen sehr bewusst, wie eng Körper, Geist und Seele ineinandergreifen und zusammenwirken, und dass sich mentale und emotionale Anspannung unmittelbar auf die Biochemie des Körpers auswirkt.

Nachdem Sie sich im Dunklen intensiv mit dem Tod auseinandergesetzt haben, halten Sie es für sehr gut möglich, dass es neben der seelischen Unsterblichkeit auch eine physische Unsterblichkeit gibt – oder dass zumindest ein sehr viel höheres Alter im Körper erreicht werden kann, als gemeinhin angenommen wird. Was hat es damit auf sich?

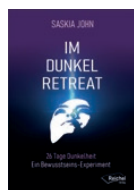
Diesen Gedanken hatte ich bereits im ersten Dunkelretreat, im zweiten vertiefte er sich, und im dritten tauchte er nach intensiven Lichterfahrungen wieder auf. Es sind immer noch viele Zweifel in mir, Glaubenssätze wie: Das kann doch nicht sein! Doch meine Erfahrung zeigte mir: Wenn ich total angebunden, mit den höheren Welten verbunden war, wie etwa in Momenten der intensiven Herzöffnung, dann spürte ich, wie hochfrequentes Licht in mich hineinfließt. Pure Energie strömte bis in die kleinsten Körperzellen hinein und lud sie auf. Der Körper fühlte sich so vollkommen lebendig an, wie ich es in meinem Alltagsleben nicht kannte. Daraus schlussfolgerte ich: Wenn ich immer damit verbunden wäre, würde mir fortwährend Energie zufließen, und der Körper könnte sich immer

wieder erneuern. Es ist wie mit kleinen Kindern, die diese Anbindung noch haben, und die nach vielen Stunden Spielen und Toben immer noch munter und voller Energie sind, während wir Erwachsenen längst erschöpft im Sessel sitzen. Diese göttliche Anbindung ist unser Normalzustand. Wir verlieren sie jedoch im Laufe der Zeit. Beispielsweise durch schmerzhaft physische und/oder psychische Erfahrungen in unserer frühen Kindheit, die wir verdrängten, um uns emotional zu stabilisieren. In solchen Momenten vollzogen wir in uns eine Trennung, die einen hohen Preis hat. Das Verdrängen kostet uns permanent Energie – und ebenso all jene Situationen, in denen wir uns rechtfertigen, Macht über andere ausüben, oder funktionieren und Leistungen erbringen, um Liebe und Anerkennung zu erhalten. Dadurch werden unsere „Batterien“ vorzeitig erschöpft, was sich auf unseren Körper und damit auf unsere Lebenszeit auswirkt. Wenn diese Verdrängungsprozesse nicht wären, die nicht nur unser eigenes Trauma, sondern auch die unverdauten Traumata unserer Vorfahren umfassen – hätten wir dann nicht Energie ohne Ende?

Ein interessanter Aspekt ... Herzlichen Dank für das Gespräch!

1 einmal täglich mit einer das Retreat begleitenden Bezugsperson, *Anm. d. Red.*

www.saskiajohn.de



Zum Weiterlesen:
Saskia John: *Im Dunkelretreat - 26 Tage Dunkelheit. Ein Bewusstseins-Experiment*, Reichel Verlag



WEG DER MITTE

Europäisches College für
Yoga und Therapie



FEEL THE
DIFFERENCE

BenefitYoga®

- Yogalehrer-Ausbildungen
- Innere Einkehr
- Retreats
- Meditation
- Nada Yoga
- Yoga-Jahresgruppe



Kloster Gerode

info@benefityoga.de
www.wegdermitte.de
Tel: 036072-8200

