

DUNKELRETREAT

WEIL DER BLICK

Stille und Innenschau durch Meditation sind inzwischen weit verbreitet. *Tagelang allein mit sich selbst im Dunkeln* zu sein, eröffnet jedoch nochmals einen ganz anderen Horizont.

NACH INNEN STÄRKT

TEXT JASMIN REIF-MEDANI
POWERED BY SASKIAJOHN.DE

Therapeutin Saskia John beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Grenzerfahrungen im Dunkeln und bietet Dunkelretreats mit intensiver Begleitung an. „Silence Retreat“-Leiterin Nicole Hobiger-Klimes hat sich auf die Reise zu ihr gemacht und berichtet von fünf Tagen in Dunkelheit – einem einzigartigen Erlebnis.

Saskia kann sich selbst gut an die Zeit nach ihrem ersten Dunkelerlebnis erinnern: „Wenn der Fernseher lief, löste das ein ungutes Gefühl in mir aus – die Energie, die von den Inhalten ausging, fühlte sich nicht während an, im Gegenteil: Ich spürte ein klares „Nein“ in meinem Herzen“. Diese spürbare persönliche Veränderung ist nun mehr als zwanzig Jahre her. Den Fernseher hat sie seither nie wieder eingeschaltet und nicht vermisst. Heute bietet sie nahe Berlin selbst Dunkelretreats an, bezeichnet diese Art des Rückzugs als ihr Herzens- und Forschungsprojekt und hat ihre Erfahrungen im Dunkeln sogar in zwei Büchern festgehalten. Dabei ist Saskias Weg zu ihrer Beru-

fung alles andere als geradlinig verlaufen. Viele Jahre war sie als Tierärztin tätig. Um ihrer sechsjährigen Tochter Linderung ihrer Neurodermitis zu verschaffen, öffnete sie sich für alternative Heilverfahren. Durch dieses Gelingen folgten schon bald Ausbildungen in Akupunktur, Neuraltherapie und Hypnose.

Aus Neugier folgte Saskia im Jahr 2003 dem inneren Ruf zu ihrem ersten Dunkelretreat. Zwölf Tage lang blieb sie in der Dunkelheit – und kam mit vielfältigen neuen Erkenntnissen zurück: „Ich wurde ehrlicher – mit mir selbst und anderen. Es fiel mir leichter, meine Wahrheit auszusprechen und zu vertreten, anstatt Unstimmiges hinunterzuschlucken. Situationen, die mich zuvor belastet hatten, konnte ich zunehmend klarer ansprechen und auflösen.“ Auch eine neue Herzensbeziehung zu ihrem Körper, das Bewusstsein über Kindheitsprägungen und vieles mehr kamen infolge der Dunkelheit ans Licht: „Mein Umgang mit Stille, Reizüberflutung und innerer Ausrichtung veränderte sich grundlegend, und die höheren feinstofflichen Welten unseres Seins kamen zunehmend in meinen Blick. Dunkelheit ist für mich weit mehr als nur die Abwesen-

heit von Licht – sie ist ein Raum des Rückzugs, der Stille und der tiefen Begegnung mit mir selbst.“ Den eigenen „Seelenkeller“ aufräumen, das Bewusstsein erweitern – und das nicht nur für die eigene Heilung, sondern auch als Beitrag zur kollektiven Heilung und zum Frieden auf der Erde –, all das könnten Motive für Dunkelretreats sein.

Nicole Hobiger-Klimes hat seit ihrem Aufenthalt in einem buddhistischen Kloster vor fünfzehn Jahren viele verschiedene Schweige-Retreats absolviert. Sie ist regelrecht zur lauten Botschafterin der Stille geworden. Genau dieser Weg hat sie ins Dunkelretreat zu Saskia John geführt, „um mich einfach wieder ungestört mit mir selbst zu treffen und weil für mich intensive Rückzüge immer wieder einen willkommenen Spiegel der Wahrheit und des echten Status quo bedeuten“. Ihr Fazit: „Es war lebensverändernd!“ Sie betont allerdings auch: „Das ist keine Kleinigkeit, es ist psychisch und körperlich fordernd und sicherlich nicht für jede Person geeignet. Es kann eine wundervolle und hochspirituelle Erfahrung sein, man weiß allerdings nie, was einen in der Dunkelheit erwartet. Vorbereitung ist sinnvoll.“ Und warum gerade bei Saskia John? „Ausschlaggebend für diese Entscheidung war die persönliche und mentale Begleitung, die Saskia als erfahrene Expertin mit ihrem therapeutischen Hintergrund bietet. Denn wer dich begleitet, spielt beim Erleben in der Dunkelheit eine wichtige Rolle!“

NICOLES WICHTIGSTE ERKENNTNISSE

- Durch die Dunkelheit kommt das Sehen: Wenn wir unseren stärksten Sinn zur Ruhe kommen lassen, werden die Gedanken mit jedem Tag ruhiger und weniger. Zugleich wächst die Wahrnehmung unserer Gefühle und unseres Körpers, und wir erkennen immer mehr Puzzleteile des eigenen Lebens. Ein absolutes WOW-Gefühl!
- Der Rückzug ins Dunkle verbessert unser Emotionsmanagement: Aufkommende Emotionen lassen sich schneller erkennen, einordnen und akzeptieren.
- Das Dunkle zeigt rasch, welche unserer Ängste uns lenken und unfrei machen. Saskia zeigt dir, wie du sie unter dem Teppich hervorkehren und liebevoll an den Mittagstisch bitten kannst. Es gibt nämlich nur eine Angst, wir benennen sie nur jedes Mal anders!

Saskia John war selbst schon 26 Tage in Dunkelheit. Sie zeigt uns vor, mutig zu sein und den Weg der Welt als natürlichen Prozess neutral zu betrachten: „Tief in meinem Herzen weiß ich: Die Entwicklung unserer Gesellschaft verläuft genau so, wie sie es für die Entwicklung der Menschheit braucht. Die aktuellen Herausforderungen sind Teil eines Wachstumsprozesses – und da wir Krisen, wenn auch unbewusst, selbst hervorbringen, tragen wir auch das Potenzial in uns, sie zu überwinden.“

Wenn wir unser Innenleben besser kennen, wie viel mehr können wir für ein Miteinander im Außen bewirken!

WIRKUNGSVOLLE IMPULSE

Was Saskia uns aus ihrem Erfahrungsschatz mit auf den Weg gibt:

In der westlichen Welt ist unsere Aufmerksamkeit nach außen gerichtet – hin zu Bildschirmen, Informationen, Ablenkungen und Erwartungen. Der Weg nach innen, zu unserer Wahrheit und Klarheit, die wir tief in unserem Herzen kennen, wird oft durch die lauten Gewohnheitsstimmen der Gesellschaft und unserer eigenen Angst übertönt.

Wir stehen uns im Weg, wenn wir uns von kindlicher Angst und inneren Blockaden leiten lassen – und könnten viel kraftvoller und freier sein, wenn wir uns selbst mehr vertrauen. Tief liegende Angst blockiert unser inneres Wachstum: Es ist sehr hilfreich, unserer Angst ins Auge zu blicken und ihr mit offenem Herzen liebevoll die Hand zu reichen.

Wenn wir mit unseren Gefühlen in einen nachhaltigen Kontakt treten, uns mit ihnen verbinden und sie akzeptieren, verraten sie uns viel über uns selbst und über den Weg, den wir gehen wollen – und wir können sie als Quelle der Weisheit und des Wachstums sehen.



DIE AUTORIN UND WIRKSCHAFFERIN

Mag. Jasmin Reif-Medani ist langjährige Wirtschaftsjournalistin und Texterin für Websites und Blogs, Mentaltrainerin, Achtsamkeits- und Selbstliebetrainerin. Ihr Podcast „Mental Love“ bricht das Tabuthema der unsichtbaren Belastung im Alltag mit dem Fokus auf Müttern von Schulkindern auf.

www.jasminreifmedani.at/mental-love
www.wirkschafferrinnen.com