

Heilender Rückzug in die Stille der Dunkelheit

Heilpraktikerin und Autorin Saskia John bietet in ihrer Praxis neue Wege ins Innere des Selbst an

• **Teltow-Fläming** Die Heilpraktikerin & Autorin Saskia John arbeitet seit 22 Jahren in Luckenwalde. In ihrer Praxis in der Poststraße bietet sie Familien- und Systemaufstellungen, Arbeit mit dem Inneren Kind, Traum-, Trauma- und Integrationsarbeit sowie Begleitung in Krisen an. Auch in Sachen Akupunktur, Meditation und Tai Chi ist sie geschult. Ende Februar wird sie die Räumlichkeiten nach Teltow verlagern, da sie ihr Praxisangebot um Dunkelretreats erweitern möchte. Im Interview erklärt die Heilpraktikerin, was sich dahinter verbirgt.

Frau John, was sind Dunkelretreats?

Saskia John: Ein Dunkelretreat, auch als Dunkeltherapie bekannt, ist ein längerer Aufenthalt in einem vollkommen abgedunkelten Raum und dient der puren Erfahrung mit sich selbst. Ursprünglich kommt diese Form der Innenschau aus dem tibetischen Kulturkreis, wo Mönche sich zwischen 49 Tage bis 3 Jahre diesem bewusstseinsweiternden Prozess aussetzen. Da die gewohnten äußeren Reize im Dunkelretreat fehlen, verlagert sich der üblicherweise nach außen gerichtete Fokus der Aufmerksamkeit nach Innen und lässt uns in eine heilige Tiefe unterschiedlicher Graduierung eintauchen.

Welche Effekte hat das?

Saskia John: Meiner Erfahrung nach ist der Dunkelaufenthalt insgesamt eine sehr erholsame Auszeit, wo sich die Batterien wieder aufladen und Körper und Seele sich vom Alltagsstress erholen und wieder in ih-



Heilpraktikerin und Autorin Saskia John in ihrer Praxis.

FOTO: KRÜGER

ren ureigenen Rhythmus finden können. In der Geborgenheit des Dunkels ist die Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeit um ein Vielfaches verfeinert. Mit brillanter Klarheit werden subtilere Welten erfahrbar, die zuvor jenseits unseres Bewusstseinshorizontes lagen, was oft mit einem tief erkennenden und damit heilenden Effekt – bezogen auf unsere konditionierten Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster und unseren Körper – einhergeht. In der Dunkelheit lösen sich verkrustete Schutzpanzer auf, verborgene Wahrheiten offenbaren sich ungeschminkt

– etwas nimmt uns mit in eine umfassendere Bewegung, die manchmal erst durch die Dunkelheit ins Licht führt.

Welche weitere Wirkungen gibt es?

Tiefe Lebensfragen, z. B. „Wer bin ich? Was ist Leben? Was ist Tod?“, können wie durch ein Vergrößerungsglas betrachtet werden. Wir können erkennen, wer wir tief in unserem Wesenskern sind. Wir können wieder Zugang zu verdrängten emotionalen Inhalten bekommen, wodurch die Möglichkeit besteht, diese zu heilen und wieder in die Gesamtpersönlichkeit integrieren zu können. Das sind innere Wachstumsschritte, die sich anfühlen, als würde innerlich „der Keller“ aufgeräumt werden. Das Herz kann sich öffnen wie eine Blüte und wir können Zugang zu den höheren und weiseren Bewusstseins Ebenen erhalten, die auch zum menschlichen Sein gehören. In der Dunkelheit kann also ein Aufwachen in den Ursprung unserer Natur geschehen.

Für wen ist ein Dunkelretreat geeignet?

Saskia John: Hierauf gibt es nicht die ultimative Antwort. Die Dunkelheit bietet Raum für Erkenntnis und Entfaltung, für Wachstum und Freilegung von bislang Verdecktem, sodass gerade im Dunkelprozess tiefe Heilung geschieht. Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, sondern es ist ein Erforschen von Unbekanntem, ein Wachsen an den Herausforderungen, ein menschlicher Reifeprozess – wie bei jedem anderen Abenteuer auch. Da die äußeren Reize fehlen, wird ein im Dunkelretreat befindlicher Mensch ganz mit sich selbst konfrontiert. Dabei können verdrängte Erinnerungen auftauchen, die sehr emotional sein können. Wichtig ist daher, dass die Person Verantwortung für die eigene Entscheidung und das eigene Handeln übernimmt und sich das Dunkelretreat selbst zutraut. Ebenso wichtig ist, sich der möglichen psychischen, emotionalen und körperlichen Herausforderungen bewusst zu sein und sich dem stellen zu wollen und zu können. Eine körperlich gute Verfassung, eine stabile Persönlichkeit und Erfahrungen in der Innenschau (z. B. durch Autogenes Training

oder Meditation) sind aus meiner Sicht wichtige Voraussetzungen dafür.

Wie kann man sich auf ein Dunkelretreat vorbereiten?

Saskia John: Im Grunde genommen kann man sich nicht wirklich auf ein Dunkelretreat vorbereiten. Es gibt aber einige Dinge, die nützlich sind und daher vorher beachtet und durchdacht werden können. Wer sich für ein Dunkelretreat entscheidet, mit dem spreche ich diese Inhalte zuvor ausführlich durch. Auch kläre ich mit der Person alle Fragen, die sie noch zu ihrem bevorstehenden Dunkelretreat bewegen. Aber im Grunde geht es ums Loslassen und sich mit einem Herzens-Ja ganz auf das einzulassen, was im Inneren auftaucht und mit der Energie, die ist, liebevoll mitzugehen. Das ist äußerst spannend und unglaublich erhellend.

Wie ist das mit Essen, Toilette und Duschen in der Dunkelheit?

Saskia John: In der Regel wird während des Dunkelretreats gefastet. Je nach Fastenart werden Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe oder auch Gemüsesuppe gereicht. Die Räume als auch die Bäder sind komplett abgedunkelt, sodass auch Toilette und Duschen oder Baden im Dunkeln stattfindet. Das ist gar kein Problem.

Finden Gespräche mit Ihnen während des Dunkelretreats statt oder ist die Person die gesamte Zeit allein?

Saskia John: Ich komme täglich zu einem ca. einstündigen Gespräch in den Dunkelraum, wo die Person, die sich im Dunkelretreat befindet, alles besprechen kann, was sie bewegt.

Besteht eine Gefahr, sich beim Erforschen der Dunkelheit nicht auch darin zu verlieren?

Saskia John: Was wäre denn das „Etwas“, das sich „verliert“, wenn es denn so sein sollte? Meine Erfahrung ist: die Dunkelheit führt mich immer näher an das heran, was ich im tiefsten Inneren bin. Was sich „verliert“, sind in der Kindheit übernommene Glaubenssätze

und Verhaltensweisen (Prägungen), die Spannungen, Verwirrung und Krankheiten verursachen, wenn sie mit der Seele nicht im Einklang sind. Insofern dürfen sich die Altlasten gerne „verlieren“ (anders ausgedrückt: transformieren, denn verloren geht nichts). Je mehr sich im Inneren transformiert und damit heilt, umso mehr Klarheit, innerer Frieden und bedingungslose Liebe dämmern quasi als Nebeneffekt heraus. Die eigene Heilung ist das, was ich konkret tun kann in dieser Welt, in der so viel Angst und Gewalt herrscht.

Welche Literatur dazu können Sie empfehlen?

Saskia John: Zwischenzeitlich gibt es einige Veröffentlichungen darüber, z. B. das Buch von Holger Kalweit „Dunkeltherapie“. Der Arzt Mantak Chia, der in Thailand ein Dunkelretreat-Center leitet, geht in seinem Buch „Dunkelraum“ auf die Prozesse ein, die im Gehirn in der Dunkelheit passieren. In meinem Buch „Grenzerfahrung Dunkelretreat“ beschreibe ich alle Gedanken, Gefühle und persönliche wie transpersonale Erfahrungen, die ich in meinen beiden ersten Dunkelretreats, die über 12 und 24 Tage gingen, gemacht habe. Ich berichte sehr ausführlich, wie ich mit emotional schwierigen Phasen umgegangen bin, wie ich den Kontakt zu meinem Inneren Kind herstellte und wie ich die kindlich-seelischen Verletzungen geheilt und integriert habe. Aufgrund der Ausführlichkeit gibt mein Buch einen guten Überblick, was in einem Dunkelretreat an Höhen und Tiefen erfahren

werden kann. Es ist zudem eine Fundquelle für alle, die sich mit Mystik, Transformation, Heilung, Traumforschung, luzidem Träumen, Bewusstseinsweiterung, Meditation, Fasten und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen.

Was wird der Schwerpunkt in Ihrem zukünftigen Praxisangebot werden?

Saskia John: Mein Hauptfokus ist, Menschen, die aus die Lebensqualität beeinträchtigenden Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmustern und damit verbundenen Krankheiten und Zwängen aussteigen und die einfach authentisch sein wollen, in ihrem Bewusstseins- und Erwachensprozess therapeutisch und spirituell zu begleiten. Ich nutze dafür das Familienstellen, die Innere-Kind-Arbeit, Meditation, Tai Chi, Akupunktur und natürlich meine Intuition und meinen Erfahrungsschatz nach über 22 Jahren Arbeit mit mir selbst und mit Klienten. Ich biete Einzelsitzungen und Gruppen an und – deswegen ziehe ich ja um – ab März auch Dunkelretreats für Menschen, die sich selbst tiefer kennenlernen möchten.

Interview Iris Krüger

KONTAKT



Dipl.-Vet.-Med. Saskia John
Heilpraktikerin & Autorin
Poststraße 8, 14943 Luckenwalde, Tel.: 03371 / 615189
saskia.john@me.com
www.saskiajohn.de
- ab März 2017:
Beethovenstr. 49, 14513 Teltow, Tel.: 03328 / 33 21 433)

Wiedereröffnung der Kinderzahnärztlichen Sprechstunde

Dr. Sabine Koenig



Ab 6. März 2017 bin ich wieder für
alle kleinen und großen Patienten da.

Luckenwalde, Grabenstr. 1
Terminvergabe ab sofort unter Tel. 03371 610396

DIE KULTIGSTE PARTY DER REGION
FASTNACHTEN 2017

LALIDO
LANGENLIPSDORF

LALIDO LANGENLIPSDORF
24.02. FRAUEN
MIT ADOXA BOREAL & PARTY DJ

