

Im Dunkeln kommt das Sehen

Was passiert, wenn wir uns mehrere Tage lang in völlige Dunkelheit zurückziehen und meditieren? Eine Wiener Business-Coachin kehrte von ihrem ersten Dunkel-Retreat mit glasklaren Erkenntnissen zurück.

TEXT KRISTIN PELZL-SCHERUGA

K

ein Lichtstrahl, keine Ablenkung – nur sie selbst, ihr Atem und das endlose Flackern ihres Innenlebens. „Ein Dunkel-Retreat ist keine Kleinigkeit“, erzählt die Wiener Business-Coachin Nicole Hobiger-Klimes. Die mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin und Ausbilderin für Meditation und Achtsamkeit geht selbst immer wieder an ihre Grenzen. Fünf Tage lang hat sie in völliger Dunkelheit in einem knapp 12 Quadratmeter großen Raum in Berlin verbracht – sparsam eingerichtet mit Bett und Tischchen, Sessel, Schrank und Meditationskissen. Immerhin: es gab ein eigenes Bad und WC. Begleitet wurde Nicole von der deutschen Heilpraktikerin Saskia John, bekannt für ihre Arbeit mit Traumatherapie.

FASTEN & MEDITIEREN: RETREAT-REGELN.

Inspiziert von tibetisch-buddhistischen Meditationsformen erleben Aufenthalte in völliger Dunkelheit derzeit eine stille Renaissance in westlichen Kreisen. In Europa und Nordamerika eröffnen zunehmend spezialisierte Zentren, in denen Menschen sich für Tage oder gar Wochen in völliger

Isolation der Dunkelheit aussetzen – auf der Suche nach innerer Klarheit, spirituellen Durchbrüchen oder mentaler Heilung. „Im Raum ist es stockdunkel. Ich habe mich am Teppich in der Raummitte orientiert. Mit der Zeit war mir nicht mehr bewusst, ob ich die Augen gerade offen oder geschlossen habe“, erinnert sich Hobiger-Klimes.

Ihre Tage im Dunkelretreat waren zugleich als Fastentage definiert, um die Wirkung zu vertiefen: „Weniger Arbeit für den Darm bewirkt eine innere Reinigung. Außerdem ist das Hungergefühl im Dunkeln reduziert. Es gab täglich Thermoskannen mit heißem und kaltem Wasser, Tee, je einen Becher Obst- und Gemüsesaft. Die leeren Behälter stellte man vor die Tür und sie wurden wieder aufgefüllt.“

Es gibt klare Regeln und Strukturen: „Man kann jederzeit schlafen, trinken und sich bewegen, sobald das jeweilige Bedürfnis aufkommt. Saskia, meine Retreat-Begleiterin, klopfte einmal täglich an die Tür, setz- >

GRENZ-ERFAHRUNG.

Ohne äußere Reize
beginnen wir, nach
Innen zu lauschen: „Die
Dunkelheit agiert wie
ein Spiegel, der das
eigene Selbst sichtbar
macht“, sagt Coachin
Hobiger-Klimes über das
Dunkel-Retreat.



„KEIN KINDERGEBURTSTAG!“

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes erzählt von ihrem ersten Dunkel-Retreat. Sie ist Business-Coachin, prämierte Keynote-Speakerin und bildet seit 13 Jahren Meditations- und Achtsamkeitstrainer:innen aus.

www.nicolehobigerklimes.at



KLARE REGELN. Fünf Tage in einem knapp 12 Quadratmeter großem Raum: In völliger Dunkelheit hat Nicole gefaset, meditiert und einmal am Tag mit ihrer Retreat-Begleiterin gesprochen.

> te sich ins Zimmer und war bereit für ein optionales einstündiges Gespräch.“ Sinnvoll können zudem (kalte) Duschen für den Kreislauf, Yoga oder Gehmeditationen sein, um körperlich „wach“ zu bleiben. Doch wie fühlt sich das alles in der Praxis an? Wir baten Nicole Hobiger-Klimes zum Gespräch.

Wie bereitet man sich auf eine derartige Erfahrung am besten vor?

Nicole Hobiger-Klimes: Mir war klar, dass so ein Szenenwechsel eine echte Herausforderung ist – selbst für mich als Retreat-Erfahrene. Ich meditiere seit meiner ersten stillen Sitzmeditation in einem buddhistischen Tempel in Thailand 2010 täglich – was mein Leben komplett verändert hat. Also habe ich es nicht auf die leichte Schulter genommen, sondern vorab vier Aufstellungen zu verschiedenen Themen absolviert und meine Meditationspraxis auf eine bis drei Stunden täglich erhöht. Ich habe mich schließlich für eine Retreat-Dauer von fünf Tagen entscheiden – in nur

drei Tagen wäre ich bestimmt nicht zu denselben Erlebnissen gekommen, in zehn Tagen hätte sich vermutlich noch mehr gezeigt.

Wenn man ohnehin bereits jeden Tag meditiert – was motiviert einen genau zum Dunkel-Retreat?

Als hochsensibler Mensch und Vollzeit-Selbstständige tut mir der intensive Rückzug sehr gut. Die Stille ist für mich als Coachin und Rednerin ein willkommener Spiegel der Wahrheit und meines echten Status Quo. Im Dunkel-Retreat hatte ich die Möglichkeit, mich ungestört mit mir selbst zu treffen, und anhaltend Zeit zum Hinsehen. Andere gehen dafür auf einen Berg. Ich wollte lieber dem größten meiner Sinne eine Ruhepause gönnen und beobachten, was sich dadurch in mir tut.

Und was hat sich im Dunkeln gezeigt?

Wenn unser Hauptsinn, das Sehen, zur Ruhe kommt, eröffnet das neue Energiereserven – und diese sind auch noch danach im Alltag sehr spürbar. Was ich neu gelernt habe, ist wie ich meine (Nacht-) Träume weiterverwenden und zur persönlichen Entwicklung nutzen kann. Ich habe große Fortschritte im Luziden Träumen gemacht – das sind bewusste Träume, auch Klarträume genannt. >

„Ich habe mich sehr frei gefühlt: Unser Zeitgefühl ist ein Festhalten.“

NICOLE HOBIGER-KLIMES,
Business-Coachin

**BLEIB BERG F.X. Mayr:
(id #24999765)
210.0 mm x 135.0 mm**

WAS PASSIERT MIT UNS IM DUNKELN?

Der innere 24-Stunden-Takt wird durch Licht gesteuert. Ohne Licht fehlt dieser Zeitgeber; das Gefühl für Tag und Nacht schwindet. Der Körper produziert mehr von „Schlafhormon“ Melatonin. Nach mehreren Tagen kommt es zu veränderten Bewusstseinszuständen (Luzides Träumen). Schärfung der Sinne: Wir hören, riechen und fühlen intensiver. Emotionale Prozesse werden verstärkt. Oft kommen Ängste, Trauer oder existenzielle Fragen auf. Zugleich entsteht meist eine neue Klarheit, vor allem in Kombination mit der Langzeitmeditation.

> Welche Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele waren direkt spürbar?

Eine Art körperliches und mentales Detox: Je tiefer wir nach Innen blicken, desto ruhiger und klarer wird alles. Und wie wir das von der Wippe am Spielplatz her kennen: Wenn etwas auf der einen Seite weniger wird, steigt auf der anderen Seite etwas an. Und das ist die Emotionsfähigkeit sowie die Wahrnehmung von Gefühlen und unseren übrigen Sinnen. Du spürst genau, was im Körper los ist und siehst dich selbst neu. Mir ist klar geworden, wie viele unterschiedliche Gefühle und Gefühlswelten ich erkennen und benennen kann. Aufkommende Emotionen kann ich jetzt schneller einordnen und akzeptieren.

Wie fühlt es sich an, wenn das Gefühl für Tag und Nacht schwindet?

Unglaublich – für mich gibt es kaum Schöneres! Die ersten zwei Tage habe ich ein bisschen geschummelt: Ich habe von weiter weg leise Auto-geräusche gehört und als diese abgeklungen sind, wusste ich, dass jetzt Nacht ist. In der Früh habe ich Stimmen von Kindern gehört, die wohl auf dem Schulweg waren. Diese Einordnungen lässt man aber mit der Zeit los und geht tiefer in die Stille. Denn unser Zeitgefühl ist ein Festhalten. Ich habe eine neue Freiheit erlebt. Es waren fünf Tage pures Emotionsmanagement, verbunden mit einer enormen Reifung. Man findet noch mehr zu sich selbst.

Hatten Sie nie das Gefühl von Enge? Oder Angst vor Panikattacken? Gab es ein Exit-Szenario?

Das tägliche einstündige Gespräch mit Retreat-Leiterin Saskia war schon wichtig. Ihre mentale Betreuung war der Grund für mein positives und sehr tiefgreifendes Retreat-Erlebnis. Dafür bedarf es unbedingt eines Menschen mit enormer Erfahrung und mit therapeutischem Wissen. Ein Dunkel-Retreat ist kein Kindergeburtstag. Saskia befindet sich im gleichen Haus, in dem das Dunkelzimmer ist. Die meiste Zeit ist sie in Rufweite, also im Notfall jederzeit erreichbar. Und das Zimmer ist offen, sodass man jederzeit weggehen könnte.

Hatten Sie überhaupt keine Angst?

Unbewusst leiden wir alle an Ängsten, Unsicherheiten und Zweifel. Und wie wir wissen, beeinflussen diese Ängste unser gesamtes Leben – unsere Partnerwahl, die Wahl der Schule für die Kinder, welchen Sport wir machen, in welchem Land wir leben, was wir essen oder wie wir mit unseren Mitmenschen sprechen. Und ja, in der Dunkelheit zeigen sich diese Ängste mit Sicherheit. Deshalb sind sowohl die Vorbereitung als auch die Qualität der aktiven Begleitung entscheidend. Und wenn wir hinsehen, nach innen gehen und uns mutig unseren

Ängsten stellen, kann das sehr befreiend sein. Für mich war es so.

Für wen ist ein Dunkel-Retreat nicht geeignet?

Psychologen warnen, dass Dunkel-Retreats für Menschen mit unerkannter Depression, Angststörungen oder Traumata gefährlich sein können. Ohne therapeutische Begleitung kann der Rückzug ins Dunkel eher destabilisieren als heilen. Ein Dunkel-Retreat sollte auch nicht zur „Selbstoptimierung“ oder für Aufsehen erregende Postings missbraucht werden. Unsere Schattenseiten kommen in der Dunkelheit schnell zum Vorschein.

Was war das Schlimmste und Schönste in diesen fünf Tagen?

Das ist eine klassische Frage für unseren Verstand, der bewerten möchte, was er noch nicht greifen kann. Er will eine Schublade finden, um das Erlebte einzuordnen. Doch im Dunkelretreat wird keine Erfahrung der anderen gleichen. Für mich war es wie ein Aufwachen, neu geboren werden, befreiend und schön. Man ist danach nicht mehr dieselbe Person, sondern deutlich gereift. Die Tage in der Dunkelheit können eine hochspirituelle Erfahrung sein. Man muss sich auf Unbekanntes einlassen. Denn man weiß nie, was einen in der Dunkelheit erwartet. Auch für mich wird es bei einem weiteren Mal ganz anders sein. Über den persönlichen Beweggrund sollte man sich deshalb vorher im Klaren sein, das ist ein wichtiger Vorbereitungsschritt.

Wie hat Ihre Familie reagiert?

Sie haben bemerkt, dass mich das Retreat positiv verändert hat. Die ersten Tage danach war ich im inneren Dauerrufrieden – unabhängig davon, was gerade im Außen passiert ist. Das war ein Mega-Gefühl. Ein Dunkel-Retreat ist ein Aufwachen. Durch die Dunkelheit kommt das Sehen. ●

TIPP & SAVE THE DATE

Coachin Nicole Hobiger-Klimes kommt am 11. Oktober als Speakerin und Workshop-leiterin zum Event „Kunst der Balance – A Breath of Nature“ nach Kärnten ins Stift Ossiach. Tickets: shop.woman.at