

# Dunkeltherapie

## Die Aktivierung des Lichtkörpers

Von Gertrud Niehaus

**Dunkelheit gehört zu den archaischen Methoden der Selbstbefreiung und ist nicht zu vergleichen mit der üblichen Psychotherapie. Die Dunkelheit, in der man einige Tage und Nächte verbringt, wird als Mittel zur Rückkehr unbewusster und überbewusster Zustände genutzt. Die Medizin der Nacht bedient sich der Dunkelheit, Stille und Isolation. Hierbei können die Bewegungen der Psyche genau beobachtet werden und unbewusste Prozesse werden verstärkt.**

Wir erkennen die Künstlichkeit von Fühlen und Denken und finden Frieden in unserem wahren



**Gertrud Niehaus,**

Krankenschwester, später Diplomsoziologin und Dozentin an verschiedenen Fachhochschulen. Aus- und Weiterbildungen im Bereich der personalen und transpersonalen Psychologie. Ihre besondere Aufmerksamkeit galt der Erforschung archaischer Heilweisen.

1999 erlebte sie eine heftige Krise, sowie eine innere Begegnung mit dem Tod. Diese intensive Transformationserfahrung führte zu einem inneren Zusammenbruch ihrer Vorstellungen, Konzepte, Sehnsüchte und Wünsche. Sie konnte erfahren, dass Leben nie aufhört, auch nicht beim Sterben. Der Tod des kleinen Ichs führte sie hinein in eine leuchtende Welt voller Liebe und Schönheit. Die Begegnung mit Schamanen, Naturheilern und Reisen zu Naturvölkern vertieften ihr inneres Wissen über die Heilskraft der Natur.

[www.naturtherapie-rituale.de](http://www.naturtherapie-rituale.de)

Wesen was wir als Licht und innere Liebe erfahren. Die Abwesenheit von äußeren Reizen, wenn wir uns im Dunkeln befinden, führt zunächst dazu, dass seelische Vorgänge durchsichtiger werden, später jedoch erlöschen sie, und wir laufen leer. Aus dieser Leere tauchen nun intuitive Bilder, Archetypen, abstrakte Muster und Farben wie Delphine aus dem Meer auf. Unsere Psyche wird heller, aus dem Sehen wird Hellsehen, aus dem Hören Hellhören. Jenseits dieser Erfahrungen können wir in einen Zustand ganz ohne Denken und Fühlen kommen, getragen von einem ursprünglichen Gegenwartsbewusstsein. Wir kommen in Kontakt mit unserer Urmatur, der Erfahrung einer allgöttlichen Alleinheit. Der Rückzug in die Dunkelheit wird mit Variationen in allen traditionellen Kulturen ausgeführt insbesondere in Japan Indien und Tibet.

Auch in England sind unterschiedliche Gewölbe

bekannt, Räume der Initiation durch die Dunkelheit. Sie befinden sich unter Stonehenge, Glastonbury Tor und anderen Steinmonumenten. Diese unterirdischen Kammern und Labyrinth werden „Weem“ oder „Wambe“ (Höhle) für Bauch „Wambe“ genannt. Diese prähistorischen Monumente in Großbritannien werden mit dem Totenkult in Verbindung gebracht, der eine exakte Wissenschaft der spirituellen Beeinflussung und bewussten Lenkung natürlicher Kräfte darstellt.

Die Initianten wurden, nachdem sie eine höhere Bewusstseinsstufe erreicht hatten, auf sehr behutsame Weise in die nicht sichtbare Welt eingeführt. Während des Rituals erfuhre die Psyche eine Art Tod und das überleitende Stadium in zukünftiges Sein. Die Mysterien spielten sich in unterirdischen Kammern ab, aus denen alles Licht ferngehalten wurde. Sowie das Kind im Leib der Mutter empfangen, so der Geist in den dunklen Höhlen geboren werden konnte.

Die Megalithkammern von Malta und Gozo waren ebenfalls Orte, die eine Neugeburt durch die kosmische Mutter begünstigten. Aufenthalte in kompletter Dunkelheit werden im Rahmen der Entsagung, Visionssuche, der Einsamkeit und des meditativen Rückzugs zur Unterstützung der Inneneinkehr verwendet. Rückzug in dunkle Orte, in Höhlen, Grotten oder ins Erdinnere, oder einfach die Nutzung der Nacht als Mittel der Reizarmut und Stärkung des inneren Lichtes gehören zum Repertoire der Selbstfindung aller Kulte und Religionen.

### Das Leerwerden

Die Dunkelheit offenbart schrittweise die wahre Natur unseres Bewusstseins. In der Dunkelheit offenbaren sich uns hintereinander die drei Schichten unseres Wesens. Anfänglich dominieren die Erinnerungen an den Alltag, die persönlichen Sorgen und Themen rücken in den Vordergrund.

Da keine neuen Reize nachkommen in der Dunkelheit und das Denken und Fühlen nicht an und aufgeregt werden, zerfallen die Alltagsmuster allmählich. Bald schon bricht das Kartenhaus Ego zusammen, eine zunehmende Leere breitet sich aus. Hier braucht der Mensch nichts zu tun, um auf seinem spirituellem Weg

zu bleiben. Es kommt wie von selbst zu tiefen Selbsterkenntnissen.

Die Dunkelheit arbeitet für uns. Unser Inneres zelebriert ein wahres Ritual mit uns selbst. Während wir noch subjektiv glauben, voller Gedanken zu sein, haben sich diese objektiv bereits verringert. Die Leere beginnt sich bereits unaufhörlich in uns auszudehnen. Leere bereitet paradoxerweise den Nährboden für die Lösung der Probleme, die uns unsere unruhigen Gedanken und Gefühle geschaffen haben. Da weniger Reize aus in der Dunkelheit auf uns einwirken, gibt es kaum noch Anlass für ausschweifende Assoziationsketten. Die Gedanken beruhigen sich, längere Pausen des Denkens treten ein. Der Organismus benötigt diese Pausen, um sich zu sammeln und sich zu erholen. Je länger wir in der Dunkelheit sind, je länger werden diese Pausen. Das Verschwinden der Zeit nimmt zu, da Tageslicht und Arbeitsrhythmus wegfallen. Zeitdilatationen, wenn sie auftreten, sind immer ein Zeichen für psychische Regeneration und Beruhigung des Energieflusses im Menschen. In solchen Augenblicken können sich Visionen zeigen. Man sieht sie mit offenen und geschlossenen Augen. Es kann vorkommen, dass eine Gestalt sich tagelang mit einem im Zimmer aufhält. Anfänglich vielleicht nur als Gedanke, später dann als Erscheinung, dann realer als real. Wenn man mit diesen Visionen spricht, können sie große Weisheiten enthüllen.

### Das innere Licht

Nach einem länger anhaltenden Aufenthalt im Dunkeln, schärft sich die Wahrnehmung. Zunächst wirkt das Licht neblig-hell wie das Licht der Dämmerung. Manchmal tritt ein bläulicher Lichtschimmer auf. Manche sehen auch Regenbögen. In den Farben spiegelt sich die universelle Energie oder Prana wieder. Hierbei tritt das innere klare Licht an die Stelle von Denkbewegungen.

### Seinzustand

Die Dunkeltherapie führt weg vom mental konstruierten Selbst, was sich ständig unvollständig fühlt. Angst und Verlangen sind seine vorherrschenden Emotionen und Triebkräfte. Dieses Selbst ist immer auf der Suche. Es sucht zu seiner Ergänzung mehr von diesem und von jenem, um seinem Gefühl der Unvollständigkeit entgegen zu wirken. Die Dunkelerfahrung führt uns in den Seinzustand. Hier erkennen wir die Handlungen in der äußeren Welt als Beschäftigung und Ablenkung. In der Dunkelheit dämmert bei den meisten

## Die *matria*-Oase macht im Juli und August Sommerpause!



Schreitet in Schönheit!  
Walk in beauty!

[www.matria.de](http://www.matria.de)

Menschen der Seinzustand herauf. Bei manchen setzt sich das stärker durch als bei anderen, was davon abhängt, wie sehr man es wagt, sich von der Dunkelheit und entsprechenden Gesprächen unterstützt in einen leeren Raum, eine leere Zeit und ein leeres Ich hineingleiten zu lassen. Das mag einem Tod, einem Aufgeben gleichkommen und davor hat unser Ich Angst. Während der Dunkelerfahrung machen viele Menschen die Erfahrung, die wirkliche Welt sei in ihrem Inneren. Die Seinerfahrung bleibt allerdings nicht bestehen. Mit dem ersten Schimmer des wiederkehrenden Lichtes bricht sie zusammen. Doch dann hat man sie einmal über einen längeren Zeitraum erfahren und weiß nun, wo mein eigentliches Zentrum ist, nämlich jenseits des ständigen Auf und Ab unseres Denkens und unserer Probleme und davon kann einen nichts und niemand mehr abbringen.

### Meine persönliche Erfahrung

Ich feierte meinen 50. Geburtstag nicht wie gewöhnlich mit einer großen Party, sondern fühlte mich magisch angezogen von einem Artikel, den Holger Kalweit vor Jahren in der Esotera veröffentlicht hatte: "Dunkeltherapie-Pfeilweg zur Erleuchtung". Nachdem ich nun schon einige Meister und die Natur als Lehrer kennengelernt hatte, war es die Dunkelheit die mich initiierte, mich mit meiner inneren Meisterin in Kontakt brachte. Ich erkannte in der Dunkelheit meine Fähigkeiten und Talente und bekam klare Anweisungen für meine jetzige Lebensaufgabe. Viele Probleme hatten sich von selbst erledigt. Meine innere Natur hatte sich geöffnet. Die Dunkelheit hatte mir den Weg nach Hause gezeigt, ich bin angekommen. Einfach sein, stillsein, da sein, wo das Leben ist, das war ihr Geschenk an mich. Frieden, tiefe innere Stille und Licht sind geblieben. ✨

Bild: Gertrud Niehaus