

Durch die Dunkelheit zum Licht

von Regina Liedtke

Es ist November. Nicht nur traditionellerweise der Monat der Trauer- und Totengedenktage, sondern auch eine Jahreszeit, in der sich das triste Grau – ob wir wollen oder nicht – als gedrückte Stimmung in unser Gemüt einschleicht. Auch die Vegetation „stirbt“.

Diese Zeit ist wie eine kleine alljährliche Krise, die uns herausfordert, innezuhalten und uns der stillen Einkehr zu widmen.

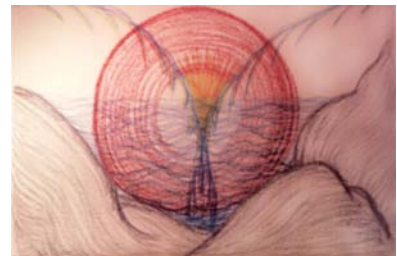


Das tägliche kleine Loslassen

Im alten Ägypten bangten die Menschen tagtäglich darum, daß die untergehende Sonne am nächsten Morgen wieder aufgehen und ihnen Licht, Wärme und Energie bescheren würde. Sie erlebten es als existentiell, sich dem Dunkel der Nacht und dem nächtlichen Schlaf mit seinen Träumen hinzugeben, in denen sich die Seele mit ihren unbewußten Anteilen mitteilt.

Dem Mythos nach fährt der Sonnengott Re in einer Sonnenbarke von Osten nach Westen über den Tageshimmel und taucht dann hinab in die Unterwelt, wo er allerlei Abenteuer zu

bestehen hat, um am Morgen wieder aufzuerstehen.



Wo die Nacht am dunkelsten, ist der Tag am nächsten



Re durchläuft in diesem archetypischen Bild immer wieder verschiedene Stadien des Seins im Kreislauf von Werden und Vergehen. Helle und dunkle Zeiten, Krisen als Nachtfahrt der Seele, das Aushalten von Zuständen zwischen Nicht-mehr und Noch-nicht, gehören als Wandlungszeiten zu unserem Leben dazu. Sie bereichern uns und lassen uns reifen hin zu einer Zuversicht, daß das Licht am Ende des Tunnels kommen wird und der eigene Lebensgrund uns trägt.

Bilder der Seele

Dieses tief in uns ruhende Wissen ist Grundlage der Jungianischen Tiefenpsychologie und der auf ihr basierenden Kunst- und Gestaltungstherapie. Im Prozeß der gestaltungstherapeutischen Begleitung wird es möglich, in Kontakt zu kommen mit den Bildern und Symbolen der Seele. Die Selbstheilungskräfte der Seele entfalten sich und führen uns in unsere Mitte. Wir erleben uns im Einklang mit dem Großen Ganzen.

Die Essenz bleibt

Dort wo sich das zutiefst Eigene und das allgemein Göttliche berühren, ist alles möglich – das erfüllte Leben und das letzte große Loslassen.



Gedicht

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.*

R.M. Rilke